

La Méthode des Deux

Jours® (MDJ) est une méthode qui s'appuie sur la présence ou l'absence de sécrétions cervicales afin de déterminer la fertilité d'une femme, d'enregistrer la présence des sécrétions à l'aide d'un outil de suivi et d'éviter les rapports sexuels non protégés lors des jours féconds pour prévenir la grossesse. Une étude d'efficacité a montré que la Méthode des Deux Jours a une efficacité supérieure à 96% lorsqu'elle est utilisée correctement et une efficacité et 86% avec une utilisation typique, ce qui correspond à la proportion des autres méthodes qui dépendent des utilisatrices.ⁱ Un protocole de counseling et des outils à l'attention des prestataires et des clientes ont été mis au point et utilisés avec succès en milieu clinique au Pérou, au Rwanda, en République démocratique du Congo, aux Honduras et aux États-Unis. Une étude menée au Pérou a montré que les femmes peuvent apprendre à utiliser la méthode avec succès indépendamment du moment du cycle menstruel pendant lequel elles commencent à l'utiliser.ⁱⁱ

L'étude de la Méthode des Deux Jours en milieu communautaire

L'USAID et tous les autres membres de la communauté mondiale de santé reconnaissent que la prestation de services au niveau communautaire est une pratique qui a un impact élevé sur la planification familiale pour élargir son accès et réduire les besoins non-satisfaits. IRH a mené des recherches afin de développer des stratégies et des matériels pour fournir la Méthode des Deux Jours® (MDJ) indépendamment du système de santé, notamment en :

- Développant des outils de suivi simplifiés, accompagnés de matériel pédagogique destiné aux personnes ayant un faible niveau d'instruction,
- Formant les encadreurs à utiliser la Méthode des Deux Jours®, et
- Utilisant des essais en service à l'aide de la méthodologie appelée « TIPS » (essais visant à améliorer les pratiques).ⁱⁱⁱ

Mise au point du matériel

Des travaux de recherche formative ont été menés avec des prestataires de service et des clientes potentielles de la Méthode des Deux Jours pour développer et analyser les points suivants :

- Un cahier de conseils destiné aux encadreurs ayant peu ou pas de connaissances en matière de santé.
- Un dépliant, destiné aux clientes, contenant les principales instructions sur l'utilisation appropriée de la méthode pour les membres de la communauté ayant un faible niveau d'instruction.
- Des outils de suivi pour les utilisatrices de la méthode servant à enregistrer la présence de sécrétions et à déterminer le risque de grossesse.

Cycle 1
Jour où vos règles ont commencé :

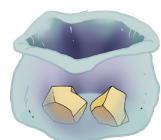
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	

La carte d'enregistrement : Une bande verticale indiquant les jours de la semaine. Trois symboles différents sont utilisés pour noter la période menstruelle, les jours avec la présence de sécrétions et les jours sans sécrétions. Cette carte a d'ores et déjà été mise au point et utilisée avec succès en milieu clinique.

Janvier 2013

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Le calendrier : Les mêmes symboles que ceux qui figurent sur la carte d'enregistrement sont utilisés, mais ils sont notés sur un calendrier mensuel.



Un récipient contenant deux objets trouvés : Une femme met deux objets (par exemple, des capsules de bouteilles, des cailloux) dans un récipient, comme par exemple un bol ou un pot, lorsqu'elle observe la présence de sécrétions. Cet outil de suivi est utilisé uniquement pendant les jours féconds, tandis que le calendrier et la carte d'enregistrement doivent être utilisés chaque jour.

ⁱ Arevalo M, Jennings V, Nikula M, Sinai I. Efficacy of the new TwoDay Method of family planning. *Fertility and Sterility*, 2004;82(4):885-92.

ⁱⁱ Jennings V, Sinai I, Sacieta L, Lundgren R. TwoDay Method: a quick-start approach. *Contraception*, 2011;84(2):144-9.

