

ANNEXE B

**Méthodes de la Planification Familiale:
une Aide-Mémoire pour les Facilitateurs
et les Superviseurs**



ANNEXE B

LES MÉTHODES DE PLANIFICATION FAMILIALE: UN AIDE-MÉMOIRE POUR LES FACILITATEURS ET SUPERVISEURS

La planification familiale : l'ensemble des méthodes qui permettent d'avoir le nombre d'enfants qu'on veut quand on le veut

Avec ce document, tu pourras comprendre ce que sont:

1. Les pilules contraceptives orales combinées ("la pilule")
2. Le dispositif intra-utérin (DIU/ou le stérilet)
3. Les contraceptifs injectables
4. Les implants (Norplant ou Jadelle)
5. Les préservatifs masculins
6. Les préservatifs féminins
7. La contraception d'urgence
8. La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
9. La méthode des jours fixes ou méthode de collier
10. La méthode de glaire cervicale

Les pilules contraceptives orales combinées

Qu'est-ce que c'est ?

- Elles sont généralement appelées "la pilule". La pilule est un comprimé (médicament) que les femmes avalent chaque jour pour ne pas tomber enceinte.
- Tu entendras aussi parler de pilule contraceptive, pilule à progestatif seul ou pilule minidosée. C'est une sorte de pilule qui peut être utilisée sans danger par les femmes qui donnent le sein à leur bébé. La façon d'utiliser la pilule minidosée est un peu différente. Il faut demander conseil à un agent de santé avant de l'utiliser.

Est-elle efficace ?

Oui. Mais comme certaines femmes n'utilisent pas toujours la pilule comme il le faut, il peut arriver qu'environ 8 femmes sur 100 utilisant la pilule tombent enceintes pendant la première année où elles l'utilisent.

Comment ça marche ?

La pilule fait que l'œuf (l'ovule) qui doit être libéré par la femme et que le spermatozoïde doit rencontrer pour que cela se transforme en bébé, ne se libère pas. Comme cela, si le spermatozoïde n'a pas d'œuf (d'ovule) à rencontrer, la femme ne peut pas devenir enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment la pilule ? Parce que :

- La pilule est sans danger et efficace pour ne pas tomber enceinte.

- Elle peut donner des règles plus légères, qui arrivent toujours au moment où elles doivent arriver et qui font moins mal.
- Elle peut donner à la femme une peau lisse.
- Elle permet à la femme d'être enceinte immédiatement après avoir arrêté de prendre la pilule.
- Elle diminue la possibilité d'attraper le cancer qui touche aux organes reproductifs (c-à-d les parties qui permettent à la femme d'avoir des rapports sexuels et d'accoucher).
- Une femme peut cesser d'utiliser les comprimés à tout moment sans avoir besoin de l'aide d'un agent de santé.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la pilule ? Parce que :

- Une femme doit prendre les comprimés tous les jours pour qu'ils soient efficaces.
- Il est quelque fois difficile de prendre un comprimé sans que les gens vous voient le prendre.
- La pilule peut amener des changements au niveau des règles même s'ils sont sans danger.
- La pilule peut parfois donner des maux de tête, des seins qui font mal, et faire grossir.
- Il faut toujours avoir une réserve de comprimés, ce qui est parfois difficile si la clinique ou la pharmacie n'en n'a plus à son niveau.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes de tout âge peuvent prendre la pilule, même les adolescentes.
- Les femmes qui ne sont pas mariées peuvent prendre la pilule.
- Les femmes qui ont des enfants et celles qui n'ont pas encore eu d'enfants peuvent prendre la pilule.
- Les comprimés ne s'accumulent pas dans le corps de la femme. Ils se dissolvent chaque jour.
- La pilule ne change pas le comportement sexuel de la femme.
- La pilule n'empêche pas une femme ou une adolescente d'avoir des enfants après.
- La pilule ne provoque pas d'avortements. Elle ne cause pas de la naissance d'enfants malformés. Elle n'est pas la cause de la naissance de jumeaux, triplés, etc....
- Il est important d'essayer de trouver une façon de se rappeler de prendre le comprimé. On peut par exemple le prendre tous les jours au moment où l'on veut faire sa toilette ou bien, le soir lorsqu'on veut se coucher ou pendant le repas du soir.
- Si on oublie de prendre la pilule, il faut prendre un comprimé dès qu'on se rappelle et utiliser une méthode de secours comme les préservatifs jusqu'à commencer une autre plaquette de pilules.
- La pilule ne protège pas contre les infections sexuellement transmises (IST) – maladies qu'on attrape par le sexe - et le VIH (SIDA).

Le dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet

Qu'est-ce que c'est ?

Le DIU est encore appelé stérilet. Il est un petit appareil en plastique et en cuivre qui est posé au fond de l'utérus et permet de ne pas tomber enceinte pendant 12 ans.

Est-il efficace ?

Le Stérilet ne se détache pas souvent de lui-même. Il marche bien la grande majorité du temps. C'est pourquoi seulement 1 femme ou moins sur 100 utilisant le stérilet peut tomber enceinte au cours de la première année de son utilisation.



Comment ça marche ?

Le stérilet tue les spermatozoïdes dans le sperme avant leur rencontre avec l'ovule de la femme.

