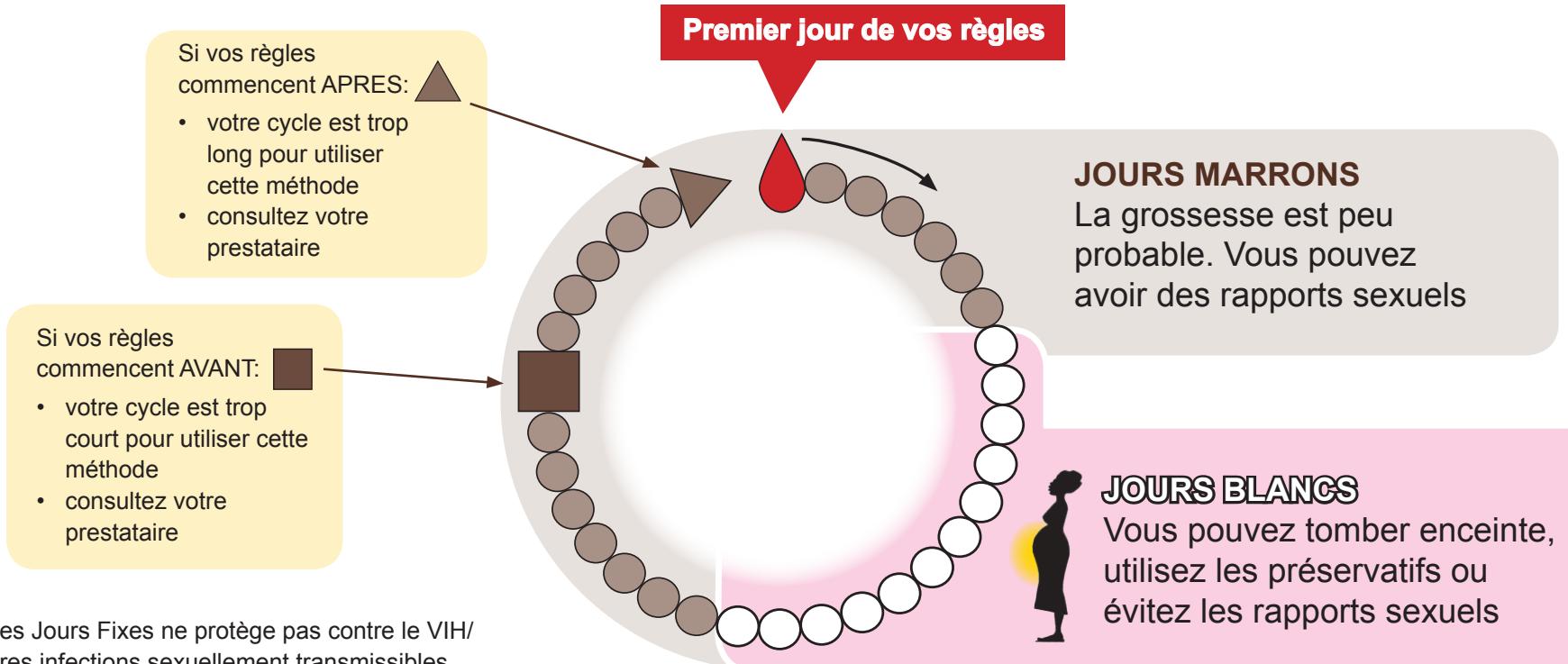


# Méthode des Jours Fixes®

Cette image représente le cycle menstruel.

**La Méthode des Jours Fixes** est une méthode de planification familiale naturelle et efficace. La méthode vous aide à connaître les jours où vous pouvez tomber enceinte. La méthode est efficace à 95% si elle est utilisée correctement. Si vous satisfaites aux deux critères, vous pouvez utiliser cette méthode. Essayez-la ici, et parlez avec votre prestataire de la Méthode des Jours Fixes.

- La Méthode des Jours Fixes est pour la femme qui a ses règles à peu près chaque mois.
- La Méthode des Jours Fixes est pour les couples qui communiquent bien et qui sont d'accord pour utiliser un préservatif ou éviter les rapports sexuels quand la femme pourrait tomber enceinte.



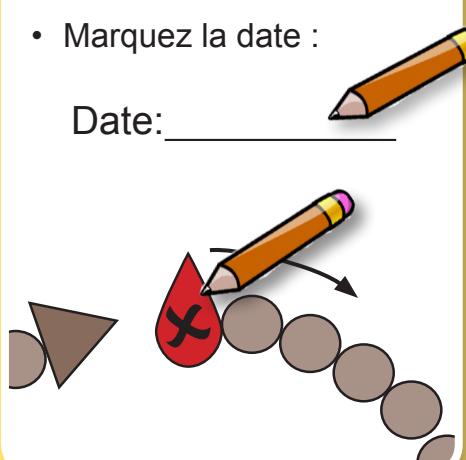
## 1. Première goutte:

- Marquez le premier jour de vos règles sur la goutte rouge
- Marquez la date :

Date: \_\_\_\_\_

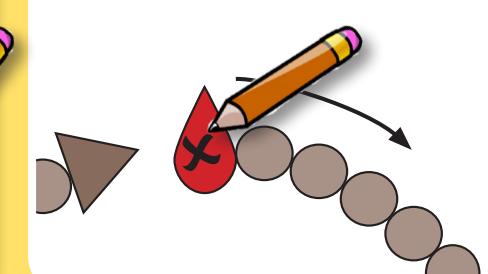
## 2. Chaque matin:

