

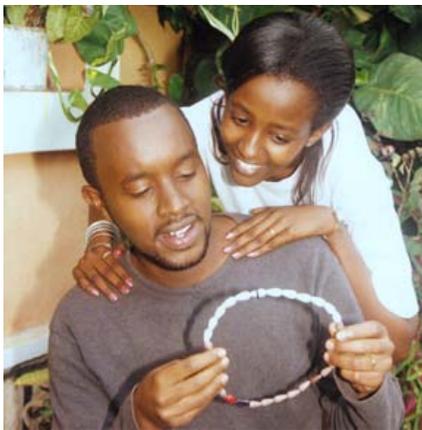


USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



La Méthode des Jours Fixes® de planification familiale : Élargir le choix et augmenter la prévalence

La Méthode des Jours Fixes® (MJF) est une méthode moderne de planification familiale qui est simple et efficace. Les femmes ayant des cycles menstruels de 26 à 32 jours peuvent utiliser la MJF pour éviter une grossesse en s'abstenant des relations sexuelles non protégées à partir du 8^{ème} au 19^{ème} jour de leurs cycles. La MJF peut être utilisée avec le Collier du Cycle®, outil visuel peu coûteux qui aide une femme à suivre son cycle, indique quand éviter les rapports sexuels non protégés, et facilite la communication au sein du couple. Les études ont montré que l'efficacité de la MJF est de **95% en cas d'utilisation correcte et de 88% en cas d'utilisation typique**. Ces taux sont analogues à ceux d'autres méthodes modernes qui dépendent de



l'utilisatrice/utilisateur.¹

Par exemple, les contraceptifs oraux combinés sont efficaces à 99% en cas d'utilisation correcte et à 92% en cas d'utilisation typique alors que les préservatifs

masculins sont efficaces à 98% en cas d'utilisation correcte et à 85% en cas d'utilisation typique.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) reconnaît la MJF comme une méthode dont l'efficacité repose sur des preuves solides et, partant de là, elle figure dans ses documents de directives pour la planification familiale.²

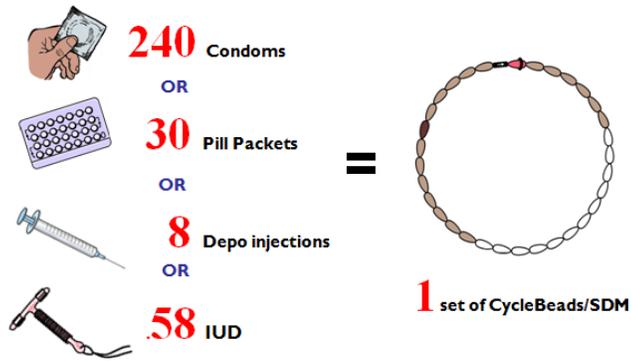
L'Institut de la Santé Reproductive de Georgetown University, qui a mis au point la méthode et a effectué divers essais pour tester son efficacité, étudie et facilite depuis 2002 l'introduction de la MJF dans des programmes du monde entier. Jusqu'à ce jour, des couples dans plus de 30 pays du monde entier utilisent la MJF.

En intégrant la MJF dans leur gamme de méthodes, les programmes de planification familiale contribuent davantage à l'atteinte des objectifs du Programme d'action approuvé par 197 pays lors de la Conférence Internationale de la Population et du Développement (CIPD) de 1994, préconisant un choix élargi de méthodes. La MJF aide également à atteindre les Objectifs du Millénaire pour le Développement (OMD) en matière de population et de santé reproductive, par le biais de la planification et de l'espacement idéal des naissances. Les programmes apprécient de plus en plus la MJF pour les raisons suivantes :

- La MJF est une approche pratique et efficace, prenant en considération les coûts de planification familiale.
- La MJF augmente la prévalence de la contraception car elle arrive à atteindre des groupes de la population desservis auparavant.
- La MJF aide à répondre aux besoins non satisfaits de planification familiale.
- La MJF est facile à intégrer dans les existants programmes cliniques et communautaires de planification familiale et autres programmes de développement.