Pourquoi certaines personnes aiment le stérilet ? Parce que

- C'est une méthode sans danger qui est efficace qui permet de ne pas tomber enceinte pendant 12 ans.
- Une fois que le stérilet est placé dans l'utérus, la femme n'a plus rien à faire d'autre pour ne pas tomber enceinte. Elle n'a pas besoin de se rappeler de quoi que ce soit.
- On ne peut pas voir ou sentir le stérilet, donc personne ne sait qu'une femme en a un.
- Une femme peut tomber enceinte aussitôt qu'un agent de santé enlève le stérilet de son utérus.
- Une fois que le stérilet est posé, il n'y a plus d'argent à payer en plus.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas le stérilet ? Parce que

- Le stérilet doit être posé et retiré par un agent de santé.
- Poser et enlever un stérilet peut parfois mettre mal à l'aise.
- Certaines femmes peuvent avoir des règles plus lourdes avec le stérilet et ont des crampes et des douleurs pendant les premiers trois ou six mois. Mais cela s'arrange avec le temps.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes qui n'ont jamais été enceintes ou qui n'ont jamais eu d'enfants peuvent utiliser le stérilet.
- Le stérilet peut être utilisé par des femmes de tout âge, même les adolescentes.
- Une fois le stérilet retiré, une femme peut tomber enceinte en même temps.
- Le stérilet ne fait pas qu'une femme n'arrive plus à faire des enfants.
- Le stérilet ne fait pas qu'une femme accouche d'enfants mal formés.
- Le stérilet ne donne pas le cancer.
- Le stérilet ne se déplace pas vers le cœur ou le cerveau.
- Une femme peut vérifier que le stérilet est toujours en place en essayant de toucher la ficelle à l'entrée de l'utérus.
- Le stérilet ne fait pas mal et ne gêne pas pendant l'acte sexuel.
- Le stérilet peut être utilisé pendant l'allaitement.
- Une femme peut faire des travaux difficiles comme aller aux champs ou les travaux domestiques même si on lui a placé un stérilet.
- Le stérilet ne protège pas contre les IST (maladies qu'on attrape par le sexe) et le VIH (SIDA).
- Le stérilet peut être retiré à n'importe quel moment pendant les 12 ans de son efficacité si la femme décide qu'elle veut tomber enceinte

Les contraceptifs injectables

Qu'est-ce que c'est ?

Les contraceptifs injectables sont une piqûre faite à la femme pour qu'elle ne tombe pas enceinte. Il y a beaucoup de types de contraceptifs injectables. Cette fiche parle de la piqûre qu'on fait à la femme tous les trois mois et qui est souvent appelée l'AMPR ou Depo-Provera. Il y a peut-être d'autres types de piqûre dans ta communauté. Demande des informations chez ton agent de santé.



Sont-ils efficaces ?

Comme les femmes oublient souvent de reprendre la piqure après les trois mois, ou bien n'ont pas les moyens de se faire piquer au bon moment, environ 3 femmes sur 100 utilisant les injectables peuvent tomber enceinte pendant la première année de son utilisation.

Comment ça marche ?

Les injectables font que l'œuf (l'ovule) qui doit être libéré par la femme et que le spermatozoïde doit rencontrer pour que cela se transforme en bébé, ne se libère pas. Comme cela, si le spermatozoïde n'a pas d'œuf (d'ovule) à rencontrer, la femme ne peut pas devenir enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment les injectables ? Parce que :

- Les injectables sont sans danger et efficaces pour empêcher une grossesse.
- Presque tous les agents de santé peuvent faire ces piqures.
- Pendant les trois mois, la femme n'a rien à faire d'autre et n'a pas besoin de se rappeler de quoi que ce soit.
- Personne ne peut savoir qu'une femme utilise un injectable.
- Les règles deviennent très légères et souvent cessent après un an d'utilisation. Les règles reprennent dès que la femme cesse de se faire piquer.
- Les injectables peuvent être utilisés en allaitant un bébé à partir de six semaines après la naissance de l'enfant.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les injectables ? Parce que :

- Des changements au niveau des règles peuvent se produire et elles peuvent parfois cesser.
- Un plus grand appétit peut faire grossir.
- Après avoir arrêté de prendre les piqures, cela pourra prendre 6 à 12 mois pour devenir enceinte.
- Une femme doit se rappeler de se rendre chez l'agent de santé tous les trois mois pour recevoir la piqure.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes qui n'ont jamais été enceintes ou qui n'ont jamais eu d'enfants peuvent utiliser les injectables.
- Les injectables sont sans danger et peuvent être utilisés par des femmes de tout âge, même les adolescentes.
- Les injectables ne font pas qu'une femme n'arrive plus à faire des enfants.
- Une femme peut utiliser des injectables si elle n'est pas mariée.
- Les injectables peuvent faire que les règles n'arrivent plus, mais ce n'est pas dangereux pour la femme. Le sang ne s'accumule pas dans le corps de la femme et ne pose aucun autre problème. Les injectables peuvent même aider les femmes qui souffrent d'anémie. Certaines femmes aiment le fait de ne pas avoir des règles tous les mois.
- Les injectables ne protègent pas contre les IST (maladies qu'on attrape par le sexe) et le VIH (SIDA).

Les implants

Qu'est-ce que c'est ?

Les implants (Norplant ou Jadelle) sont des petits bâtonnets souples qui sont placés sous la peau du haut du bras de la femme et qui peuvent empêcher une grossesse pendant 3 à 5 ans selon le type d'implant.

Sont-ils efficaces ?

Comme il est rare que les implants sortent d'eux-mêmes ou qu'ils soient défailants, seulement 1 femme ou moins sur 100 ou même qui utilise des implants peut tomber enceinte la première année.

Comment ça marche ?

