

La Méthode des Jours Fixes: une Nouvelle Méthode Efficace de Planification Familiale

Données Générales

La Méthode des Jours Fixes¹ (MJF) est une nouvelle méthode naturelle et efficace de planification familiale (PF). Les femmes avec des cycles menstruels de 26 à 32 jours peuvent utiliser la MJF en évitant les rapports sexuels non protégés du 8e au 19e jour de leur cycle.² Un essai clinique international de la MJF a montré que la méthode est efficace à plus de 95% si utilisée correctement.³

Les femmes trouvent que le Collier du Cycle⁴, avec perles de couleur, les aide à identifier les jours où elles peuvent tomber enceintes. Avec le Collier, elles suivent leur cycle pour voir si la MJF leur convient.

L'Institut de Santé Reproductive, Georgetown University a mis au point la MJF pour répondre au besoin non satisfait de PF. Les enquêtes montrent que bien plus de 60 millions de femmes dans le monde utilisent « l'abstinence périodique » pour éviter la grossesse. Toutefois, la majorité d'entre elles ne savent pas quand elles peuvent tomber enceintes. De plus, des millions de femmes qui ne désirent pas tomber enceintes n'utilisent aucune méthode de PF. D'autres utilisent une méthode de manière irrégulière et changent fréquemment de méthode. Ces femmes pourraient bénéficier de la MJF.

MJF et son fondement scientifique



Le Collier aide les femmes à utiliser la MJF.

La MJF se fonde sur une méthodologie scientifique rigoureuse : la période féconde d'une femme commence dès cinq jours avant l'ovulation et dure jusqu'au jour de l'ovulation. Cette période est liée à la durée de vie des spermatozoïdes qui peuvent rester vivants dans le tractus génital de la femme pendant cinq jours et l'ovule peut être fécondé pendant 24 heures suivant l'ovulation. La période féconde dure six jours mais la probabilité de grossesse varie pendant cette période. Elle augmente de 4% cinq jours avant l'ovulation, jusqu'à presque 30% juste avant l'ovulation. Elle diminue d'environ 8% le jour de l'ovulation. Pour le reste du cycle, la probabilité de grossesse est proche de zéro.⁵

Tester l'efficacité de la MJF

L'Institut a réalisé une étude sur l'efficacité de la MJF, avec presque 500 femmes de la Bolivie, du Pérou et des Philippines après un an d'utilisation. L'étude a suivi des méthodes reconnues à l'échelle internationale utilisées

dans les études sur l'efficacité pour toutes les méthodes modernes de planification familiale.⁶

Résultats: la méthode était efficace à plus de 95% si utilisée correctement – quand les femmes n'ont pas de rapports sexuels non protégés du 8e au 19e jour de leur cycle. Les femmes ont utilisé le Collier correctement et les hommes ont soutenu leur partenaire. Les résultats montrant qu'il s'agit d'une méthode efficace ont été publiés dans le numéro de mai 2002 du journal médical *Contraception*.

Comment les femmes utilisent-elles la MJF?

La femme doit déplacer un anneau sur une perle du Collier chaque jour pour suivre son cycle menstruel. Les perles de couleur indiquent si elle se trouve sur un jour fécond ou non. On conseille aux femmes d'éviter les rapports sexuels non protégés quand l'anneau en caoutchouc se trouve sur une perle blanche, représentant un jour fécond. Un grand nombre de femmes peuvent utiliser la MJF si leur cycle sont entre 26 à 32 jours et qu'elles évitent les rapports sexuels non protégés du 8e au 19e jour.

Comment la MJF est-elle introduite?

C'est une méthode facile, utilisée dans de nombreux pays et divers contextes de services. L'Institut a collaboré avec des organisations pour ajouter la MJF à leurs services, vérifiant qu'elles possèdent les compétences liées à la MJF.

L'Institut apporte formation et assistance pour une prestation de haute qualité de la MJF et a mis au point un programme de formation pour les prestataires et les conseillers. Ainsi, les prestataires sont formés pour dépister les utilisatrices et enseigner la méthode. La plupart des programmes trouvent que les femmes peuvent apprendre la méthode en 20 minutes.

L'Institut a également mis au point du matériel pour les prestataires et les clientes pour informer les clientes et appuyer les programmes d'information et d'éducation communautaires.

Le soutien de l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international (USAID) permet à l'Institut d'aider diverses institutions internationales publiques et privées pour introduire la MJF. 

Notes de fin de page:

¹ La Méthode des Jours Fixes est une marque déposée de l'Université de Georgetown.

² Arévalo M, Jennings V, Sinai I. A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning. *Contraception*. 2000; 60:357-360.

³ Arévalo M, Jennings V, Sinai I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception*. 2002; 65:333-338.

⁴ Collier du Cycle est une marque déposée de l'Université de Georgetown.

⁵ Wilcox, A, Weinberg, C, et Baird D. Postovulatory ageing of the human oocyte and embryo failure. *Human Reproduction*. 1998; 13:394-397.

⁶ Trussell J, Kost K. Contraceptive failure in the United States: a critical review of the literature. *Studies in Family Planning*. 1987; 18:237-283.

Pour de plus amples informations, contacter à irhinfo@georgetown.edu ou visiter notre site web à www.irh.org.

La réalisation de cette publication a été possible grâce à l'appui de l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international (USAID), aux termes de l'adjudication numéro HRN-A-00-97-00011-00.

L'Institut de Santé Reproductive réalise une recherche et fournit une assistance technique sur l'accès élargi aux méthodes naturelles de planification familiale et l'amélioration d'options pour les femmes et les couples dans le monde entier.

Pour de plus amples informations sur l'Institut, prière de contacter:
Institute for Reproductive Health
4301 Connecticut Ave., Suite 310, Washington, DC 20008
irhinfo@georgetown.edu