



FAMILY PLANNING



You are here » [Home](#) » [Our Work](#) » [Health](#) » [Family Planning](#) » [Technical Areas](#) » [Repositioning Family Planning](#)

Repositioning in Action E-Bulletin

Février 2009

[Subscribe](#) | [Past Issues](#) | [Tell Your Story](#) | [English Translation](#)

La Méthode des jours fixes® : élargir les choix de planification familiale

La Méthode des jours fixes (MJF) est une méthode de contraception qui fait partie des programmes de planification familiale et de santé génésique dans de nombreux pays. Elle détermine, dans le cycle menstruel, la période fixe de fécondité au cours de laquelle il est plus probable qu'une grossesse survienne. Pour éviter la grossesse, les utilisateurs de cette méthode évitent des rapports non protégés, soit en utilisant un préservatif soit en s'abstenant totalement de rapports du 8^e au 19^e jour du cycle. Cette période a été déterminée au

moyen d'une étude informatisée de 7 500 cycles menstruels.¹ Des études cliniques ont montré qu'elle est efficace à plus de 95 % si elle est correctement utilisée et à 88 % dans les cas type, ce qui correspond au type d'efficacité qu'ont les autres méthodes qui reposent sur les utilisateurs.² La MJF convient aux femmes ayant habituellement des cycles qui durent de 26 à 32 jours (environ 80 % des cycles ont une durée se situant dans ces limites).³ La MJF est facilitée par le Collier du Cycle®, un moyen pratique et visuel pour aider les femmes à suivre leur cycle et savoir à quel moment elles sont fécondes, de sorte qu'elles puissent soit utiliser un préservatif, soit s'abstenir pendant cette période, afin d'éviter une grossesse.

Reconnaissance internationale de la MJF : la MJF a été reconnue comme pratique d'excellence par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et a été incluse dans leurs directives « pierre angulaire » de planification familiale (PF).⁴ Financée par l'USAID, l'Institut de Santé de la Reproduction de l'Université de Georgetown, qui a développé la méthode et conduit l'essai sur son efficacité, a étudié et facilité l'introduction de la MJF dans les programmes de planification familiale dans le monde entier depuis 2002. Cette méthode est actuellement proposée dans plus de 30 pays.

Pourquoi proposer la MJF ?

Étant donné sa facilité d'utilisation et son absence d'effets secondaires, la MJF peut intéresser les couples qui n'utilisent actuellement aucune autre méthode, ceux qui se fient à une méthode traditionnelle et ceux qui ne sont pas satisfaits de la méthode qu'ils utilisent ou qu'ils utilisaient. Cette méthode de planification familiale (PF) constitue donc un important complément à la panoplie des méthodes offertes pour aider de nombreux couples à éviter des grossesses non désirées.

« La Méthode des jours fixes a permis de repositionner la planification familiale au Bénin. Nous avons constaté la pratique de toutes les méthodes dans les régions où la planification était proposée. » - Directeur de Planification familiale, Ministère de la Santé de la Famille, Bénin

HEALTH

Overview »

Environmental Health »

Health Systems »

HIV/AIDS »

Infectious Diseases »

Maternal & Child Health »

Nutrition »

Family Planning »

American Schools and Hospitals

Abroad »

IN THE SPOTLIGHT

SEARCH

STAY CONNECTED



Femmes du Bénin se formant à la MJF et apprenant la façon d'utiliser les Colliers du Cycle.

Source: Institute for Reproductive Health

rural ou urbain.

Elle attire de nouveaux utilisateurs de PF et répond à des besoins non satisfaits : Les résultats de l'étude parus dans le numéro de mars 2008 de la revue Contraception montre que la MJF amène de nouvelles femmes vers la PF.⁵ Plus de la moitié des femmes qui ont choisi la MJF n'avaient jamais eu recours à la planification familiale auparavant. Les données relatives aux caractéristiques des utilisateurs montrent que cette méthode touche un groupe de femmes dont les besoins n'étaient pas satisfaits et qui ne voulaient utiliser ni procédés hormonaux ni dispositifs contraceptifs. La MJF attire un large échantillon de femmes, indépendamment de leur âge, leur éducation, leur religion et leur lieu de résidence,

Elle accroît l'accès aux méthodes de PF : L'inclusion de la MJF dans l'ensemble des méthodes de PF permet aux programmes d'atteindre les femmes quelque soit le cadre des prestations de soins, particulièrement au niveau des services communautaires. Les données venant de pays aussi divers que le Bénin, le Burkina Faso, la République démocratique du Congo, Madagascar, le Mali et le Rwanda montrent que la MJF peut être proposée par tous les prestataires, publics ou privés, qu'il s'agisse de médecins, d'infirmières, d'assistantes médicales ou même de volontaires de services communautaires.