- Marquez une croix dans le symbole suivant, tous les jours même après les règles.
- Suivez la flèche



## 3. Quand vos règles arrivent encore, commencez à marquer la prochaine image

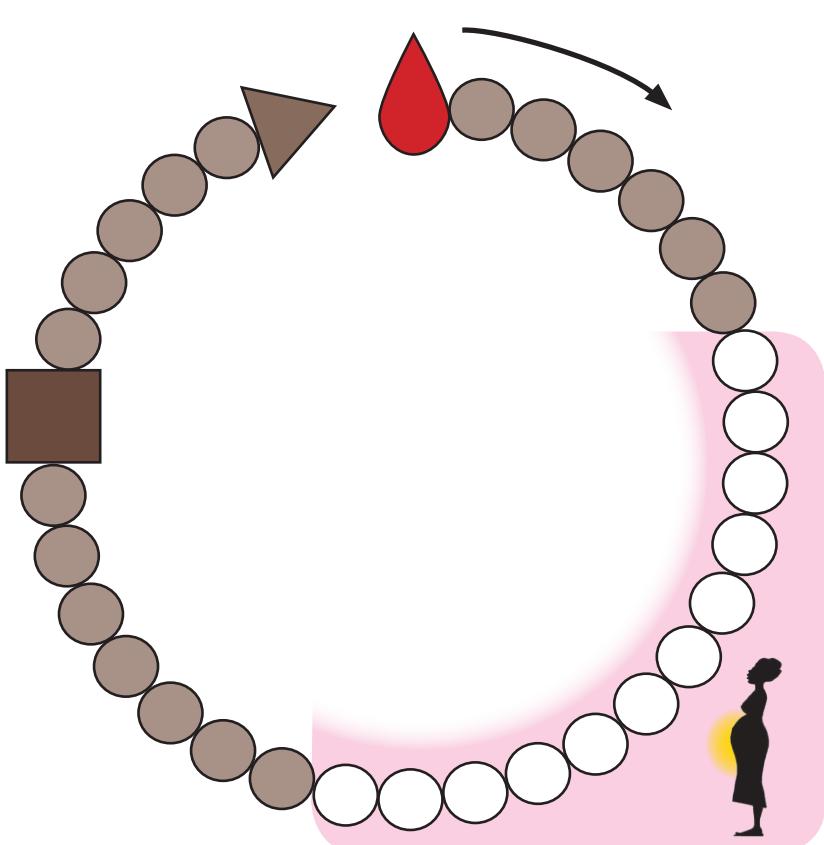
Date: \_\_\_\_\_



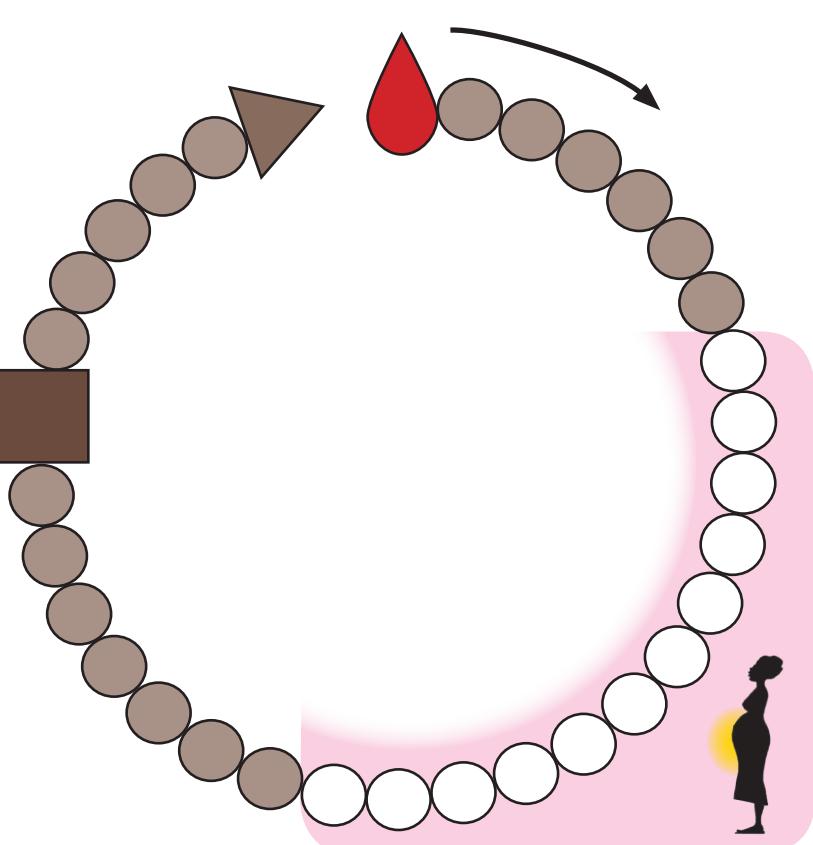
## Que faire si vous oubliez de marquer?:

- Vérifiez le premier jour de vos règles
- Comptez les jours qui sont passés et ce jour-là aussi
- Commencez avec la goutte et marquez le même nombre de symboles

Date: \_\_\_\_\_



Date: \_\_\_\_\_



Si vous voulez plus d'information sur la Méthode des Jours Fixes, parlez avec votre prestataire aux centres de santé suivants: