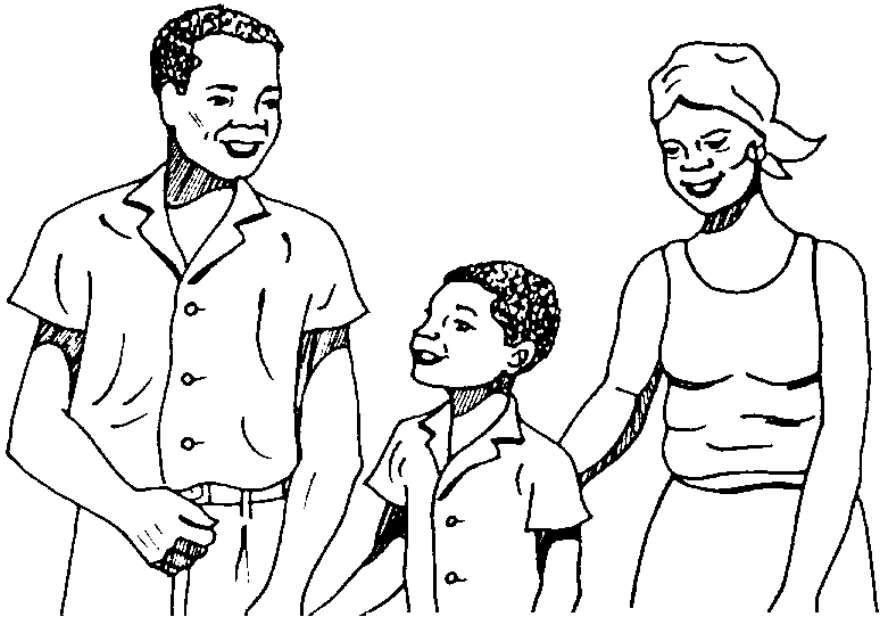


# Le fonctionnement des méthodes de planification familiale





# **Le fonctionnement des méthodes de planification familiale**

français

Kenya

Copyright © 2019, Christian Connections for International Health



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Cette création peut être utilisée à des fins commerciales. Cette création peut être adaptée ou complétée. Les mentions relatives aux droits d'auteur, d'illustrateur, etc. doivent être conservées.

Adapté de l'original, Copyright © 2017, Institute for Reproductive Health at Georgetown University. Sous licence CC BY 4.0.

Cette brochure est une adaptation d'un manuel présentant plusieurs méthodes contraceptives. Il était conçu, à l'origine, par l'Institute for Reproductive Health de Georgetown University pour être utilisé dans le cadre du projet Advancing Partners and Community.

L'illustration de la couverture est de Jean-Marie Boayaga, ©2009 SIL International, d'International Illustrations : The Art of Reading 3.0, sous licence CC-BY-ND.

L'illustration de la page 21 est de Bruce Blaus, © 2016 Bruce Blaus. CC-BY-SA 4.0.

Les illustrations de la page 23 sont de Mark Beisser, © 2007 Johns Hopkins Center for Communication Programs], avec la permission de Photoshare. CC-BY-NC 4.0. Pour utilisation uniquement dans les publications sur la santé.

Toutes les autres illustrations sont sous © Institute for Reproductive Health de la Georgetown University.

La partie sur la contraception d'urgence est une adaptation de FHI360. 2013. Durham, North Carolina: FHI360/Communication for Change Project. "Facts for Family Planning".

Les versets bibliques sont tirés de la Bible du Semeur®, Copyright ©1992, 1999, 2015 par Biblica, Inc.® Utilisée avec permission. Tous droits réservés. Obtenus sur [www.biblegateway.com](http://www.biblegateway.com)

# Table des matières

Introduction	2
La contraception par l'allaitement	6
La Pilule	8
Les injections	10
Les implants	12
Les colliers du Cycle® ou Moon Beads (perles lunaires)	14
La méthode des deux jours®	16
Le préservatif masculin	18
Le préservatif féminin	20
Le stérilet (DIU)	22
La ligature des trompes	24
La vasectomie	26
La pilule du lendemain ou contraception d'urgence	28

# Introduction

## **Qu'est-ce que la planification familiale ?**

On suit une planification familiale quand on décide soi-même du nombre d'enfants qu'on veut avoir et du délai entre chaque grossesse. Pour éviter les grossesses, on utilise des méthodes contraceptives, mais pas l'avortement. L'avortement ne fait pas partie de la planification familiale. La planification familiale doit toujours rester un choix personnel : personne ne doit dire à quelqu'un qu'il doit planifier ses grossesses ou utiliser telle ou telle méthode contraceptive. La personne doit choisir les méthodes qui sont conformes à ce qu'elle juge important et croit.