Elle réduit les coûts : Comparé aux autres méthodes, le Collier du Cycle est peu onéreux.⁶ Un ensemble de Colliers du Cycle offre l'équivalent de deux années de protection pour le prix de 240 préservatifs ou de 30 boîtes de pilules ou encore de huit injections de Depo-Provera®. Comme cette méthode ne nécessite pas de réapprovisionnement et que son stockage n'exige pas de précautions particulières, elle contribue à la sécurité contraceptive. La diffusion de cette méthode nécessite bien sûr des prestataires formés, une logistique de base et des

supports pédagogiques, mais elle n'accroît guère les coûts des programmes en cours au-delà de petits investissements initiaux. Les besoins de formation sont également minimes : une demi-journée de formation suffit aux prestataires souhaitant proposer la MJF, quel que soit leur niveau d'éducation.

Elle valorise le rôle des femmes : Les femmes qui apprennent et utilisent la MJF ont une connaissance plus approfondie de leur corps et de leur cycle menstruel. Des études ont montré que ces connaissances accroissent leur confiance en elles-mêmes. En outre, l'utilisation de la MJF améliore la communication entre les partenaires. Parfois, elle permet aux femmes de parler ouvertement à leurs maris de la façon de gérer les jours féconds pour éviter une grossesse.

Elle implique les hommes : Comme la MJF implique l'utilisation de préservatifs ou l'abstention de rapports entre le 8^e et le 19^e jour du cycle, elle implique nécessairement les hommes. Proposer la MJF incite les animateurs des programmes de PF à faire de sérieux efforts pour offrir aux hommes les informations et les services de PF dont ils ont besoin et à mieux intégrer les deux sexes dans la prestation de conseils. Les études réalisées dans de nombreux pays montrent que les hommes sont intéressés par la MJF et participent à son utilisation en s'abstenant ou en utilisant un préservatif les jours féconds, en se procurant des préservatifs et en aidant leur femme à savoir où elles en sont de leur cycle.⁷



Formation de groupe à la MJF et à l'utilisation des Colliers du Cycle dans la RD du Congo.

Source: Institute for Reproductive Health

Elle fait augmenter l'utilisation des préservatifs : Les conseillers en MJF sont régulièrement confrontés aux maladies infectieuses transmises sexuellement et à conseiller l'utilisation du préservatif. Selon les rapports des programmes, le conseil d'utiliser la MJF donne l'occasion, dans un cadre confortable, de discuter de l'utilisation du préservatif et d'en conseiller l'utilisation. Les données issues de recherches menées sur le terrain au Guatemala et en Inde montrent que l'introduction de la MJF a permis une amélioration des conseils relatifs à l'usage du préservatif dans l'ensemble de la population des demandeurs de PF, quelque soit la méthode finalement retenue par ceux-ci. Des études menées dans 6 pays ont montré que plus de la moitié de ceux qui utilisent la MJF utilisent des préservatifs les jours féconds.⁸ La MJF, à elle seule, ne protège pas du VIH, pas plus que les autres méthodes de PF à l'exception du préservatif. Une utilisation correcte et constante du préservatif doit donc être conseillée pour se protéger du VIH.

Elle permet un lien entre les organisations confessionnelles locales et les services publics :

Les organisations confessionnelles (OC), catholiques, protestantes ou islamiques, sont au



Femmes du Sénégal se formant à la MJF et apprenant la façon d'utiliser les Colliers du Cycle.

Source: Institute for Reproductive Health

nombre des plus importants prestataires de santé dans les pays en développement. L'Institut pour la santé génésique collabore avec des dizaines d'OC dans plus de 25 pays. La crédibilité des OC dans les communautés assure une présentation sûre et confortable de la planification familiale à ceux qui n'iraient habituellement pas demander ce type de prestations auprès d'autres sources. Nombre de ces organisations fournissent des soins de meilleure qualité que les services publics. Des OC offrent une formation à la MJF et, dans certains cas, aident à l'intégrer dans les normes et les politiques du secteur public.⁹

Récemment, l'USAID a intégré les Colliers du Cycle dans son système d'approvisionnement en produits contraceptifs et de santé génésique, ce qui permet aux programmes nationaux de proposer la MJF en tant que méthode contraceptive. (Missions de l'USAID : veuillez contacter deliverprocurement@jsi.com pour l'achat de Colliers du Cycle ; pour toute information, contactez info@cyclebeads.com.)

Conclusion

La MJF a été adoptée dans de nombreux pays de l'Afrique subsaharienne et dans plus de 30 pays dans le monde. Elle est intégrée dans les normes de nombreux pays, ce qui élargit le choix des méthodes de planification familiale offertes aux populations, réduit les besoins non satisfaits, accroît la diffusion de la contraception et engage de nouveaux acteurs à soutenir la planification familiale.