Pour de plus amples informations sur l'achat du Collier du Cycle®, prière d'envoyer un courrier électronique à deliverprocurement@jsi.com pour les projets financés par l'USAID ou à info@cyclebeads.com pour les programmes autres que ceux d'USAID. Pour consulter les publications sur la recherche, l'intégration aux programmes et autres aspects de la MJF, prière de se rendre à www.irh.org. Pour de plus d'informations, envoyer un courrier à l'adresse suivante : irhinfo@georgetown.edu.

Figure 1. Produits contraceptifs nécessaires pour deux couple-années de protection



Adapted from USAID Office of Sustainable Development, Bureau for Africa, *Health and Family Planning Indicators Volume I*, July 1999.

La MJF est une approche pratique et efficace, prenant en considération les coûts de planification familiale.

En effet, la MJF n'exige pas d'équipement spécial, de locaux ou de produits chers et peut donc être fournie dans de nombreux contextes de programmes sans exiger des ressources supplémentaires. La MJF peut être utilisée avec le Collier du Cycle, qui coûte environ 1 dollar et qui dure de nombreuses années : idéal donc pour des pays exposés aux ruptures de stocks pour les méthodes exigeant un réapprovisionnement.

L'utilisation du Collier du Cycle représente deux couple-années de protection (CAP), qui est l'équivalent de la protection conférée par 240 préservatifs, ou 30 plaquettes de pilules ou encore huit injections de Depo Provera®, tel que le montre la Figure 1.³ Les couples trouvent qu'il est facile d'apprendre et d'utiliser la méthode, en quelques minutes d'instruction ou avec du matériel imprimé approprié, ce qui réduit le besoin de visite de suivi pour la planification familiale.

« [Au Mali]...outre la formation du personnel des établissements de santé, nous formons également les agents de santé communautaires à fournir la MJF. Au niveau communautaire, Cela nous aide à répondre mieux aux besoins non satisfaits en planification familiale, qui sont estimés d'être environ 29%. » **Dr Binta Keita, Ministère de la Santé, Mali**

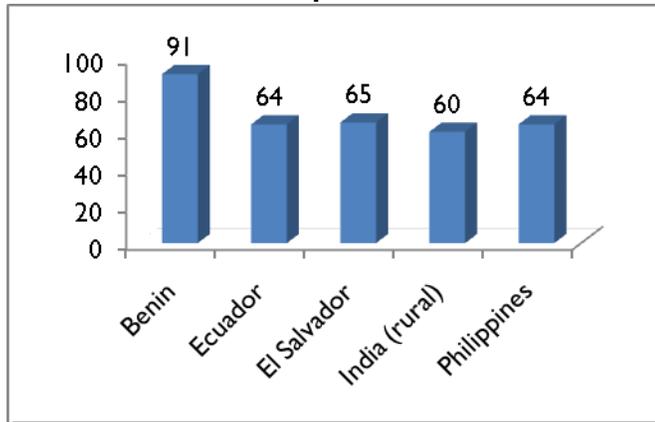
La MJF aide à répondre aux besoins non satisfaits de planification familiale.

Réduire les besoins non satisfaits en planification familiale demeure un grand défi. Selon les enquêtes de démographie et de santé, 130 millions de femmes mariées dans les pays en développement qui souhaitent retarder ou éviter une grossesse ne pratiquent pas la planification familiale. C'est la crainte des effets secondaires et des complications de santé qui constituent les raisons les plus souvent évoquées pour ne pas utiliser la contraception.⁵ Certaines femmes trouvent que la plus part de méthodes coûtent cher et sont difficiles à acquérir. La MJF attire les nouvelles utilisatrices à l'utilisation de la planification familiale car c'est une méthode efficace à faible coût pour éviter une grossesse non souhaitée et sans subir des effets secondaires pour la santé.⁶ En plus, pendant que la plupart des femmes continuent à utiliser durant des années la MJF, il y en a d'autres qui optent pour d'autres méthodes modernes.

La MJF permet d'augmenter la prévalence de la contraception car elle arrive à atteindre des groupes de la population desservies auparavant.

