

Fiche technique de la Méthode des Deux Jours®

Qu'est-ce que la MDJ ?

La Méthode des Deux Jours™ (MDJ) est une méthode basée sur la connaissance de la fertilité qui s'appuie sur la présence de sécrétions cervicales afin de déterminer la fertilité d'une femme. La MDJ est fondée sur un algorithme simple qui exige uniquement qu'une femme détermine la présence ou l'absence de sécrétions cervicales au quotidien. Ainsi, l'utilisatrice de la méthode MDJ se considère comme « fertile » si : (1) elle constate aujourd'hui des sécrétions cervicales, ou (2) elle a constaté des sécrétions hier. Si elle n'a constaté aucune sécrétion cervicale hier ou aujourd'hui (c'est-à-dire deux jours consécutifs sans constater de sécrétions), la probabilité qu'elle soit enceinte « aujourd'hui » sera très faible.

Quel est le principe de fonctionnement de la MDJ ?

Le principe de la MDJ consiste à aider une femme à savoir quels sont les jours de son cycle menstruel où elle est fertile et les jours où elle ne l'est pas. Pour les jours qu'elle a déterminé comme étant fertiles (c'est-à-dire où elle pourrait tomber enceinte), la femme et son partenaire devraient utiliser un préservatif ou pratiquer l'abstinence s'ils ne souhaitent pas qu'elle tombe enceinte.



Efficacité

La MDJ fonctionne très bien pour éviter les grossesses. Pour chaque groupe de femmes utilisant cette méthode correctement pendant un an, moins de quatre d'entre elles tomberont enceintes, ce qui se traduit par une efficacité de 96% à prévenir les grossesses. Dans le cadre d'une utilisation normale, la MDJ est efficace à 86%, soit un taux comparable à l'efficacité d'autres méthodes qui dépendent de l'utilisateur, comme les préservatifs, les diaphragmes et d'autres méthodes naturelles.

Avantages de la MDJ

- **Ne** provoque **pas** d'effets secondaires
- Efficace et réversible
- Bon marché
- Ne nécessite pas d'hormones, de dispositifs ou de procédures médicales
- Peut être utilisé par des femmes quelle que soit la longueur de leur cycle, et peut être démarrée à n'importe quel moment du cycle
- Permet à la fois à la femme et à son partenaire d'être responsables de l'espacement des naissances

Désavantages

- N'offre aucune protection contre le VIH ou autres IST
- Nécessite la coopération du partenaire masculin (utiliser un préservatif ou pratiquer l'abstinence pendant les jours fertiles)

Contactez votre prestataire de soins de santé si

- Vous avez des sécrétions pendant moins de 5 jours ou plus de 14 jours
- Vous avez des difficultés à utiliser un préservatif ou à pratiquer l'abstinence les jours où vous pourriez tomber enceinte
- Vous avez eu des rapports sexuels non protégés un jour où vous pouviez tomber enceinte
- Vous avez les symptômes d'une IST ou vous avez été exposée à une IST
- Vous souhaitez arrêter d'utiliser la MDJ pour commencer une autre méthode

Institut de la Santé Reproductive, Université de Georgetown

4301 Connecticut Ave NW suite 310

Washington, DC 20008

www.irh.org

irhinfo@georgetown.edu