ⁱⁱⁱ Trials of Improved Practices (TIPS) is a methodology developed by The Manoff Group.



SITES DE L'ÉTUDE

Chichoy, Guatemala:

Contexte : village rural
Langue : kaqchikel, espagnol

Kinshasa, République démocratique du Congo (RDC) :

Contexte : zone périurbaine
Langue : lingala, français

PARTICIPANTS

Femmes mariées non enceintes en âge de procréer (18-39 ans) dont les sécrétions sont saines, et qui n'utilisent actuellement aucune méthode de contraception hormonale, et leurs partenaires (s'ils sont intéressés).

Essai pilote

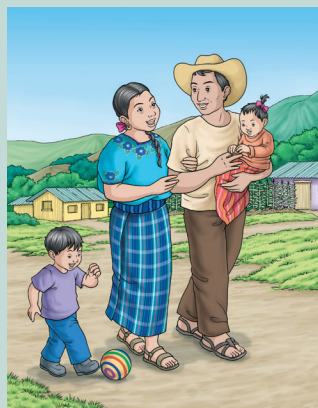
Le matériel a été testé au moyen d'essais visant à améliorer les pratiques (ou la méthode dite « TIPs », Trials for Improved Practices). Cette méthode combine des techniques anthropologiques et des techniques commerciales de recherche pour identifier les obstacles et les facteurs de motivation qui encouragent l'adoption d'un nouveau comportement ou d'une nouvelle pratique de santé.

Dans chaque site, l'IRH a travaillé en partenariat avec un organisme de recherche local pour collecter les données, et une organisation communautaire (OC) pour vulgariser et enseigner la méthode. L'IRH a recherché des organisations communautaires qui disposaient d'une expérience minimale en matière de conseil sur la santé afin de déterminer s'il était possible d'intégrer la Méthode des Deux Jours dans leur portefeuille d'activités.

Trois encadreurs au Guatemala et cinq encadreurs en RDC ont été formés à enseigner la Méthode des Deux Jours. Cette formation s'ajoutait à leurs responsabilités professionnelles quotidiennes au sein des organisations communautaires. Ils n'ont perçu aucune rémunération supplémentaire pour les conseils qu'ils ont fournis sur la Méthode des Deux Jours. Tous les encadreurs avaient au moins un diplôme d'études secondaires et leur niveau d'expérience dans le domaine de la santé et du conseil était variable. Les encadreurs ont visité les participants de l'étude cinq fois au cours de 19 semaines en RDC et quatre fois au cours de 11 semaines au Guatemala.

Sachant que la Méthode des Deux Jours était proposée indépendamment du système de santé, une évaluation approfondie des services de santé de la zone concernée a été menée dans chaque site, afin que les encadreurs soient munis des outils appropriés pour orienter les clientes vers d'autres méthodes de planification familiale, lorsqu'elles le souhaitent, ou pour établir le

diagnostic des mauvaises sécrétions ou des problèmes de santé connexes. Les encadreurs ont introduit aux clientes potentielles la gamme de méthodes de planification familiale disponibles avant leur inclusion dans l'étude. Lorsque les femmes souhaitaient utiliser la Méthode des Deux Jours, l'encadreur leur expliquait son fonctionnement, puis leur proposait le choix des outils de suivi. Les femmes avaient la possibilité de changer d'outil de suivi au cours de l'étude, lorsque celui qu'elles avaient choisi ne leur convenait pas ou était difficile à utiliser. Les femmes ont également reçu un dépliant contenant des rappels essentiels sur l'utilisation de la méthode, et des préservatifs, lorsqu'elles le souhaitaient, pour gérer les jours féconds.



La recherche formative et le pré-test ont aidé à concevoir des images adaptées à la culture et des matériels appropriés pour les populations faiblement alphabétisées.