La recherche indique que les principales utilisatrices de la MJF sont des femmes qui n'utilisaient pas auparavant une méthode moderne de planification familiale. La Figure 2 présente les résultats d'une étude sur les profils des utilisatrices de la MJF dans cinq pays et qui a montré qu'environ 60% des femmes (en milieu rural de l'Inde) et 81% des femmes (au Bénin) comprises dans l'étude n'avaient jamais utilisé la planification familiale moderne.⁴ Et, parmi celles qui avaient déjà utilisé une méthode, la plupart des femmes qui ont opté pour la MJF n'avaient pas utilisé de méthode depuis plusieurs mois. Aussi, les programmes qui offrent la MJF arrivent à atteindre celles qui probablement ne commenceraient pas à pratiquer la planification familiale et celles qui risqueraient d'arrêter d'utiliser d'autres méthodes.

Figure 2. Pourcentage des utilisatrices de la MJF qui n'avaient jamais utilisé auparavant une méthode moderne de planification familiale



La MJF est facile à intégrer dans les programmes cliniques et communautaires de planification familiale et autres programmes de développement.

Dans plus de 30 pays, les programmes et réseaux communautaires de planification familiale ont intégré avec réussite la MJF dans leur gamme de méthodes. Les exigences pour la formation sont minimales, il suffit de deux heures de formation pour préparer le personnel de santé à offrir la MJF.⁷ Cette méthode peut être offerte par des centres de santé et programmes communautaires du secteur public, des associations de planification familiale, des pharmacies et des cliniques privées ainsi que par le biais des filières non traditionnelles, comme les organisations confessionnelles, les groupements féminins et les coopératives agricoles. Au Rwanda, par exemple, où 9000 femmes utilisent actuellement la MJF, cette méthode a d'abord été introduite dans des centres de santé du secteur public, des dispensaires des groupes religieux et des sites des ONG. La MJF est également intégrée facilement aux programmes existants car le Collier du Cycle est inclus dans le système d'approvisionnement de l'USAID pour les produits contraceptifs et de santé de la reproduction. Il

devient donc plus facile aux programmes dans les pays d'inclure la MJF comme option contraceptive.

Recommandations en matière de politique

L'Institut de la Santé Reproductive et ses partenaires sont prêts à aider les programmes de planification familiale, de développement et autres programmes communautaires intéressés à :

- S'assurer que la MJF fait partie des règlements nationaux de la planification familiale et les plans concernant la santé reproductive;
- Inclure la MJF dans les systèmes de rapportage ;
- Introduire la MJF dans les programmes de formation des prestataires de santé avant l'emploi ; ainsi que dans les programmes d'éducation continue.
- Accroître la sensibilisation à la MJF à travers les mass médias et d'autres stratégies de communication ;
- Offrir le Collier du Cycle dans les systèmes d'approvisionnement et de logistique avec les autres produits de Santé de la Réproduction ;
- Offrir le Collier du Cycle dans les établissements de santé, les pharmacies et les programmes communautaires.

Les références

¹ World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers (2008 update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2008. See also Arévalo M, Jennings V, Sinai I. 2002. Efficacy of a New Method of Family Planning: the Standard Days Method. *Contraception*: 65:333-338.

² World Health Organization. Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use (2004) , Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use (2005) , Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers (2005), Family Planning: A Global Handbook for Providers (2007).

³ USAID and AED. 1999. Health and Family Planning Indicators: A Tool for Results Frameworks, Volume 1. Washington, DC: USAID, Africa Bureau's Office of Sustainable Development (AFR/SD) and Academy for Educational Development's SARA Project.

⁴ Long-Term Use of Standard Days Method®: Experience of Operations Research Study Participants. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development (USAID).

⁵ Ashford, Lori. 2003. Unmet need for family planning: Recent trends and their implications for programs. Washington DC: Population Reference Bureau.

⁶ Gribble, J, et al. 2008. Being strategic about contraceptive introduction: The experience of the Standard Days Method. *Contraception*: 77: 147-154.

⁷ Gribble J, et al. 2004. Mind the gap: responding to the global funding crisis in family planning. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*: 30(3):155-157.

Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Ave, NW Suite 310
Washington, DC 20008
Tel: 202-687-1392
www.irh.org

**Utiliser des preuves pour élargir le
choix, renforcer le pouvoir de la
femme et impliquer la communauté**