Dans certains endroits, la planification familiale s'appelle en anglais « programmation et espacement sains des grossesses », car elle permet de choisir le moment où tomber enceinte et d'éviter de l'être quand on ne le veut pas.

## **Pourquoi la planification familiale est-elle importante ?**

Prévoir le nombre d'enfants et le moment où les avoir est bénéfique au bébé, à la mère et à la famille. Quand on décide du moment de la grossesse, le bébé a plus de chance d'être en bonne santé, de téter plus longtemps et de bien grandir. La mère peut retrouver des forces avant d'avoir une nouvelle grossesse. Elle aura également plus de temps à consacrer à son bébé et à sa famille. La famille aura plus de ressources pour se nourrir, se vêtir, se loger et faire des études.

Les mères et les bébés seront en meilleure santé si les femmes (et les jeunes filles) attendent d'avoir 18 ans avant d'être enceintes et si elles ont tous leurs enfants avant 35 ans. Après un accouchement, elles doivent attendre 2 ans avant d'essayer de retomber enceintes. Ce délai réduit le risque de mort ou de rachitisme pour les enfants. De même, il vaut mieux attendre 6 mois après une fausse couche ou un avortement avant de retomber enceinte. Un bon espacement des naissances permet à la mère et aux enfants d'être en meilleure santé.

### **De quoi parle cette brochure ?**

Cette brochure explique de façon simple 12 méthodes contraceptives pour permettre un bon espacement des grossesses. Elle présente le fonctionnement de chaque méthode et ce à quoi s'attendre avec chacune. Réfléchissez bien à ce qui est dit pour chaque méthode et discutez-en, si possible, avec votre mari ou partenaire.

Les différentes solutions pour planifier les naissances sont importantes, car elles permettent à chaque femme de choisir celle qui convient le mieux à son corps et au moment de sa vie. Par exemple, elle doit se demander si elle veut espacer ses grossesses ou ne plus avoir d'enfant. Une femme peut se mettre à utiliser une nouvelle méthode, en concertation avec son agent de santé, si elle a de bonnes raisons de penser qu'elle n'est pas enceinte. Cela est valable, même si elle utilise déjà une autre méthode. Chaque méthode a des avantages et des inconvénients. Il est donc bien de demander à un professionnel de santé quelle méthode serait la meilleure pour soi. Cela est particulièrement important dans un couple où l'un des deux est séropositif.

## L'efficacité

Toutes les méthodes contraceptives présentées dans cette brochure vous aideront à ne pas tomber enceinte, mais certaines sont meilleures que d'autres. Vous devez choisir celle qui vous convient le mieux.

Les plus efficaces sont :

le DIU, la ligature des trompes, la vasectomie.

Il est très rare pour une femme de tomber enceinte en utilisant ces méthodes.

Les méthodes suivantes sont un peu moins efficaces :  
les injections, l'allaitement, la pilule.

Certaines femmes tombent enceintes même avec ces méthodes, mais c'est rare quand elles sont utilisées correctement.

Les suivantes sont encore moins efficaces que toutes celles déjà citées :

le préservatif masculin, le préservatif féminin Moon Beads (perles lunaires) ou collier du Cycle®, TwoDay Method® (méthode des deux jours)

Pour ne pas tomber enceinte, vous devez utiliser ces méthodes en faisant très attention.

Si on les utilise tout le temps et correctement, il n'est pas nécessaire, en général, d'employer une deuxième méthode. Si vous croyez avoir des risques d'être contaminée par une maladie sexuellement transmissible (IST), y compris par le virus VIH, vous devez utiliser un préservatif, masculin ou féminin, pour vous protéger de ces IST.