Résultats

Au total, 13 femmes au Guatemala et 20 femmes en RDC ont été incluses dans l'étude. Leurs conjoints ont également été invités à y participer. Trois hommes ont été formellement recrutés en RDC, et des entretiens ont été menés avec deux hommes à la fin de l'étude au Guatemala. Une femme au Guatemala et une autre en RDC sont tombées enceintes au cours de la période d'étude. Trois femmes se sont retirées de l'étude en RDC suite à un déménagement (n = 2), ou parce que la méthode leur prenait trop de temps (n = 1) ou en raison du refus du conjoint (n = 1). Deux femmes en RDC ont été déclarées inéligibles, sachant qu'elles avaient appris qu'elles étaient enceintes avant d'être recrutées dans l'étude.

Prestation réussie de services communautaires

Les organisations communautaires qui ne menaient pas d'activités de santé ont réussi à intégrer la prestation de la Méthode des Deux Jours dans leurs activités. Les encadreurs, qui avaient différents niveaux de connaissances et de compétences sur la santé et le conseil ont réussi à apprendre et à fournir la Méthode des Deux Jours aux membres de leur communauté. De nombreuses clientes ont apprécié le fait d'avoir accès à une méthode de planification familiale à base communautaire, et ont déclaré qu'elles préféreraient obtenir les conseils des encadreurs plutôt que ceux des prestataires de service en milieu clinique.

Niveau élevé de satisfaction avec la méthode

La majorité des participantes ont déclaré que la Méthode des Deux Jours était pratique et facile à utiliser. Toutes les femmes en RDC et plusieurs au Guatemala ont prévu de continuer à utiliser la Méthode des Deux Jours à la fin de l'étude. Presque toutes les femmes ont dit qu'elles recommanderaient la méthode à une amie, et certaines avaient déjà commencé à en parler avec leurs amies et leurs voisines avant la fin de la période d'essai.

Les femmes ont appris avec succès à vérifier et à noter la présence de sécrétions suite aux instructions que leur avaient données les travailleurs communautaires. Elles ont intégré la vérification de leurs sécrétions dans leurs activités quotidiennes : en allant aux toilettes, après la prière de l'après-midi, pendant leurs activités ménagères, avant ou après le travail ou pendant leur toilette du soir. Elles ont estimé que le dépliant destiné à la cliente était clair et utile, et en faisaient souvent référence. Même si les femmes qui allaitaient étaient susceptibles d'avoir plus de jours de sécrétions, celles qui ont participé à l'étude ont évité d'avoir des rapports sexuels non-protégés pendant des périodes prolongées de fécondité.

Une préférence pour les outils de suivi au format papier

Les femmes ont indiqué qu'elles préféreraient de loin la carte d'enregistrement et le calendrier (voir le tableau 1). Les femmes ont déclaré avoir choisi ces outils grâce à leur facilité d'utilisation et leurs instructions claires. Ces outils les ont également aidés à ne pas oublier de vérifier la présence de sécrétions au quotidien.

- **La carte d'enregistrement :** Même si la préférence pour cet outil de suivi a été forte au Guatemala, il n'a pas été proposé dans l'essai mené en RDC, parce qu'il n'a pas été populaire dans le pré-test. Les participantes à l'étude en RDC ont déclaré que l'orientation verticale et l'absence de dates portaient à confusion. Au Guatemala, au fur et à mesure que l'étude évoluait, certaines femmes ont adapté l'utilisation de la carte d'enregistrement. Au lieu de cocher chaque journée, elles commençaient par cocher le premier jour de leurs règles, puis les jours où elles observaient des sécrétions et les trois ou quatre jours suivants sans sécrétions. Elles cessaient ensuite d'enregistrer la présence de sécrétions jusqu'au début d'un nouveau cycle menstruel.

Tableau 1. Méthodes de rappel sélectionnées par site

MÉTHODE DE RAPPEL	RDC	GUATEMALA
Carte d'enregistrement	Non proposée	11
Calendrier	17	1
Récipient contenant deux objets	3	1

Au Guatemala, les femmes ont vivement préféré l'utilisation d'une carte d'enregistrement pour vérifier leurs sécrétions, tandis qu'en RDC, elles ont préféré l'utilisation du calendrier.

- **Le calendrier :** En RDC, les femmes ont vivement préféré cet outil de suivi, principalement parce qu'elles étaient déjà habituées à utiliser un calendrier pour suivre leur cycle menstruel. Malgré la facilité d'utilisation perçue, certaines participantes rencontraient encore des difficultés à définir leur risque de grossesse en utilisant le calendrier, surtout le premier jour sans sécrétions. Les encadreurs ont revu et renforcé cette question au cours des visites de suivi jusqu'à ce que toutes les femmes puissent interpréter correctement les symboles inscrits sur le calendrier.
- **Le récipient avec deux objets trouvés :** Seules quatre femmes (3 en RDC et 1 au Guatemala) ont choisi cet outil de suivi. Les participantes ont déclaré qu'il était facile à comprendre et à utiliser, mais beaucoup ne l'ont pas choisi soit parce qu'elles craignaient que leurs enfants ne jouent avec, soit parce qu'elles craignaient d'oublier de les vérifier chaque jour, sachant que cet outil ne nécessite pas d'utilisation quotidienne.

Bien que les femmes pouvaient choisir de changer d'outil de suivi sur les deux sites, aucune n'a eu à changer pendant la durée de l'étude.

La participation des hommes

Toutes les femmes ont pu communiquer les jours féconds à leur conjoint et planifier ou négocier des comportements alternatifs pendant cette période. Les données indiquent que les conjoints ont non seulement accepté la méthode, mais ont également aidé leurs épouses à ne pas oublier de vérifier et d'enregistrer la présence de sécrétions. La plupart des hommes ont lu le dépliant destiné aux clientes avec intérêt, et certains ont parfois discuté de l'outil de suivi. Les hommes se sont sentis valorisés du fait qu'ils comprenaient mieux le cycle menstruel de leurs épouses et pouvaient atteindre les objectifs de fécondité du couple en évitant les rapports sexuels lors des jours féconds.

L'un des agents communautaires formé sur chaque site était de sexe masculin. Les participants de sexe masculin ont préféré obtenir les conseils des encadreurs masculins. Aucun participant, homme ou femme, n'a souhaité obtenir de conseils en la présence de leur partenaire, même si cela leur avait été proposé.

Seule une femme (RDC) a abandonné l'étude parce que son conjoint ne souhaitait pas utiliser la méthode.

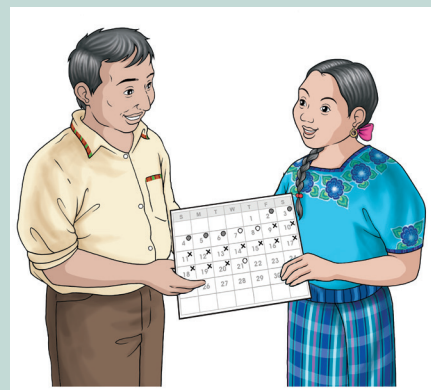
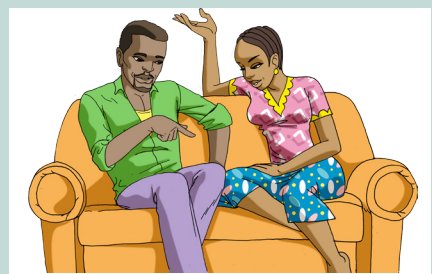
Outil pédagogique utile pour la santé vaginale et la connaissance de la fertilité

L'apprentissage de la Méthode des Deux Jours a aidé les femmes à mieux comprendre leurs cycles menstruels et à dissiper la désinformation à propos de la période de fécondité. La méthode les a également aidées à distinguer les mauvaises sécrétions et à apprendre que des sécrétions saines étaient un signe normal de fertilité. En RDC, par exemple, il est communément admis que toutes les sécrétions vaginales sont sales ou mauvaises. Cela explique que certaines femmes utilisent des produits pour éliminer ou pour sécher les sécrétions vaginales, en plus d'améliorer leur plaisir sexuel.