Autres outils et ressources

- On peut maintenant se procurer les Colliers du Cycle auprès d'USAID/DELIVER PROJECT. Les Missions de l'USAID peuvent commander des Colliers du Cycle au moyen du Projet central d'approvisionnement en contraceptifs (Central Contraceptive Procurement Project - CCP), de la même façon qu'elles commandent actuellement les contraceptifs et préservatifs. Contactez deliverprocurement@jsi.com pour plus d'informations. Autre contact : info@cyclebeads.com.)
- On peut trouver un exposé sanitaire technique mondial sur la MJF à l'adresse : www.maqweb.org/techbriefs/tb3sdm.pdf [PDF, 75KB]
- On trouve un cours de l'USAID de formation par Internet à la MJF à l'adresse : www.globalhealthlearning.org
- Sécurité contraceptive : Ready Lessons II. Élargir la sécurité contraceptive par le soutien aux méthodes sous-utilisées, voir : <http://www.maqweb.org/ReadyLessons/EN/RLIIL8.pdf> [PDF, 495KB]
- Pour un soutien basé sur des faits à l'inclusion de la MJF dans les services de planification familiale, voir : http://www.irh.org/SDM_Implementation/
- Un récent article de la FNUAP parle de la réussite de cette méthode et la popularité des Colliers du Cycle au Sénégal (<http://www.unfpa.org/news/news.cfm?ID=1111>) ; plusieurs bureaux nationaux de la FNUAP intègrent la MJF dans leurs programmes.
- Cours de formation en ligne à la MJF pour les prestataires : http://www.irh.org/SDM_Training/index.php
- L'Institut de Santé de la Reproduction, www.irh.org

1. Arévalo, M. et al. 1999. "A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of Natural Family Planning (*Une formule établie pour définir la période de fécondité du cycle menstruel comme base d'une méthode simple de Planification familiale naturelle*)." *Contraception* 60: 357-60.
2. Arévalo M., V. Jennings, and I. Sinai. 2002. "Efficacy of a new method of family planning: The Standard Days Method (*Efficacité d'une nouvelle méthode de planification familiale : la Méthode des jours fixes*)." *Contraception*. 65(5):333-338.
3. Arévalo et al. 1999, op cit.
4. *Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use* (Critères d'admissibilité médicale de l'utilisation des contraceptifs) (2004) , *Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use* (Choix de recommandations pratiques pour l'usage des contraceptifs) (2005) , *Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers* (Outil d'aide à la prise de décision pour les clients et prestataires de la Planification familiale) (2005), *Family Planning: A Global Handbook for Providers* (Planification familiale : un manuel mondial pour les prestataires) (2007)
5. Gribble, J., R. Lundgren, C. Velasquez, and E. Anastasi. 2008. "Being strategic about contraceptive introduction: the experience of the Standard Days Method®" (*Agir de façon stratégique dans l'introduction de la contraception : l'expérience de la Méthode des jours fixes*) *Contraception*. 77(3): 147-154.
6. Gribble, J., V. Jennings, and M. Nikula. 2004. "Mind the gap: responding to the global funding crisis in Family planning (*Attention à l'écart : répondre à la crise mondiale du financement de la planification familiale*)." *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*. 30(3):155-157.
7. Gribble et al. 2008, op cit.
8. Jennings, V. and R. Lundgren. 2004. "Standard Days Method: A Simple, Effective Natural Method (*La Méthode des Jours fixes : une méthode naturelle, simple et efficace*)." USAID Global Health Technical Brief. Baltimore, MD: Johns Hopkins University/Center for Communication Programs.
9. Institute for Reproductive Health (*Institut pour la santé génésique*). 2006. "Expanding Family Planning Options through Partnerships with Faith-Based Organizations (*Élargir les choix de planification familiale par des partenariats avec les organisations confessionnelles*)." AWARENESS Project Field Note. Washington, DC: IRH, Georgetown University.

Nous aimerions raconter votre histoire "repositioning"

Veillez contacter Carmen Coles à ccoles@usaid.gov et l'informer de vos succès en matière de programmes de planification familiale.

Pour plus d'informations sur le repositionnement de la planification familiale, veuillez contacter Alexandra Todd à atodd@usaid.gov et Carmen Coles à ccoles@usaid.gov.

Vous préférez l'anglais ?

Si vous préférez recevoir la version française de cet E-Bulletin, veuillez visiter votre page [subscriptions page](#) (page d'abonnements).

[Pour vous abonner](#) | [Pour vous désabonner](#) | [Modifier votre adresse e-mail](#) | [Autres E-bulletins d'information USAID](#) | [Politique de confidentialité](#)

Pour toutes questions ou si vous rencontrez des problèmes avec le service d'abonnement, veuillez contacter support@govdelivery.com.

[Back to Top ^](#)

About USAID **Our Work** **Public Affairs** **Careers** **Business/Policy**
Locations



What's New : FOIA Requests : Privacy Policy : Email This Page : Plug-ins : FAQs : Help Desk : Contact Us : Site Map

Last Updated on: June 02, 2009