Les implants empêchant la libération de l'ovule chez la femme. Si le sperme de l'homme ne rencontre pas d'ovule, la femme ne peut pas tomber enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment les implants ? Parce que :

- Les implants sont sans danger et ils sont très efficaces pour empêcher une grossesse.
- Les implants durent 3 à 5 ans selon le type.
- Une fois placés, la femme n'a rien d'autre à faire pour empêcher une grossesse. Elle n'a pas besoin de se rappeler de faire quoi que ce soit.
- Les règles deviennent très légères et s'arrêtent souvent après un an.
- Une femme peut devenir enceinte immédiatement après avoir retiré l'implant.
- Les implants peuvent être utilisés en allaitant un bébé à partir de six semaines après la naissance de l'enfant.
- Personne ne peut deviner qu'une femme utilise des implants.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les implants ? Parce que :

- Une femme peut avoir des changements au niveau de ses règles, mais il n'y a aucun danger.
- Un travailleur/une travailleuse de la santé doit placer et retirer l'implant.
- Certaines femmes ont des maux de tête, un changement de poids. Et/ou la nausée.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes de tout âge, même les adolescentes peuvent utiliser les implants
- Les femmes qui n'ont jamais été enceintes ou qui n'ont jamais eu d'enfants peuvent utiliser les implants.
- Une femme peut utiliser des implants même si elle n'est pas mariée.
- Les implants ne se déplacent pas dans d'autres parties du corps.
- Les implants peuvent faire arrêter les règles, mais cela ne pose aucun danger et le sang ne s'accumule pas dans le corps de la femme.
- Les injectables ne protègent pas contre les IST maladies qu'on attrape par le sexe et le VIH (SIDA).

Les préservatifs masculins

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif masculin est un tube en latex (sorte de matière plastique) mince qui est placé sur le sexe en érection de l'homme lorsque le couple a des relations sexuelles.

Sont-ils efficaces ?

- Comme certains couples n'utilisent pas le préservatif masculin correctement pendant les rapports sexuels, environ 15 femmes sur 100 utilisant le préservatif peuvent tomber enceintes pendant la première année de son utilisation.
- S'ils sont utilisés correctement chaque fois qu'une personne a des rapports sexuels, les préservatifs sont très efficaces pour empêcher d'attraper la majorité des IST et le VIH.

Comment ça marche ?

- Le préservatif garde le sperme de l'homme, ce liquide blanchâtre qui sort du sexe de l'homme quand il éjacule. Donc, aucun sperme ne peut pénétrer la femme et rencontrer son ovule.

Pourquoi certaines personnes aiment les préservatifs masculins ? Parce que :

- Les préservatifs ne sont pas dangereux et sont faciles à utiliser.
- On n'a pas besoin d'un médecin ou d'une infirmière pour avoir des préservatifs.
- Les préservatifs sont généralement faciles à avoir et souvent ne sont pas chers.
- Lorsqu'ils sont utilisés correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels, les préservatifs empêchent de tomber enceinte et protègent contre les infections sexuellement transmises (les maladies qu'on attrape par le sexe et le VIH (SIDA)).

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les préservatifs masculins ? Parce que :

- Mettre le préservatif sur le sexe peut faire perdre l'envie de continuer l'acte sexuel.
- Les deux partenaires doivent être d'accord avant que l'homme mette le préservatif.
- Les préservatifs doivent être sous la main avant de commencer l'acte sexuel.
- Si un préservatif n'est pas utilisé comme il doit être utilisé, il risque de se déchirer ou d'être enlevé pendant les rapports sexuels.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Il y a des personnes qui n'utilisent pas les préservatifs correctement et ne les utilisent pas chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels. Pour ceux-là, il faut qu'ils utilisent une autre méthode pour ne pas tomber enceinte, comme la pilule, le stérilet ou un implant (ce qu'on met sous la peau) en plus du préservatif pour éviter une grossesse et des IST (maladies qu'on attrape par le sexe).
- Certains liquides qui sont gras comme la vaseline ou l'huile de table peuvent gêner le préservatif. Il est demandé d'utiliser la salive ou des liquides à base d'eau.
- Les préservatifs doivent être gardés dans un endroit sec et frais, et non pas dans un porte-monnaie ou une poche.
- Les préservatifs doivent être utilisés une seule fois seulement. Un nouveau préservatif doit être utilisé chaque fois qu'un couple a des rapports sexuels.
- Il ne faut pas utiliser un préservatif si l'emballage est ouvert ou si le préservatif est sec, collant ou que sa couleur a changé.

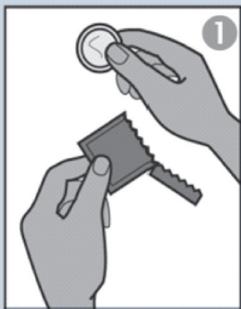
- Il ne faut pas ouvrir le sachet avec ses dents ou un instrument pointu car ceci risque de trouer le préservatif.
- Il faut utiliser seulement un préservatif à la fois.

Comment l'utiliser ?

- L'homme doit mettre le préservatif lorsque le sexe est en érection avant tout contact entre le sexe de l'homme et le corps de la femme. Le liquide qui sort du sexe pendant qu'on se caresse avant d'avoir une érection peut contenir du sperme et des microbes qui peuvent rendre malades en donnant des infections sexuellement transmises (IST) – maladies qu'on attrape par le sexe.
- Il doit déchirer un côté de l'emballage en prenant soin de ne pas déchirer le préservatif à l'intérieur et retirer soigneusement le préservatif.
- L'air qui est à l'intérieur du préservatif peut le gâter. Pour éviter ce risque, il faut pincer le bout fermé du préservatif avec le pouce et l'index et mettre le préservatif sur le sexe de l'homme en érection. Le col roulé doit être à l'extérieur.
- En appuyant toujours le bout fermé, avec l'autre main l'homme doit dérouler le préservatif doucement sur toute la longueur du sexe. Il faut faire bien attention à ce que le préservatif reste en place pendant l'acte sexuel ; s'il glisse et se roule, il faut le replacer immédiatement. S'il s'enlève, l'homme doit retirer le pénis du corps de la femme et mettre un nouveau préservatif avant de continuer l'acte sexuel.
- Après l'éjaculation, l'homme doit retirer son sexe pendant qu'il est encore en érection en gardant le préservatif bien en place. Il faut enlever le préservatif uniquement lorsque le sexe de l'homme est complètement retiré du corps de la femme. Il faut se débarrasser du préservatif déjà utilisé de manière hygiénique, l'envelopper dans un kleenex et le jeter dans une fosse d'aisance (ne jamais le jeter dans les toilettes).