**Rappel : vous pouvez choisir la méthode qui vous convient.**



## Que dit la Bible ?

La programmation et l'espacement sains des naissances, communément appelés la planification familiale, est une manière de prendre soin de la mère et donc de toute la famille. Quand une mère ou un enfant souffre, c'est toute la famille qui souffre : Un membre souffre-t-il ? Tous les autres souffrent avec lui. (1 Corinthiens 12.26a). Ainsi, prendre soin d'un membre de la famille signifie, en fait, prendre soin de toute la famille et de l'ensemble du corps du Christ.

Dieu attend de nous de prendre soin de nos familles. Cela signifie que le nombre d'enfants qu'on doit prévoir d'accueillir doit correspondre à celui dont on est capable de s'occuper, pourvoir aux besoins et éduquer. Si quelqu'un ne prend pas soin des siens, en particulier des membres de sa famille, il a renié la foi et il est pire qu'un incroyant. (1 Timothée 5.8).

Dieu les bénit en disant : Soyez féconds, multipliez-vous, remplissez la terre, rendez-vous en maîtres (Genèse 1.28). Ce verset ne signifie pas que chaque couple a l'obligation de remplir d'enfants la terre. C'est une responsabilité collective. Dieu a ordonné à Adam et Ève de prendre soin de sa création d'une façon responsable. Une des façons d'exercer cette responsabilité envers sa famille est d'espacer les naissances pour le bien de la mère, du bébé et de toute la famille.

Remarque : L'islam et d'autres religions ont une bonne opinion de la planification familiale.

# La contraception par l'allaitement

## Comment cela fonctionne-t-il ?

La contraception par l'allaitement, appelée aussi Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA), empêche de se retrouver enceinte si on nourrit le bébé exclusivement en l'allaitant régulièrement, de jour comme de nuit, et si les 3 conditions suivantes sont réunies (voir les illustrations sur la page suivante) :

1. Vous n'avez pas eu vos règles depuis la naissance de votre bébé ;
2. Vous nourrissez votre bébé seulement en l'allaitant et vous ne lui donnez rien d'autre à manger ou à boire ;
3. Votre bébé a moins de 6 mois.

La MAMA fonctionne car l'allaitement empêche temporairement l'ovulation.

## À quoi s'attendre ?

Pendant l'allaitement, il est normal que les femmes n'aient pas leurs règles. Cela peut durer plusieurs mois après la naissance. Une mère peut utiliser, jusqu'à 6 mois après l'accouchement, l'allaitement pour planifier les naissances. Elle doit prévoir d'utiliser une autre méthode contraceptive si ses règles recommencent, si elle donne à son bébé d'autres aliments ou liquides ou si son bébé a plus de 6 mois.

# La contraception par l'allaitement

1



2



3



# La pilule

## Comment cela fonctionne-t-il ?

La femme prend la pilule tous les jours. La pilule empêche le corps de produire un ovule. Même si le sperme est dans l'appareil reproducteur, il n'y a pas d'ovule à féconder.

Les femmes qui n'allaitent pas utilisent la pilule normale. Il faut utiliser d'autres types de pilules pendant l'allaitement.

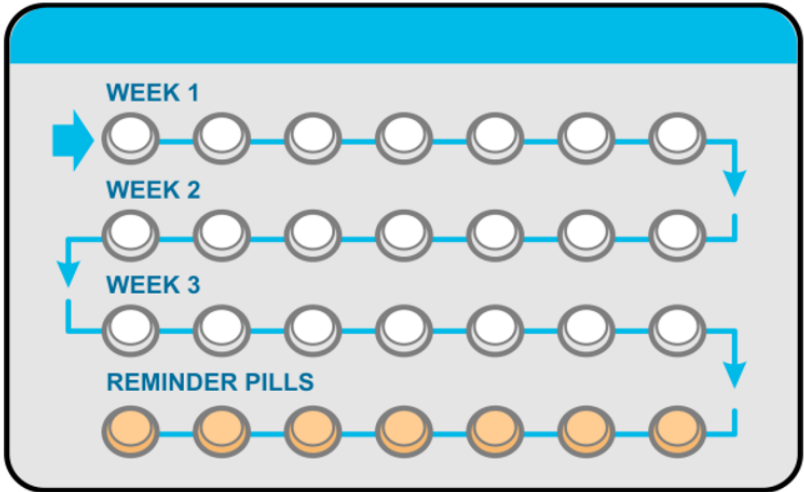
## À quoi s'attendre ?

