

Méthode des Jours Fixes[®] avec le Collier du Cycle[®]

Aide-Mémoire du Prestataire

1. Demander ces questions à la cliente pour vérifier si la méthode soit appropriée pour elle :

- Est-ce que vous avez vos règles tous les mois? Est-ce que vous avez vos règles généralement à la date prévue?
- Pouvez-vous et votre partenaire utiliser un préservatif ou vous abstenir des rapports sexuels pendant 12 jours consécutifs ?

Si elle répond « **OUI** » aux questions en haut, elle peut utiliser le Collier du Cycle.

Si elle répond « **NON** », offrez-elle une autre méthode.

2. Déterminer quand elle peut commencer à utiliser le Collier du Cycle :

- Si la femme connaît la date du premier jour de ses dernières règles, elle peut commencer à utiliser le Collier du Cycle aujourd'hui.
- Si la femme ne connaît pas cette date, elle peut commencer à utiliser le Collier du Cycle le premier jour de ses prochaines règles.

Voir les instructions sur le verso de ce document pour les cas spéciaux (quand une femme devrait attendre avant d'utiliser le Collier du Cycle).

3. Donner le Collier du Cycle à la cliente et lui montrer comment elle va l'utiliser. Discuter le calendrier et les instructions d'utilisation.

(Voir les instructions sur le verso).

4. Discuter comment le couple va éviter une grossesse pendant les jours où l'anneau se trouve sur une perle blanche.

- Discuter l'utilisation potentielle d'un préservatif ou l'abstinence.
- Discuter les autres activités sexuelles qui n'ont pas de risque de grossesse.

5. Rappeler à la cliente de vérifier si ses règles commencent quand l'anneau se trouve entre la perle marron foncée et la dernière perle marron.

6. Informer la cliente que le Collier du Cycle ne protège pas contre les ISTs ou le VIH.

Rappeler les clientes à utiliser leurs méthodes de planning familial continuellement. Pour la santé de la mère et son bébé, expliquer aux clients qu'il faut attendre au moins 2 ans avant de tomber enceinte à nouveau.

Qu'est-ce que c'est le Collier du Cycle ?

Le Collier du Cycle représente le cycle menstruel. Chaque perle représente un jour du cycle.

Le Collier du Cycle est basé sur la Méthode des Jours Fixes (MJF), une méthode de planification familiale naturelle qui est plus de 95% efficace quand elle est utilisée correctement.

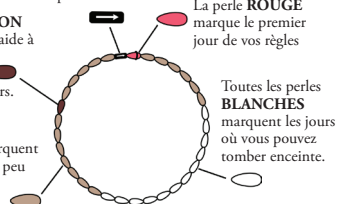
La femme déplace l'anneau d'une perle à la suivante chaque jour pour savoir les jours où elle peut tomber enceinte. Pendant ces jours, elle doit utiliser un préservatif ou éviter les rapports sexuels pour prévenir une grossesse.

La **FLECHE** montre dans quel sens à déplacer l'anneau.

La perle **MARRON FONCÉE** vous aide à savoir si votre cycle est moins de 26 jours.

La perle **ROUGE** marque le premier jour de vos règles

Toutes les perles **MARRONS** marquent les jours où il est peu probable que vous tombiez enceinte.

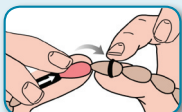


Toutes les perles **BLANCHES** marquent les jours où vous pouvez tomber enceinte.

Comment utiliser le Collier du Cycle



Le premier jour de vos règles, mettez l'anneau sur la perle **ROUGE**. Marquez également ce jour sur votre calendrier.

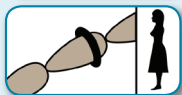


Déplacez l'anneau chaque jour, d'une perle à la suivante, même les jours où vous avez vos règles. Toujours déplacez l'anneau dans le sens de la flèche.

Si vous ne vous souvenez pas si vous avez avancé l'anneau, vérifiez le premier jour de vos dernières règles sur le calendrier. Compter les jours depuis que les règles ont commencé et avancez l'anneau du même nombre de perles commençant par la perle rouge.



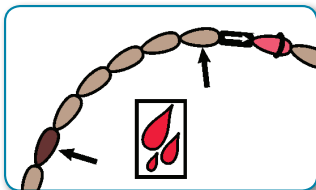
Abstenez-vous des rapports sexuels ou utilisez un préservatif les jours où l'anneau se trouve sur l'une des perles **BLANCHES**. Vous pouvez tomber enceinte ces jours-là.



Quand l'anneau se trouve sur l'une des perles **MARRON**, vous pouvez avoir des rapports sexuels. Il est peu probable que vous tombiez enceinte ces jours-là.



Le jour quand vos règles recommencent, de nouveau déplacez l'anneau sur la perle **ROUGE**. Sauter toutes les autres perles. Le recommencement de vos règles indique le début d'un nouveau cycle.



Assurez-vous que vos cycles sont réguliers :

- Pour utiliser le Collier du Cycle, vos règles doivent commencer entre la perle **MARRON FONCÉE** et la dernière perle **MARRON**.
- Si vos règles commencent avant que vous déplaçiez l'anneau sur la perle **MARRON FONCÉE**, vos règles ont commencé trop tôt pour utiliser la méthode.
- Si vos règles n'ont pas encore commencées le jour où vous déplacez l'anneau sur la dernière perle **MARRON**, vos règles ont commencé trop tard pour utiliser la méthode.
- Consultez votre prestataire si vous avez plus d'un cycle irrégulier pendant une année.

Quand Commencer à Utiliser le Collier du Cycle

Circonstance	Quand Commencer
L'utilisatrice connaît le premier jour de ses dernières règles	Commencer à utiliser le Collier du Cycle aujourd'hui. Placer l'anneau sur la perle correcte.
L'utilisatrice ne connaît pas le premier jour de ses dernières règles	Commencer à utiliser le Collier du Cycle le premier jour de ses prochaines règles.
Postpartum ou allaitante	Attendre qu'elle aurait eu 4 règles. Commencer la méthode qu'après ses dernières deux règles auraient un mois d'écart (26 à 32 jours).
Utilisatrice d'injection de 3 mois	Attendre que la période de 90 jours de protection soit finie et que ses dernières trois règles auraient un mois d'écart (26 à 32 jours).
Utilisatrice d'une méthode hormonale (pilule, patch contraceptif, anneau ou injection d'un mois, implant)	Commencer à utiliser le Collier du Cycle si ses dernières trois règles* ont un écart d'un mois environ (environ 26 à 32 jours). *Après avoir discontinué la méthode hormonale.
Utilisatrice a eu une fausse-couche ou un avortement pendant le dernier mois OU a utilisé la contraception d'urgence	Commencer à utiliser le Collier du Cycle le premier jour de ses prochaines règles (si ses règles avaient un écart d'un mois environ avant elle est tombée enceinte ou a utilisé la contraception d'urgence).