IL NE FAUT JAMAIS RÉUTILISER UN PRÉSERVATIF.

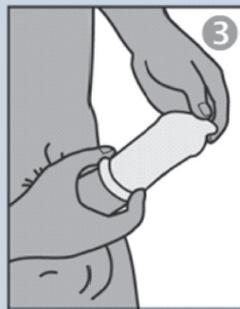
MODE D'EMPLOI DU PRÉSERVATIF MASCULIN



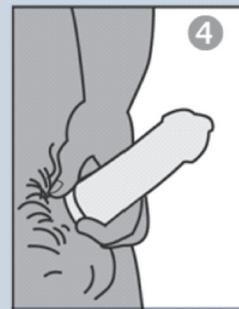
Utilisez un **préservatif neuf** à chaque rapport sexuel.



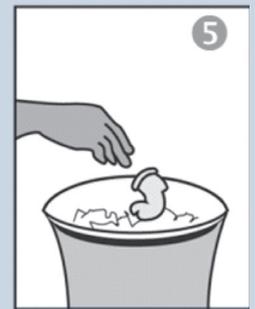
Avant tout contact, placez le préservatif à la pointe du pénis en érection, **la partie à dérouler à l'extérieur.**



Déroulez complètement le préservatif jusqu'à la base du pénis.



Après l'éjaculation, tenez le bord pour que le préservatif ne glisse pas et retirez votre pénis du vagin pendant qu'il est encore en érection.



Le préservatif est à usage unique. Jetez le préservatif usagé à la poubelle.

Les préservatifs féminins

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif féminin est une enveloppe mince en plastique souple qui est placée dans le vagin de la femme et prend sa forme. Un bout du préservatif couvre l'ouverture de l'utérus et empêche ainsi l'entrée du sperme. Une femme utilise un préservatif féminin pendant l'acte sexuel pour ne pas tomber enceinte.

Sont-ils efficaces ?

- Comme il arrive que parfois les femmes n'arrivent pas à utiliser un préservatif féminin correctement chaque fois qu'elles ont des rapports sexuels, environ 21 femmes sur 100 utilisant un préservatif féminin peuvent tomber enceintes la première année.
- Le préservatif féminin peut aussi empêcher d'attraper beaucoup de maladies du sexe, IST et VIH (SIDA), lorsqu'il est utilisé correctement chaque fois qu'une femme et un homme ont des rapports sexuels.

Comment ça marche ?

Le préservatif féminin attrape le fluide de l'homme et donc le sperme ne peut pas pénétrer dans l'utérus de la femme pendant l'acte sexuel.

Pourquoi certaines personnes aiment les préservatifs féminins ? Parce que :

- Ils sont sans danger.
- Quand ils sont bien utilisés et régulièrement ils peuvent empêcher qu'une femme tombe enceinte et protège contre la plupart des maladies qu'on attrape par le sexe (IST) et le VIH (SIDA).
- Le préservatif féminin peut être placé jusqu'à 8 heures avant l'acte sexuel donc le fait de le mettre n'oblige pas à arrêter l'acte sexuel.
- Le préservatif féminin peut augmenter le plaisir senti par l'homme et la femme pendant l'acte sexuel.
- Le préservatif féminin peut être utilisé sans être obligé de rendre visite à un agent de santé.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les préservatifs féminins ? Parce que:

- Ils sont plus chers que les préservatifs masculins même s'il arrive aussi souvent, qu'ils soient gratuits ou pas chers.
- Les préservatifs féminins peuvent mettre la personne qui les porte mal à l'aise.
- Même si c'est la femme qui le met, l'homme doit être d'accord.
- Il faut s'entraîner pour pouvoir le placer rapidement et facilement.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Il y a des personnes qui n'utilisent pas les préservatifs correctement et ne les utilisent pas chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels. Pour ceux-là, il faut qu'ils utilisent une autre méthode pour ne pas tomber enceinte, comme la pilule, le stérilet ou un implant (ce qu'on met sous la peau) en plus du préservatif pour éviter une grossesse et des IST (maladies qu'on attrape par le sexe).
- Le préservatif féminin ne peut pas se perdre dans le corps de la femme.
- Les préservatifs féminins sont utilisés par des femmes mariées et des couples non mariés de tout âge.
- Les préservatifs féminins ne rendent pas une femme malade.
- Les préservatifs féminins et les préservatifs masculins ne doivent pas être utilisés en même temps.

- Les préservatifs féminins doivent être gardés dans un endroit frais et sec.
- Les préservatifs féminins ne peuvent être utilisés qu'une seule fois.
- N'utilisez pas le préservatif si l'emballage est troué ou si le préservatif est sec, collant ou que sa couleur a changé.
- Il est toujours important d'avoir des préservatifs en réserve.