La Méthode des Deux Jours améliore la communication au sein du couple

« La méthode indique les jours pendant lesquels nous ne devons pas avoir [de rapports sexuels] en raison de la présence de sécrétions. Nous communiquons davantage. Plus nous l'utilisons, plus elle est facile à utiliser et nous ne sommes plus embarrassés. »

Homme interrogé, Guatemala



La Méthode des Deux Jours engage les hommes comme partenaires actifs dans la planification familiale.

Les effets de ces pratiques sur l'efficacité de la Méthode des Deux Jours ne sont pas connus. Lorsque les sécrétions sont (séchées / lavées), elles peuvent empêcher la femme d'évaluer avec précision ses jours fertiles. Afin d'assurer une utilisation plus efficace de la méthode, les encadreurs ont appris aux femmes à vérifier leurs sécrétions préalablement à leur toilette vaginale. Ils ont également réussi à convaincre les femmes d'abandonner l'utilisation de desséchants ou de mettre un terme à ces pratiques.

Conclusions

Les organisations communautaires et leurs encadreurs peuvent proposer d'offrir la Méthode des Deux Jours dans le cadre de leurs activités, même lorsque les encadreurs n'ont pas d'expérience en matière de santé ou de planification familiale. Le nouveau matériel pédagogique expliquant aux clientes à faible niveau d'instruction l'utilisation de la Méthode des Deux Jours s'est avéré très efficace. Malgré les efforts pour s'éloigner des outils de suivi textuel, les résultats révèlent que les femmes préfèrent des méthodes papier utilisables au quotidien. Même lorsque les séances de counseling étaient menées avec des femmes seules, la Méthode des Deux Jours a mobilisé les hommes qui ont montré leur intérêt dans la planification familiale. Cette étude a également révélé que les participants ont amélioré leurs connaissances, qu'il s'agisse de sécrétions saines, de mauvaises sécrétions ou de période de fertilité. L'offre de la Méthode des Deux Jours à base communautaire est susceptible de réduire les besoins non-satisfaits en matière de planification familiale en améliorant l'accès à une méthode de planification familiale fortement acceptable et ne nécessitant aucun produit.

La Méthode des Deux Jours enseigne la connaissance de la fertilité

« J'ai appris qu'il existe les sécrétions. C'est une bonne méthode qui est naturelle qui ne demande pas d'aller à l'hôpital. Moi-même, je deviens docteur de mon organisme, car il faut savoir comment fonctionne mon corps. »

Participante, RDC

Matériel disponible

Les documents suivants sont disponibles en anglais, espagnol et français à l'adresse www.irh.org:

- **Module de formation** : Conçu pour que les programmes l'intègrent dans les formations en santé, en planification familiale et d'autres qui sont destinées aux encadreurs.
- **Cahier de conseils destiné aux encadreurs**: Un guide d'utilisation que les encadreurs peuvent utiliser pour conseiller les clientes sur le fonctionnement de la Méthode des Deux Jours.
- **Dépliant destiné aux clientes** : Un dépliant destiné aux personnes dont le niveau d'instruction est faible qui contient les principales informations sur la Méthode des Deux Jours que la cliente peut utiliser à titre de référence suite au counseling initial.
- **Outils de suivi** : Modèle de la carte d'enregistrement et du calendrier, et instructions expliquant les symboles de suivi. Les pays ou les programmes qui souhaitent proposer la Méthode des Deux Jours peuvent opter pour l'une ou l'autre méthode en fonction du contexte qui leur convient le mieux.

Cette publication et le projet présenté ont été financés par l'Agence américaine pour le développement international en vertu de l'Accord coopératif HRN-A-00-97-00011-00.

www.irh.org