1. Certaines femmes, au début, souffrent de règles irrégulières et de crampes ; c'est fréquent, normal et sans danger ;

2. Certaines femmes ont des maux de ventre ou un léger mal de tête ; cela disparaît au bout de quelques mois.

Vous devez penser à prendre la pilule tous les jours à la même heure. Si vous oubliez de prendre un comprimé, il faut le prendre dès que vous vous en souvenez. Vous pouvez prendre jusqu'à deux pilules par jour ou en même temps.

# La pilule



# Les injections

## Comment cela fonctionne-t-il ?

Une « injection » est une hormone injectée à la femme pour empêcher l'ovulation ; c'est très efficace. Après la première injection, il faut faire une injection tous les 3 mois. Dans certains endroits, il existe des injections d'une durée d'un mois et de deux mois.

## À quoi s'attendre ?

Une femme doit recevoir une injection tous les 3 mois. Elle pourrait avoir :

1. des règles irrégulières au début, puis des tâches ou aucune règle ; c'est fréquent et sans risque ;
2. une légère prise de poids.

À noter : après l'arrêt des injections, il faut plusieurs mois avant de tomber enceinte.

# Les injections



# Les implants

## Comment cela fonctionne-t-il ?

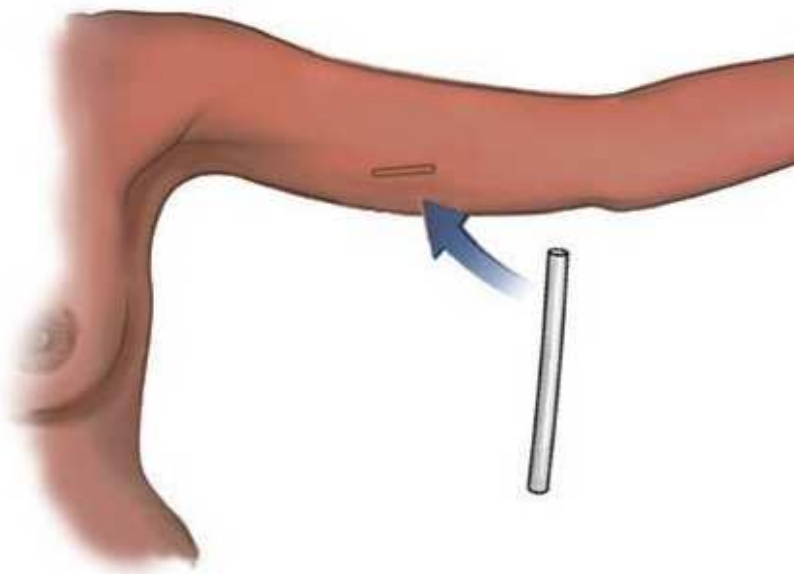
Un professionnel de santé insère une petite capsule avec un implant sous la peau de la face interne du haut du bras. Cela empêche la femme de tomber enceinte durant 3 à 5 ans, selon le type d'implant. L'implant empêche l'ovulation. Ainsi, le sperme ne peut pas féconder d'ovule. L'implant peut être retiré à tout moment si vous voulez avoir un enfant.

## À quoi s'attendre ?

Des règles irrégulières, des règles plus abondantes, des tâches ou rien du tout. C'est fréquent, normal et sans risque.



## Les implants



# **Les colliers du Cycle® ou Moon Beads (perles lunaires)**

## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

La femme utilise un collier de perles colorées appelé « moon beads » (perles lunaires). Cela l'aide à connaître les jours du mois où elle est fertile et a un grand risque de tomber enceinte. La plupart des femmes qui ont un cycle menstruel régulier d'une durée de 26 à 32 jours peuvent utiliser cette méthode contraceptive.

Pour qu'il n'y ait pas de grossesse, le couple doit utiliser des préservatifs ou ne pas avoir de relations sexuelles les jours où la femme est fertile (les perles blanches).

## **À quoi s'attendre ?**

Cette méthode n'a pas d'effets secondaires. Pendant les jours fertiles, le couple doit utiliser des préservatifs ou ne pas avoir de relations sexuelles pour éviter une grossesse.

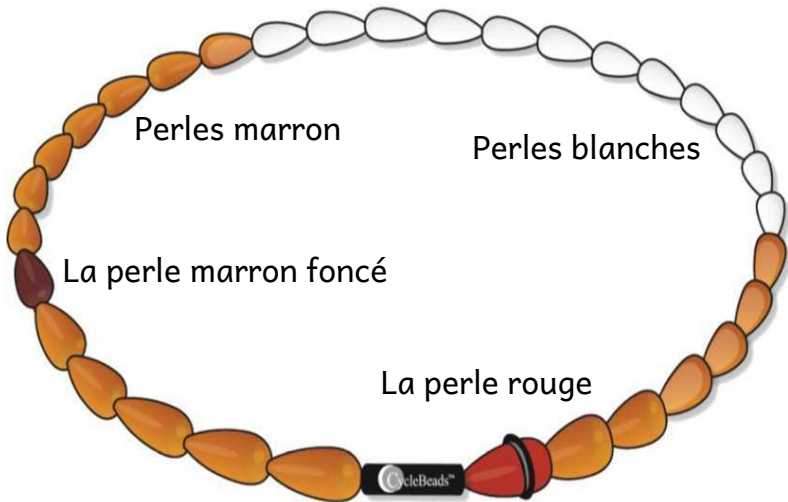
# Les colliers du Cycle® ou Moon Beads (perles lunaires)

## Perles marron :

la grosseur est peu probable

## Perles blanches :

la grosseur est très probable



## La perle marron foncé :

indique que votre cycle compte moins de 26 jours

## La perle rouge :

est le premier jour de votre cycle quand vous commencez à déplacer, chaque jour, l'anneau d'une perle à l'autre

# **La méthode des deux jours®**

## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

La femme vérifie ses sécrétions chaque jour. Si elle constate des sécrétions la veille et le jour même, elle est considérée fertile et pourra probablement tomber enceinte ce jour-là. Elle n'est pas fertile quand, durant deux jours consécutifs, elle n'a pas de sécrétions. Pour éviter une grossesse, le couple doit utiliser des préservatifs ou ne pas avoir de relations sexuelles.

## **À quoi s'attendre ?**

Cette méthode contraceptive ne présente pas d'effets secondaires. Pour ne pas risquer une grossesse, le couple doit être d'accord d'utiliser des préservatifs ou de ne pas avoir de relations sexuelles durant les jours fertiles.

## La méthode des deux jours®

Cette illustration montre une femme qui vérifie ses sécrétions et en a un peu sur deux doigts.



# **Le préservatif masculin**

## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

Le préservatif masculin couvre le pénis pendant l'acte sexuel et empêche le sperme de se répandre dans l'appareil reproducteur de la femme. De plus, il protège des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH (SIDA).

## **À quoi s'attendre ?**

Il est important d'utiliser le préservatif correctement et à chaque relation sexuelle.

## Le préservatif masculin



# **Le préservatif féminin**

## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

Le préservatif féminin est placé à l'intérieur du vagin pour empêcher le sperme de pénétrer dans l'appareil reproducteur. De plus, il protège des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH (SIDA).

## **À quoi s'attendre ?**

Il est important d'utiliser le préservatif correctement et à chaque relation sexuelle.

Attention : Il faut veiller à ce que le pénis entre dans l'anneau du préservatif et y reste durant tout l'acte sexuel.



## Le préservatif féminin



# **Le stérilet (DIU)**

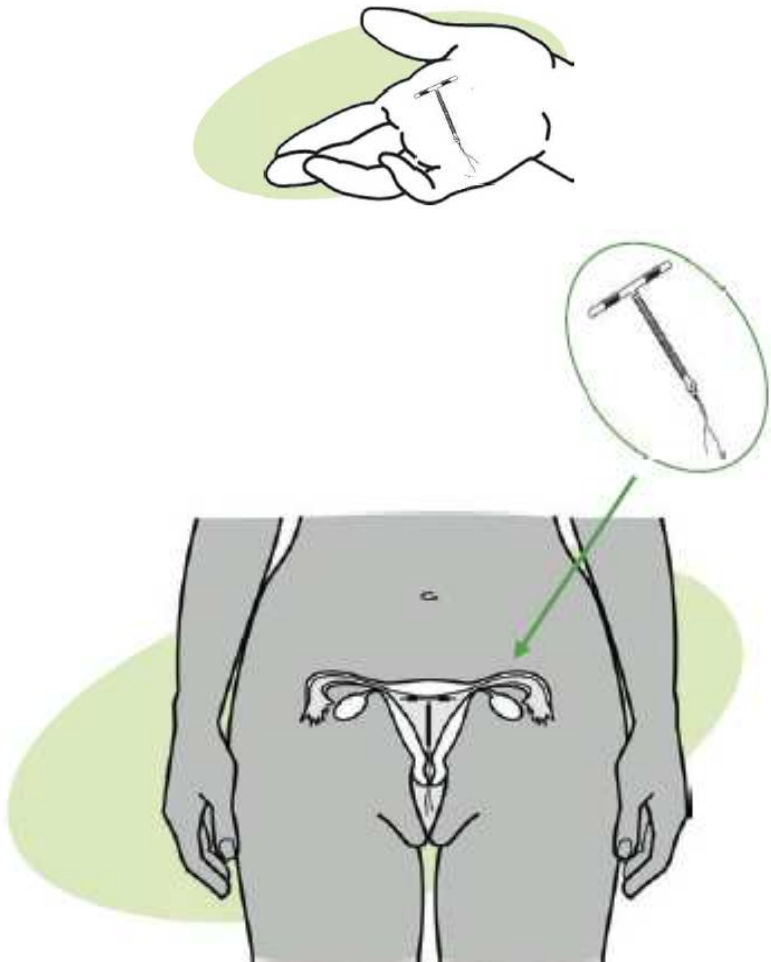
## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

On insère le DIU dans la femme. La plupart des DIU contiennent du cuivre et empêchent le sperme d'atteindre l'ovule. Un stérilet peut servir pendant 12 ans et peut être retiré à tout moment pour que la femme puisse tomber enceinte. Il peut être inséré juste après une naissance ou à tout autre moment.

## **À quoi s'attendre ?**

Durant les premiers mois, la femme risque d'avoir des crampes et des règles abondantes.

# Le stérilet (DIU)



# La ligature des trompes

## Comment cela fonctionne-t-il ?

La ligature des trompes consiste à couper ou bloquer les trompes de Fallope qui acheminent l'ovule dans le corps de la femme. L'utérus ne sera pas retiré. La ligature peut être réalisée juste après une naissance ou à tout autre moment.

La ligature des trompes est sans danger et permanente. Elle est destinée aux femmes ou aux couples qui ne veulent plus avoir d'enfants.

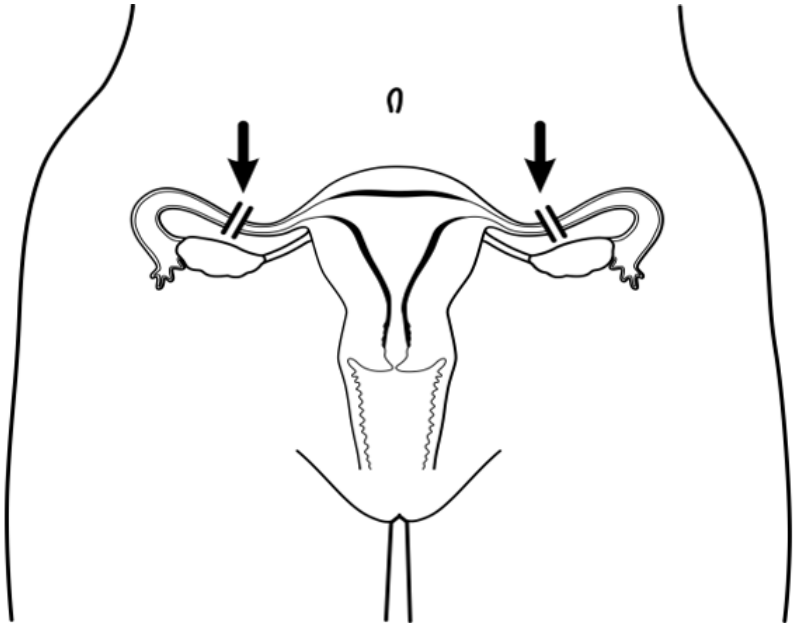
## À quoi s'attendre ?

Après cette opération, la femme ne peut plus jamais avoir d'enfants.

Suite à cette ligature, certaines femmes ont des douleurs pendant quelques jours. Les règles se dérouleront comme d'habitude. S'il y a d'autres symptômes, il faut consulter un médecin.

# La ligature des trompes

Les flèches indiquent l'endroit de la ligature ou la section des trompes qui acheminent l'ovule dans le corps de la femme.



# La vasectomie

## Comment cela fonctionne-t-il ?

La vasectomie consiste à couper ou à ligaturer les canaux qui acheminent le sperme dans le corps d'un homme. Les testicules ne sont pas enlevés.

La vasectomie est sans risque et permanente. Elle est destinée aux hommes ou aux couples qui ne souhaitent plus avoir d'enfants.

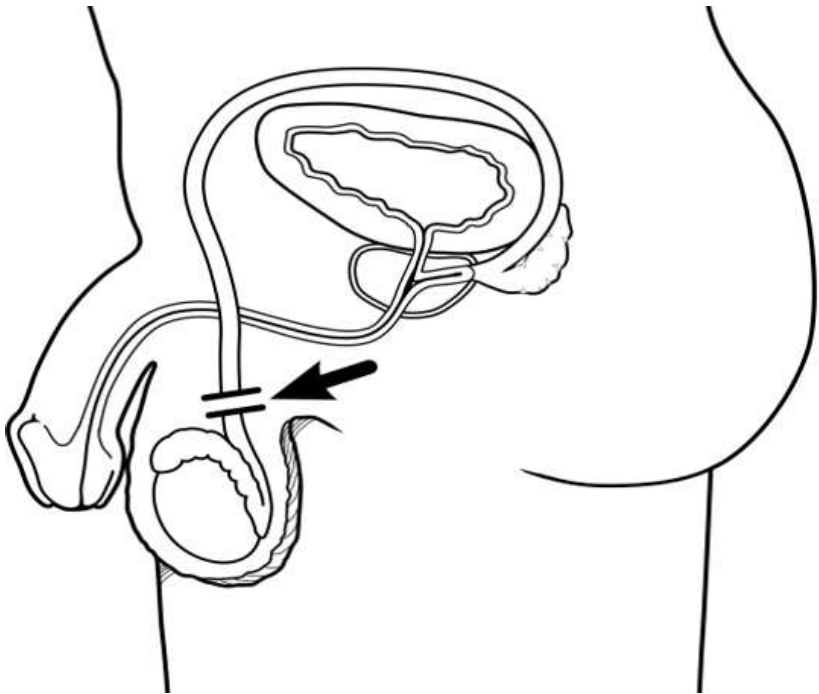
## À quoi s'attendre ?

La vasectomie ne réduit ni le désir sexuel, ni l'érection, ni l'éjaculation. Après l'opération, l'homme doit utiliser pendant les 3 premiers mois un préservatif, ou une autre méthode de planification familiale, pour éviter une grossesse. Après l'opération, il ne pourra plus être le père d'autres enfants.

Les flèches montrent l'endroit où les canaux, qui acheminent le sperme dans le corps d'un homme, sont coupés ou ligaturés.

## La vasectomie

Les flèches montrent l'endroit où les canaux, qui acheminent le sperme dans le corps d'un homme, sont coupés ou ligaturés.



# **La pilule du lendemain ou contraception d'urgence**

## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

La pilule du lendemain peut empêcher une grossesse si la femme la prend dans les 5 jours qui suivent une relation sexuelle sans protection, le plus tôt étant le mieux. Elle ne doit pas être utilisée à la place d'une méthode régulière de planification familiale, car la femme peut tomber enceinte juste après. On doit envisager de commencer une méthode contraceptive régulière immédiatement. Les pilules contraceptives d'urgence ne font pas avorter.

## **À quoi s'attendre ?**

Certaines femmes souffrent de maux de tête, de nausée ou de vomissements, mais cela ne dure que quelques jours.

Attention : cette pilule n'empêchera pas une grossesse si le couple continue à avoir des relations sexuelles sans se protéger.



## La pilule du lendemain ou contraception d'urgence

La femme doit prendre la pilule avec un verre d'eau dans les cinq jours qui suivent la relation sexuelle non protégée.