Comment l'utiliser

- Il faut ouvrir soigneusement l'emballage en déchirant un des côtés et en faisant attention à ne pas déchirer le préservatif qui se trouve à l'intérieur.
- Il faut trouver l'anneau qui est à l'intérieur du bout fermé du préservatif.
- Ensuite il faut presser cet anneau avec le pouce et le majeur (le doigt le plus long de la main).
- Il faut après cela glisser l'anneau aussi profondément que possible avec les doigts au fond du vagin. L'anneau qui est à l'extérieur doit rester en dehors du vagin et couvrir la partie qui entoure l'ouverture du vagin.
- Lorsqu'on s'apprête à faire l'acte sexuel, il faut que la femme guide le sexe de l'homme dans le sien en gardant l'ouverture du préservatif avec ses doigts. Si le sexe de l'homme pénètre à côté de l'anneau, le préservatif n'empêchera pas la femme de tomber enceinte ou ne la protégera pas des maladies qu'on attrape par le sexe (IST).
- Avant que la femme se lève après l'acte sexuel, il faut appuyer sur l'anneau qui est en dehors du vagin et le tourner pour que le sperme reste dans la gaine. Il faut ensuite retirer le préservatif. Il ne faut pas jeter le préservatif dans les toilettes, mais plutôt le brûler, l'enterrer ou le jeter dans une fosse d'aisance.

La contraception d'urgence

Qu'est-ce que c'est ?

Une contraception d'urgence peut être utilisée dans les 5 jours qui suivent un acte sexuel non protégé pour permettre à la femme de ne pas tomber enceinte. Il y a deux méthodes : placer un stérilet ou avaler des pilules d'urgence, qui doivent être pris dans les 5 jours qui suivent un acte sexuel non protégé. Ces comprimés sont quelque fois appelés la pilule du lendemain.

Est-elle efficace ?

Le stérilet ne se détache pas souvent de lui-même. Il marche bien la plupart du temps. C'est pourquoi seulement 1 femme ou moins sur 100 utilisant le stérilet peut tomber enceinte au cours de la première année de son utilisation. De plus, étant donné que quelque fois les femmes ne prennent pas la pilule d'urgence assez tôt ou que quelque fois les pilules ne marchent pas, environ 1 ou 2 femmes sur 100 utilisant la pilule d'urgence après un acte sexuel non protégé risquent de tomber enceintes.

Comment ça marche ?

La pilule fait que l'œuf (l'ovule) qui doit être libéré par la femme et que le spermatozoïde doit rencontrer pour que cela se transforme en bébé, ne se libère pas. Comme cela, si le spermatozoïde n'a pas d'œuf (d'ovule) à rencontrer, la femme ne peut pas devenir enceinte. La pilule ne marche pas si la femme est déjà enceinte.

Voir la section du stérilet pour toutes questions sur cette méthode.

Quand faut-il l'utiliser ?

Une femme peut utiliser une pilule contraceptive d'urgence dans les 5 jours qui suivent un acte sexuel non protégé, comme des rapports sexuels non protégés ou un acte sexuel pendant lequel une méthode

contraceptive n'a pas marché correctement, si par exemple le préservatif s'est déchiré ou que la femme n'a pas pris sa pilule tous les jours. La contraception d'urgence est plus efficace quand elle est prise le plus vite possible après l'acte sexuel non protégé.

Pourquoi certaines personnes aiment la contraception d'urgence ? Parce que :

- Elle peut être utilisée après un acte sexuel non protégé comme deuxième chance pour une femme de ne pas tomber enceinte.
- Elle est contrôlée par la femme et elle peut être utilisée en privé.
- Il est facile d'en avoir.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la contraception d'urgence ? Parce que :

- Elle peut entraîner un léger changement au niveau des règles 1 ou 2 jours après l'avoir prise.
- Elle peut entraîner des règles plus tôt que d'habitude ou un retard dans les règles.
- Elle peut entraîner la nausée, des maux de tête ou des crampes au ventre dans la semaine qui suit la prise des comprimés.

Que dois-je savoir d'autre ?

- La pilule contraceptive d'urgence est sans danger pour les femmes de tout âge, ainsi que les adolescentes.
- La « pilule du lendemain » ne provoque pas un avortement.
- La pilule d'urgence ne protège pas contre les IST (maladies qui se transmettent par le sexe) et le VIH (SIDA).
- La pilule d'urgence ne fait pas naître des enfants mal formés si la femme tombe enceinte.
- Elle n'est pas dangereuse pour la femme.
- Elle ne rend pas une femme stérile. Une femme peut tomber enceinte immédiatement après avoir pris la pilule d'urgence si elle recommence à avoir des rapports sexuels non protégés.
- Il y a plusieurs pilules d'urgence. Les pilules à progestatif seul et les pilules contraceptives orales combinées peuvent être utilisées comme pilules contraceptives d'urgence.
- La pilule contraceptive d'urgence n'est pas une excuse pour avoir des comportements sexuels à risque comme les rapports sexuels non protégés. Il est important d'en avoir toujours de disponibles sous la main, pour pouvoir les utiliser rapidement en cas de rapport sexuel non protégé.

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Qu'est-ce que c'est ?

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est souvent appelée «la méthode de contraception de l'allaitement exclusif». Elle se base sur l'effet naturel que l'allaitement a sur la capacité d'une femme à tomber enceinte.

Est-elle efficace ?

Comme certaines femmes n'utilisent pas la MAMA correctement, environ 1 femme sur 100 pratiquant la MAMA pendant les six premiers mois après qu'elles aient accouché risque de tomber enceinte.

Comment ça marche ?

La MAMA empêche l'œuf (ovule) de quitter l'ovaire et donc de rencontrer le sperme de l'homme. Pour que la MAMA empêche une grossesse, une femme doit répondre à TOUTES les trois conditions suivantes :

1. Elle n'a pas encore eu ses règles après l'accouchement.
2. Le bébé n'est nourri qu'avec du lait maternel. C'est-à-dire aucune nourriture et aucun liquide - y compris de l'eau -- ne doivent être donnés au bébé. Le bébé doit être allaité jour et nuit.
3. Le bébé a moins de six mois.

Lorsqu'une femme ne répond plus à TOUTES ces conditions, elle doit commencer à utiliser une autre méthode pour ne pas tomber enceinte immédiatement, parce que la MAMA risque de ne plus pouvoir marcher. Une femme peut utiliser d'autres méthodes de contraception même si elle continue de nourrir son enfant exclusivement au lait maternel. Il est demandé de consulter un agent de santé pour avoir plus d'information.

Pourquoi certaines personnes aiment la MAMA ? Parce que :

- L'allaitement ne coûte rien.
- L'allaitement est très sain pour la mère et pour l'enfant.
- La MAMA est une méthode de contraception qui est naturelle. Aucun médicament (hormones) ni aucun appareil ou intervention médicale n'est nécessaire.
- La MAMA respecte les traditions.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la MAMA ? Parce que :

- Elle demande que la mère nourrisse exclusivement son bébé jour et nuit au lait maternel, ce qui n'est pas toujours possible pour toutes les femmes.
- La femme ne peut pas être séparée du bébé pendant plus de 4 heures le jour ou 6 heures la nuit.

Que dois-je savoir d'autre ?

- La MAMA est très fiable pour empêcher une grossesse si la femme n'a pas encore eu ses règles depuis qu'elle a accouché, si elle nourrit au lait maternel exclusivement son bébé jour et nuit et que le bébé a moins de six mois.
- Il faut permettre au bébé de prendre le lait maternel aussitôt que possible après sa naissance.
- Une femme ne peut pas ne plus avoir de lait maternel si elle donne la tété jour et nuit.
- Nourrir au lait maternel exclusivement donne à un bébé tout ce qu'il lui faut pour être bien nourri pendant les premiers 6 mois de sa vie.
- Une femme doit continuer à donner le sein à son bébé, même si elle est malade ou si son bébé est malade.
- Il ne faut pas utiliser les bouteilles ou les tétines artificielles. Sinon le bébé pourrait ne plus vouloir prendre souvent le lait maternel.
- Pour continuer à ne pas tomber enceinte, une femme doit commencer à utiliser une autre méthode de contraception si ses règles reviennent OU si elle commence à nourrir son bébé avec d'autres aliments ou des liquides autres que le lait maternel. Elle doit aussi commencer à utiliser une autre méthode de contraception quand le bébé a plus de six mois.
- Il est important de choisir une nouvelle méthode de planning familial avant le retour des règles ou avant de commencer à donner d'autres nourritures à part le lait maternel à son enfant si on veut que la femme puisse continuer à ne pas tomber enceinte. La femme devrait continuer à donner le sein même si elle commence à utiliser une autre méthode.
- Il est conseillé d'attendre deux ans au moins après la naissance du bébé avant d'avoir un autre enfant. Attendre deux ans au moins est meilleure pour la santé de la femme, et du bébé.

La méthode des jours fixes (MJF®)

Qu'est ce que c'est ?

La méthode des jours fixes (MJF®) est une méthode naturelle qui marche bien pour les femmes qui ont leurs règles tous les 26 à 32 jours. La MJF® est utilisée avec le Collier du Cycle®, un collier de perles de couleur représentant chaque jour du cycle des règles d'une femme. Ces perles aident à indiquer les moments où la femme pourrait tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés, et à suivre selon quel rythme ses règles viennent.

- Les perles BLANCHES montrent les jours où la femme peut tomber enceinte.
- Les perles MARRON montrent les jours où la femme ne risque pas de tomber enceinte.

Est-elle efficace ?

Moins de 5 femmes sur 100 qui ont bien suivi le rythme auquel leurs règles viennent (leur cycle menstruel) et qui n'ont pas eu des rapports sexuels non protégés à partir du 8ème jour jusqu'au 19ème jour de leur cycle (pendant les jours des perles blanches) tombent enceintes pendant la première année de leur utilisation de la méthode des jours fixes.

Qui peut utiliser la MJF ?

Les femmes qui ont des règles qui viennent tous les 26 à 32 jours. Les maris et leurs femmes qui parlent bien entre eux et qui acceptent d'utiliser des préservatifs ou de ne pas avoir des rapports sexuels lorsque la femme est dans une période où elle peut tomber enceinte (jours de perles blanches).

Comment ça marche ?

- Pour suivre son cycle et connaître les jours où elle peut tomber enceinte, la femme déplace l'anneau en caoutchouc sur une nouvelle perle dans son Collier du Cycle® tous les jours. Pour éviter de tomber enceinte, elle n'a pas de rapports sexuels ou elle utilise un préservatif pendant les jours où elle peut tomber enceinte (lorsque l'anneau est sur le jour d'une perle blanche).
- Le jour où ses règles commencent, elle déplace l'anneau sur la perle rouge et elle marque ce jour sur son calendrier. Elle continue à déplacer l'anneau chaque jour, d'une perle à la suivante, même les jours où elle a ses règles. Elle déplace l'anneau toujours dans le sens de la flèche.
- Tous les jours où les perles sont de couleur marron, la femme a peu de chances de tomber enceinte. Le jour où les règles arrivent pour la deuxième fois, la femme saute les perles marron restantes, place l'anneau sur la perle rouge et commence ainsi un nouveau cycle.
- Si les règles de la femme commencent avant de déplacer l'anneau sur la perle marron foncé, la femme comprend que son cycle est trop court (de moins de 26 jours) pour utiliser cette méthode.
- Si ses règles ne viennent pas le jour après celui où elle a déplacé l'anneau sur la dernière perle marron, la femme comprend que son cycle est trop long (plus de 32 jours) pour utiliser cette méthode. Si la femme a un cycle qui dure moins de 26 jours ou plus de 32 jours plus d'une fois par an, la MJF ne sera pas efficace et il lui est conseillé d'utiliser une autre méthode.
- Si un couple a des rapports sexuels non protégés pendant les jours de perles blanches, il devrait utiliser une pilule contraceptive d'urgence. Les pilules contraceptives d'urgence doivent être utilisées comme méthode de secours uniquement de temps en temps, il ne faut pas en faire une habitude.

La MJF et les couples

- La MJF permet aux hommes de participer plus au planning familial. Elle est une méthode facile qui permet aux couples de s'occuper ensemble des questions de planning familial. Aussi bien l'homme que la femme peut être responsable de déplacer l'anneau chaque jour.



- La MJF permet au couple de savoir quand la femme peut tomber enceinte. Le mari et la femme peuvent aussi utiliser la méthode des jours fixes pour avoir un bébé quand ils sont prêts.
- Avant de commencer à utiliser la méthode des jours fixes, il faut que le mari et sa femme en parle. Ils doivent décider ensemble de ce qu'ils vont utiliser comme méthode pour ne pas tomber enceinte les jours où il y a des risques que cela arrive.

Pourquoi certaines personnes aiment la MJF ?

- Elle aide la femme à mieux connaître son corps.
- Les couples ont seulement besoin d'acheter le Collier du Cycle® une seule fois.
- La MJF permet au mari et à sa femme de participer au planning familial.
- La MJF permet à la femme de suivre son cycle menstruel.
- C'est une méthode naturelle, il y a pas d'effets secondaires causés par des médicaments.

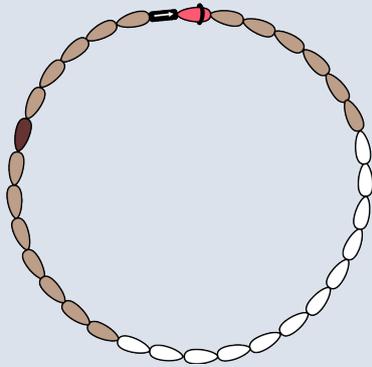
Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la MJF ?

- La durée qui sépare l'apparition des règles de la prochaine apparition (cycle menstruel) chez une femme peut être plus longue que 32 jours ou plus courte que 26 jours.
- L'utilisatrice et/ou son partenaire doit se rappeler de déplacer l'anneau chaque jour.
- La MJF ne protège pas du SIDA/VIH ou d'autres IST (maladies qu'on attrape par le sexe).

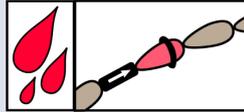
Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes dont la durée entre l'apparition des règles de la prochaine apparition (cycle menstruel) n'est pas située entre 26 et 32 jours et à qui cela arrive au moins deux fois dans une année, ne devraient pas utiliser la méthode des jours fixes comme méthode pour ne pas tomber enceinte étant donné que cette méthode serait moins sûre pour elles.
- Si la femme oublie de déplacer l'anneau, elle doit vérifier sur le calendrier le jour qui a été marqué comme le premier jour des règles. Elle doit compter le nombre de jours écoulés de ce jour à aujourd'hui et, en commençant avec la perle ROUGE, déplacer l'anneau le même nombre de jours sur le Collier du Cycle®.
- Il faut continuer à suivre la durée des cycles menstruels de la femme, parce que la durée peut changer avec le temps. Si au cours d'une année la femme a un cycle plus court que 26 jours ou plus long que 32 jours, la MJF ne marchera plus pour elle.
- Il faudra peut-être attendre quelque temps avant d'utiliser la MJF si (a) la femme vient juste d'avoir un bébé ou si elle allaite, ou (b) le couple a utilisé récemment une autre méthode de planning familial ; la femme doit essayer de mieux comprendre de combien de jours ses règles sont espacées. En ces cas, il est mieux de parler avec un agent de santé avant d'utiliser la méthode des jours fixes.

Mode d'emploi du "Collier du Cycle"



1



Le premier jour des règles, mettez l'anneau en caoutchouc sur la perle ROUGE.

2



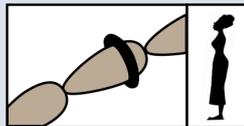
Tous les matins, même quand vous avez vos règles, déplacez l'anneau en caoutchouc sur la perle suivante.

3



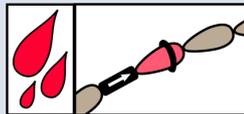
Quand l'anneau est sur une perle BLANCHE, utilisez le préservatif où abstenez-vous d'avoir des rapports sexuels.

4

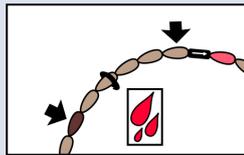


Les perles MARRON correspondent aux jours où vous ne tomberez pas enceinte.

5



Au premier jour des règles suivantes, remettez l'anneau sur la perle rouge.



Vérifiez toujours que vos règles se situent entre la perle marron foncé et la dernière perle marron.

La méthode de glaire cervicale (La méthode des deux jours)

Qu'est-ce que c'est ?

Cette méthode naturelle de planning familial aide la femme à savoir quels jours elle peut tomber enceinte en contrôlant les pertes liquides qui sortent de son vagin. Pour utiliser cette méthode, une femme observe les pertes liquides pour savoir si elle est dans une période où elle peut tomber enceinte.

Le corps de la femme produit des liquides qui peuvent être vus et sentis au niveau de son sexe les jours où elle peut tomber enceinte. Cette méthode est appelée la méthode des deux jours parce qu'elle tient compte des liquides qui sont sortis du corps de la femme hier ou avant-hier.

- Après les règles, il est possible que le corps de la femme ne produise pas de pertes liquides pendant quelques jours,
- Ensuite pertes liquides apparaissent mais pas beaucoup et deviennent beaucoup quand les jours passent.
- Quand la femme a plusieurs jours de pertes liquides, elle a ensuite plusieurs jours sans pertes liquides. Puis les règles reviennent encore.
- Les pertes liquides ne sont pas toujours les mêmes. Avec les jours qui passent, elles apparaissent différemment.
- Comme les pertes liquides ne sont pas beaucoup au début, il faut faire très attention pour les sentir et les voir. Mais ensuite, quand les pertes liquides deviennent beaucoup, on les voit et on les sent plus facilement.



- Ceci arrive tous les mois. Même si leur quantité change ou que leur couleur aussi change, quand des pertes liquides apparaissent cela veut dire que la femme peut tomber enceinte.
- Pour faire que la femme ne tombe pas enceinte, il ne faut pas qu'elle ait des rapports sexuels non protégés pendant qu'elle a ses pertes. Quand les pertes liquides commencent elles peuvent durer plusieurs jours.

Pour savoir si elle a des pertes liquides, la femme peut les chercher, les toucher ou les sentir. Il faut faire attention aux pertes plusieurs fois par jour à partir du moment où on s'est levé jusqu'au moment où on va se coucher. On peut vérifier leur présence quand on se lave.

- Il faut les rechercher sur les papiers toilettes. Il faut se nettoyer avant d'uriner.
- Il faut aussi rechercher des traces sur le slip.
- La femme peut aussi passer des doigts propres sur son sexe.
- Si elle sent que son sexe devient humide, la femme doit vérifier si elle n'a pas de pertes liquides sans pour cela interrompre ses activités de tous les jours.

Il faut se rappeler que les pertes liquides ne sont d'abord pas beaucoup quand elles apparaissent. Il vaut mieux que la femme les recherche en regardant ou en les touchant avant de s'habituer à les ressentir.

Comment utiliser la méthode des deux jours :

Cette méthode demande d'utiliser un calendrier ou une carte client. La femme doit regarder le jour de la semaine où ses règles ont commencé et mettre une croix sur ce jour-là. Il faut noter le jour où les règles ont commencé.

Il faut mettre des signes particuliers sur les jours du calendrier ou de la carte pour faire la différence entre trois types de jours :

- Les jours où la femme a ses règles ; ●
- Les jours où la femme n'a pas de pertes liquides ; ◇
- Les jours où elle en a ; X

Il faut se rappeler de mettre le signe qu'il faut sur le calendrier ou la carte toutes les nuits avant de se coucher. Les jours où la femme risque de tomber enceinte sont ceux où le jour même et la veille, la femme a les signes X sur son calendrier ou sa carte. A ce moment-là, il ne faut pas avoir de rapports sexuels non-protégés. La femme ne peut pas tomber enceinte les jours où elle a ses règles ou les jours qui portent le signe ◇ et dont le jour d'avant porte le même signe. Il faut commencer une nouvelle carte quand les règles reviennent ou que la carte ou le calendrier mensuel est rempli.

Comment faire pour que ça marche :

- Il faut faire attention aux pertes liquides en les regardant, les touchant, les sentant.

Carte Client	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	



- Avant d'aller se coucher, la femme doit essayer de se rappeler si elle a eu des pertes pendant la journée et mettre le signe qu'il faut en face de la date d'aujourd'hui sur la carte client ou le calendrier.
- Il faut regarder la carte et voir si hier OU aujourd'hui elle a eu des pertes liquides.
- Si la femme a eu des pertes liquides un jour ET le jour qui suit, cela veut dire qu'elle est dans un moment où elle peut tomber enceinte. Pour ne pas tomber enceinte, elle ne doit pas avoir à ce moment-là des rapports sexuels non protégés.
- Si elle a ses règles ou si elle n'a pas eu de pertes liquides un jour OU le jour qui suit, elle est dans un moment où elle ne peut pas tomber enceinte.

Est-elle efficace ?

Cette méthode marche à 96% pour permettre que la femme ne tombe pas enceinte. Cela veut dire que si on utilise bien la méthode, seulement 4 femmes sur 100 risquent de tomber enceinte malgré le fait qu'elles utilisent cette méthode.

Pourquoi certaines personnes aiment utiliser la méthode des deux jours ?

Parce que :

- Elle aide la femme à mieux comprendre comment son corps marche,
- Elle demande juste d'avoir un calendrier ou une carte client,
- La méthode des deux jours permet au mari et à sa femme de s'occuper tous les deux des questions de planning familial,
- Elle permet d'avoir une idée du cycle menstruel de la femme sur une longue période,
- Il n'y a pas de chance que le corps de la femme réagisse mal après avoir pris des médicaments ou des comprimés.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas utiliser la méthode des deux jours ?

Parce que :

- Celle qui l'utilise doit se rappeler de surveiller les pertes liquides et de mettre un signe devant la date du jour sur le calendrier ou la carte client pour montrer si elle a eu ou non des pertes liquides ce jour-là.
- La méthode des deux jours ne protège pas contre les IST (maladies qu'on attrape par le sexe) et le VIH (SIDA).

Que dois-je savoir d'autres ?

Il faut se rapprocher d'un agent de santé si :

- C'est difficile pour la femme de voir ou de sentir ses pertes liquides.
- Si la femme ou son partenaire n'arrive pas à ne pas avoir de rapports sexuels non protégés les jours où la femme pourrait tomber enceinte.
- Si la femme a des pertes liquides pendant moins de 5 jours d'affilés.
- Si la femme a des pertes liquides pendant plus de 14 jours d'affilés.
- Si la femme n'a pas eu ses règles et qu'elle pense être enceinte.