



Les méthodes modernes de contraception

PRESENTATION DU SUPPORT

OBJECTIF

ce support est un outil destiné à aider les clients à prendre une décision informée et volontaire concernant la planification familiale

ORGANISATION

On trouvera une page destinée au client (recto) et une page pour la personne qui conduit la séance d'information (verso) :

- Le recto contient des images et des points clés à mémoriser
- Le verso contient des points importants à aborder par la personne qui conduit la séance d'information

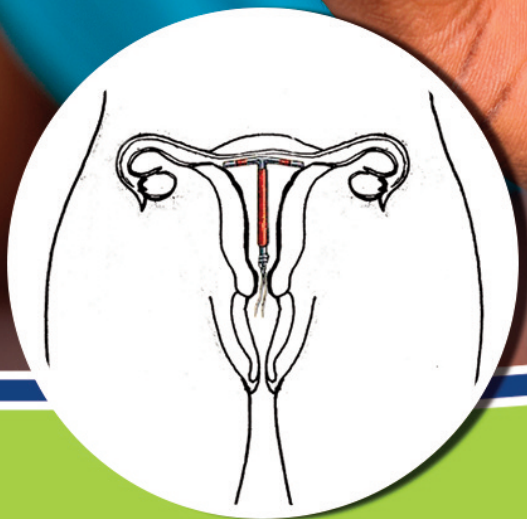
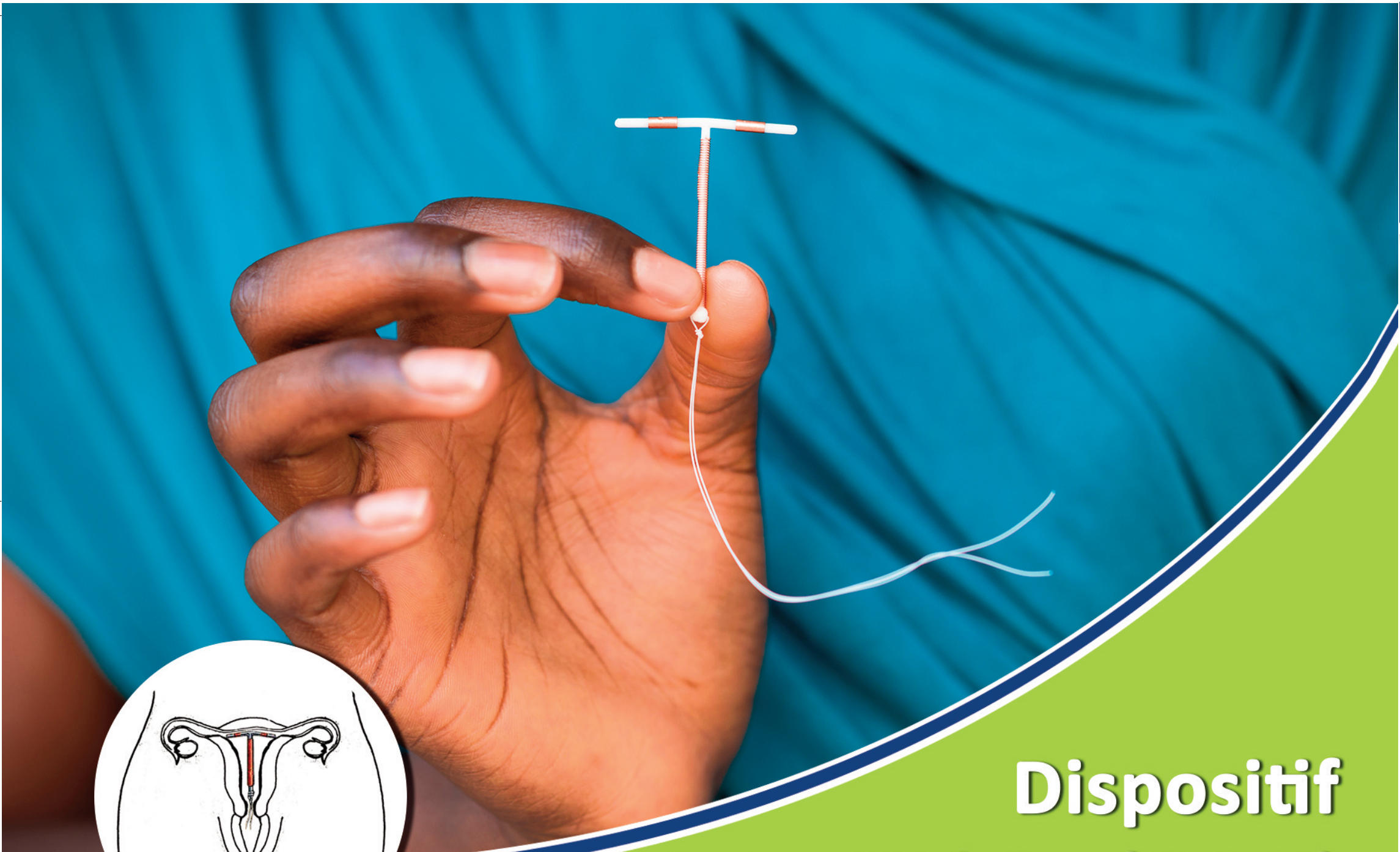
UTILISATION

- Positionner votre support pour que le client voie le recto des pages et que vous voyez le verso
- Ne vous contentez jamais de lire le texte pour le client. Le support est conçu pour vous aider à avoir une conversation
- Ecoutez toujours le client d'abord et profitez-en pour évaluer sa situation, ses besoins et ses attentes
- Rester impartial et ne pas porter de jugement
- indiquer à la cliente où se procurer des méthodes

DISPOSITIONS A PRENDRE

- Préserver le droit à la confidentialité du client
- Ayez des échantillons de contraceptifs à montrer
- Si possible ayez les autres supports de communication avec vous (dépliants à donner au client, le livret STOP aux rumeurs...)
- Ayez avec vous les outils de gestion





Dispositif Intra Utérin (D.I.U)

Le Dispositif Intra Utérin (D.I.U)

Le DIU est un petit objet en plastique souple avec une hormone ou du cuivre que l'on place dans l'utérus de la femme.

UTILISATION

Le D.I.U est inséré par un personnel qualifié et formé. La pose ne dure que 15mn environ et la femme peut reprendre ses activités.

AVANTAGES

- Efficace à 99%
- Discret
- Protège de la grossesse pendant 12 à 13 ans
- Peut être retiré à tout moment par un personnel qualifié et formé

INCONVENIENTS

- Peut entraîner des règles abondantes
- Ne protège pas contre les IST/SIDA

EFFETS INDESIRABLES

- Douleurs au bas ventre plus importante pendant les règles
- Saignotements entre les règles



Les implants : Jadelle ou implanon NXT



Les implants

Au Sénégal, il existe 2 types d'implants:

- le **Jadelle** qui est composé de 2 brins et **l'Implanon** qui est composé de 1 brin. Ils contiennent de la progestérone.

UTILISATION

Les implants sont placés sous la peau du bras de la femme par un agent de santé qualifié et forme. La pause se fait sous anesthésie locale et ne dure que 5mn environ.

AVANTAGES

- Efficacité : elle protège de la grossesse à 99%
- Après le retrait des brins le retour à la fécondité est immédiat
- Discrète
- Protège de la grossesse 4 à 5 ans selon le poids de la femme
- Agit dans les 24 heures qui suivent l'insertion
- Pas d'effet sur la production de lait

INCONVENIENTS

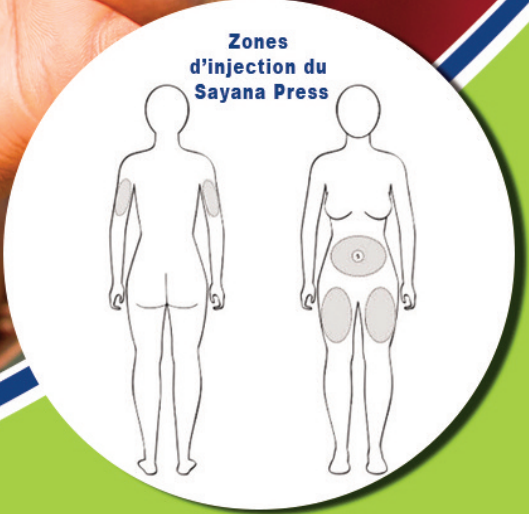
- Ne protège pas contre les IST/SIDA
- Saignements entre les règles
- Absence de règles

EFFETS SECONDAIRES

- Possibilité de prise de poids
- Maux de tête
- Sensibilité des seins



Zone d'injection Depo-Provera



Zones d'injection du Sayana Press

Les injectables Dépo-provera et Sayana Press

Les injectables

Au Sénégal, il existe 2 types de contraceptifs injectables:

- **le Depo-Provera** qui est administré en intramusculaire (dans le muscle) du bras ou de la fesse ou de la hanche.
- **le Sayana Press** qui est administré en sous-cutané (sous la peau). On l'injecte aux parties du corps suivantes : l'arrière du bras, la partie antérieure (avant) de la cuisse, de l'abdomen en évitant le nombril. Il est vendu sous le nom de Securil Press dans les pharmacies privées.

UTILISATION

Le produit (Dépo-provera ou sayana) est injecté dans le corps de la femme pour empêcher une grossesse pendant 3 mois.

AVANTAGES

- Efficace : elle protège contre la grossesse à 99%
- Discret
- Reversible
- N'interfère pas avec l'allaitement et les rapports sexuels
- Le Sayana est facile à utiliser car la seringue est déjà prête à l'emploi

INCONVENIENTS

- Retour à la fécondité retardé (6 mois à 1 an après la dernière injection) ;
- Ne protège pas contre les IST/SIDA

EFFETS INDESIRABLES

- Saignotements entre les règles
- Absence de règles
- Possibilité d'irritation au niveau du site d'injection pour le Sayana Press
- Maux de tête
- Vertiges
- Envie de vomir
- La Femme peut grossir



La pilule



La pilule

Au Sénégal, il existe 2 types de pilules:

- la pilule contenant de la progestérone et la pilule combinée (COC).

UTILISATION

La femme prend un comprimé chaque jour à la même heure par voie orale dans le sens des flèches jusqu'à la fin de la plaquette.

AVANTAGES

- Efficace : bien utilisée, elle protège contre la grossesse à 99%
- Reversible: la femme peut tomber enceinte à l'arrêt de la prise
- Ne gêne pas les rapports sexuels
- Réduit le risque d'anémie
- Atténue les règles douloureuses et améliore la régularité du cycle menstruel

INCONVENIENTS

- Ne protège pas contre les IST/SIDA
- Saignotements entre les règles

EFFETS INDESIRABLES

Comme tout produit médicamenteux, la pilule peut occasionner chez certaines femmes ces effets secondaires passagers :

- Envie de vomir
- Maux de tête
- Vertiges
- Prise de poids



Anneau Vaginal à Progestérone



Anneau Vaginal à Progestérone (AVP)

C'est une méthode contraceptive en forme d'anneau en caoutchouc contenant de la progestérone naturelle que la femme allaitante insère dans le vagin en position assise, couchée ou debout (*voir les 3 images en recto*).

UTILISATION

- L'anneau vaginal à progestérone est exclusivement destiné à la femme allaitante qui doit l'utiliser à partir de la 4ème semaine après l'accouchement.
- L'AVP ne peut être utilisé au-delà d'un an après accouchement
- Un anneau protège la femme pendant 3 mois
- L'AVP n'est plus efficace un an après l'accouchement.

AVANTAGES

- Très efficace (98,5%)
- Très discrète
- Facile à utiliser : peut être introduit et retiré par la femme elle même
- Ne gêne pas les rapports sexuels
- N'affecte pas l'allaitement maternel

- Peut être arrêté à tout moment
- Réversible (elle peut tomber enceinte après l'arrêt de la méthode)
- Infections vaginales lors de son utilisation
- Inconfort urinaire

INCONVÉNIENTS

- Ne protège pas contre les IST/VIH

EFFETS INDÉSIRABLES

- Saignement génital
- Lourdeur des seins
- Douleurs au bas ventre
- Infections vaginales lors de son utilisation
- Inconfort urinaire



Le préservatif féminin

Le préservatif féminin

Mince fourreau de plastique mou et transparent que la femme place dans son vagin avant les rapports sexuels pour empêcher le dépôt du sperme dans le vagin: Ainsi il n'y a pas de rencontre entre les spermatozoïdes et l'ovule.

UTILISATION

- L'extrémité fermée doit être profondément enfouie au fond du vagin.
- L'autre extrémité ouverte, plus large, reste à l'intérieur du vagin.

AVANTAGES

- Empêche la grossesse ;
- Protège contre les IST/SIDA;
- Pas d'effets secondaires;
- Rôle important de la femme dans la prise de décision.

INCONVENIENTS

- Exige d'ordinaire l'assistance du partenaire
- Efficacité relative en fonction de la maîtrise

CONSEILS

- Peut être employé avec d'autres méthodes
- Utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel
- Ne pas utiliser en même temps que le préservatif masculin



LOT 1406392516
MFG. DATE 06/2014
EXP. DATE 05/2019
MFD. BY SURETEX LTD., THAILAND



Le préservatif masculin



Le préservatif masculin

C'est une fine gaine en caoutchouc empêchant l'écoulement du sperme dans le vagin.

UTILISATION

- Avant tout acte sexuel :
 - *Pincer le bout du préservatif pour chasser l'air ;
 - *Dérouler le préservatif sur le pénis en érection en pinçant le bout
- Après éjaculation, se retirer en tenant le condom à la base du pénis avant qu'il ne devienne mou
- Nouer le préservatif en chassant l'air et le jeter dans un lieu hors porté des enfants.

AVANTAGES

- Efficace : il protège de la grossesse de 78 à 99%.
- Il protège des IST/SIDA
- Peut améliorer l'éjaculation précoce

- Fertilité non modifiée
- Peut être utilisé sans avoir recours à un prestataire de santé
- Peut être utilisé en complément d'autre méthode comme celle du collier par exemple

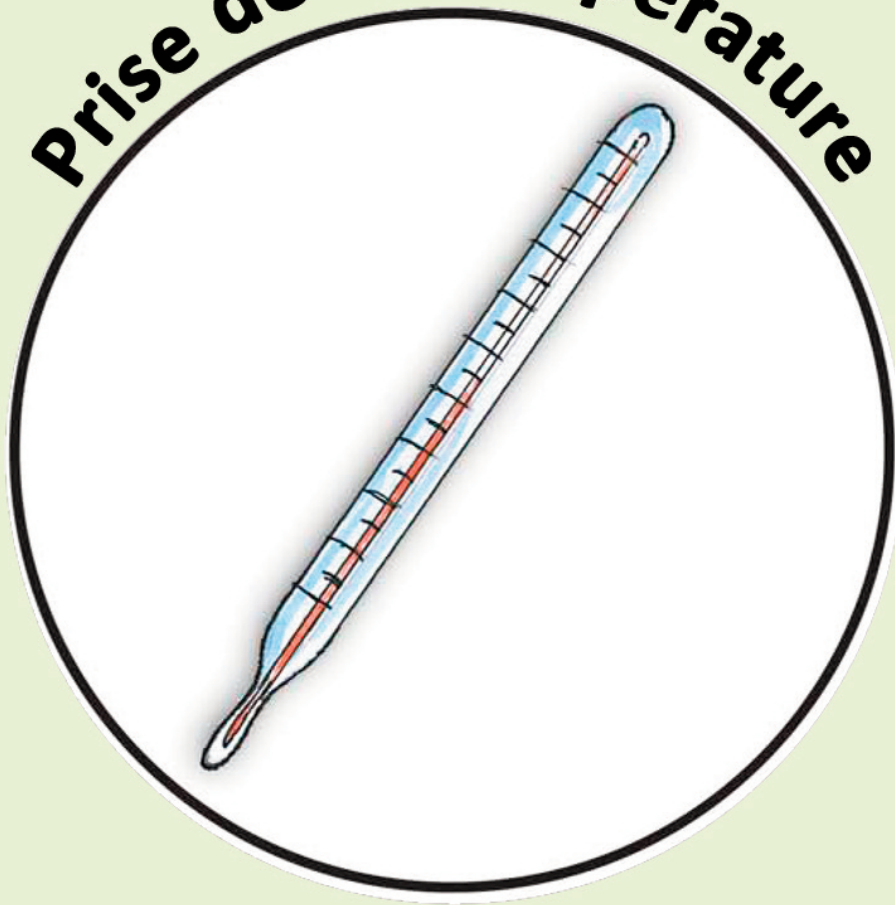
INCONVENIENTS

- Peut diminuer le plaisir sexuel chez certains.

CONSEILS

- Vérifier la date de péremption ;
- Utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel ;
- Ne pas mettre de pommade ou vaseline sur le préservatif ;
- Le conserver dans un endroit sec et frais
- Ne pas utiliser en même temps que le préservatif féminin.

Prise de la température



Observation de la glaire



Méthodes
d'Auto-Observation
MAO

La Méthode d'Auto Observation (MAO)

MAO est une méthode naturelle de planification familiale basée sur l'observation de la glaire cervicale et la prise de la température du corps au repos.

UTILISATION

La Glaire

Chaque jour, la femme introduit deux doigts dans le vagin pour recueillir la glaire qui ressemble à un blanc d'œuf cru, durant la période de fécondité.

La température

Chaque matin, la femme prend sa température anale pendant deux à trois minutes avant de se lever du lit ; La température est élevée pendant la période féconde ; Elle note et interprète le résultat.

Les deux méthodes peuvent être combinées pour plus d'efficacité.

AVANTAGES

- Bien maîtrisées, elles protègent de la grossesse à 99%.
- Peu coûteux ;
- Pas d'absorption de produits ;
- Permet à la femme de connaître son cycle.

INCONVENIENTS

- Ne protège pas contre les IST ou le VIH/SIDA

CONSEILS

- Se laver les mains avant d'introduire les doigts dans le vagin
- Utiliser un préservatif durant la période féconde
- S'abstenir de rapports sexuels pendant la période féconde.



MAMA

La Méthode de l'Aménorrhée
et de l'Allaitement Maternel



MAMA

La Méthode de l'Aménorrhée et de l'Allaitement Maternel

C'est une méthode naturelle de planification familiale utilisée par la femme allaitante qui n'a pas vu ses règles. Elle repose sur l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois après l'accouchement.

UTILISATION

- Nourrir l'enfant uniquement au sein
- Pas d'apports alimentaires complémentaires
- Tétées fréquentes à la demande, de jour comme de nuit
- Donner les deux seins à chaque tétée

AVANTAGES

- Efficace: si bien utilisée, elle protège de la grossesse à 98%
- Economique
- Protège l'enfant contre les maladies courantes
- Renforce l'affection mère-enfant
- Meilleur aliment pour le bébé
- Disponible à tout moment

INCONVENIENTS

- Protège la mère d'une grossesse durant les 6 premiers mois après l'accouchement
- Ne protège pas contre les IST ou le VIH/SIDA



La Méthode des Jours Fixes ou le Collier du Cycle



La Méthode des Jours Fixes ou le Collier du Cycle

La méthode des jours fixes est une méthode naturelle de planification familiale. Elle consiste à identifier les jours fertiles du cycle et de s'abstenir de rapports sexuels non protégés.

La méthode du collier utilise des perles de différentes couleurs pour aider la femme à identifier sa période féconde. La femme doit avoir un cycle régulier compris entre 26 et 32 jours.

PRESENTATION DU COLLIER

Le collier est composé de 32 perles et d'un anneau.

Les perles sont de différentes couleurs.

- 12 blanches, correspondant à la période féconde
- 19 marrons, correspondant à la période non féconde
- et 1 rouge qui indique le 1er jour des règles
- L'anneau qu'on déplace chaque jour permet de savoir à quelle période du cycle on se situe.
- Le calendrier qui accompagne le collier sert de repère

AVANTAGES

- Simple
- Naturelle
- Efficace
- Peu coûteuse
- Permet à la femme de connaître son cycle menstruel
- Encourage la communication sur la planification familiale au sein du couple

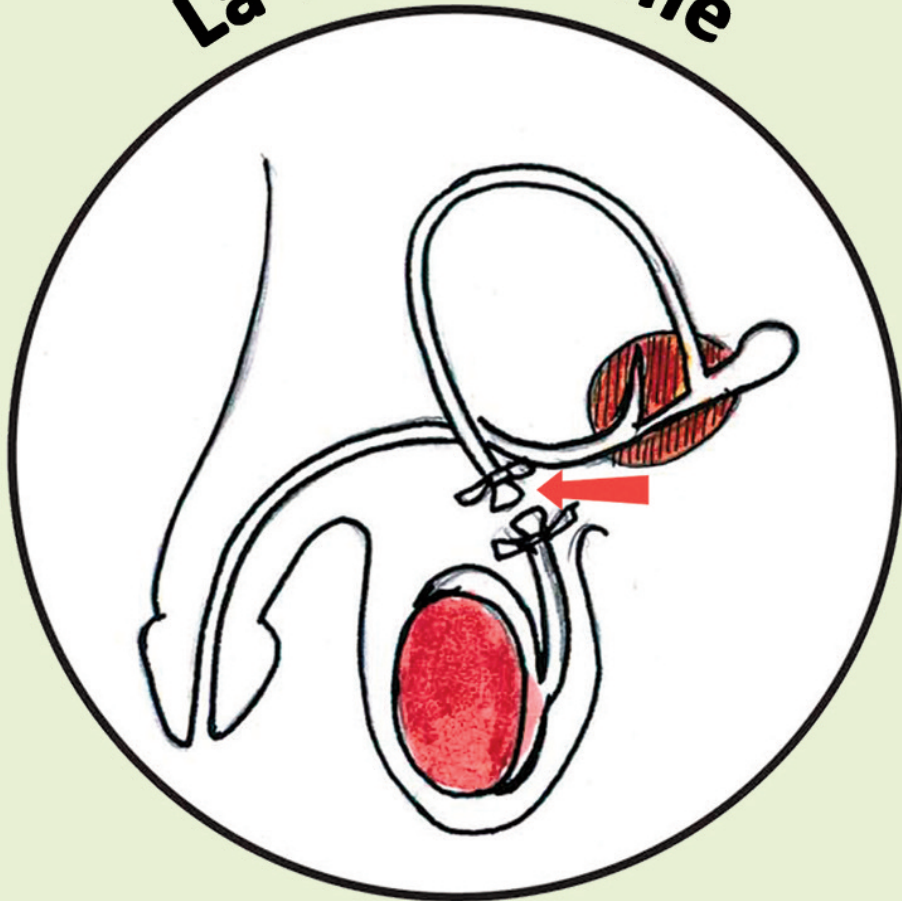
INCONVENIENTS

- Ne protège pas contre les IST ou VIH/SIDA
- La période d'abstinence assez longue

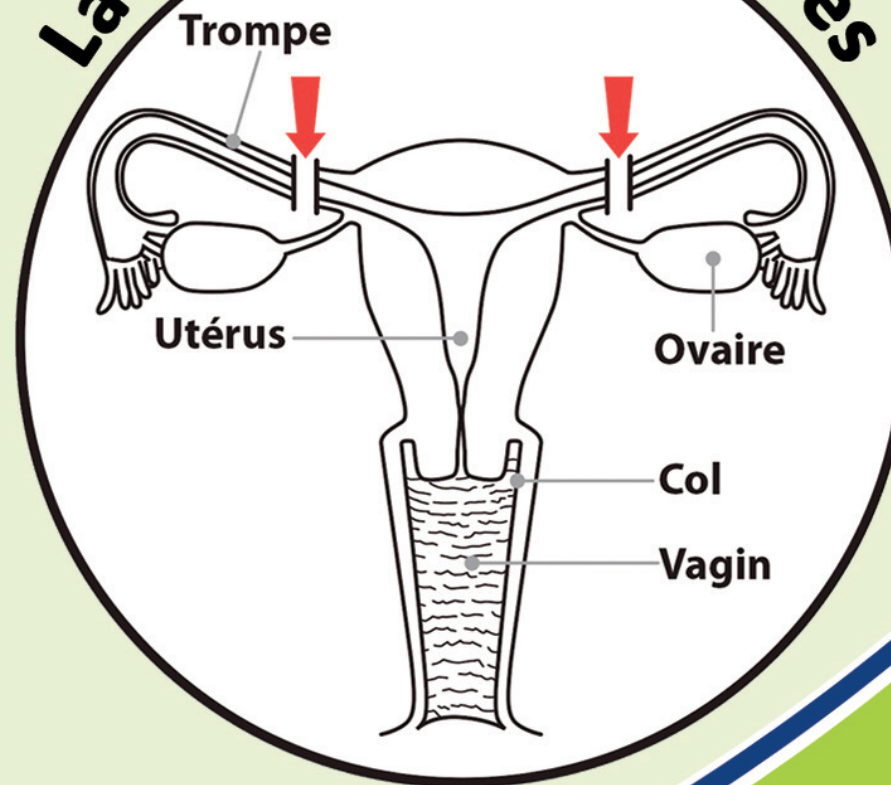
CONSEILS

- Utiliser un préservatif durant la période féconde

La vasectomie



La ligature des trompes



**Les méthodes
chirurgicales**

La ligature des trompes et la vasectomie

Elle consiste à sectionner les trompes de la femme pour éviter une grossesse. Elle consiste à sectionner les canaux déférents pour que l'homme ne puisse plus avoir d'enfant.

AVANTAGES

- Méthode définitive
- Pas d'effets secondaires à long terme
- Ne gêne pas les rapports sexuels
- Les menstruations continuent de se produire normalement
- Pour l'homme, la puissance et l'éjaculation sont conservées

INCONVENIENTS

- Nécessite une petite opération chirurgicale
- La femme et l'homme ne peuvent plus avoir d'enfants
- Ne protège pas contre les IST

- Il peut s'écouler pendant 3 mois avant que la vasectomie ne soit efficace, une autre méthode de contraception doit être utilisée durant cette période
- Une sensation de malaise est possible quelques jours après l'opération



La Contraception d'Urgence

Contraception d'Urgence (CU)

Méthode contraceptive exceptionnelle et non une méthode abortive qui permet d'éviter la survenue d'une grossesse non désirée après un rapport sexuel non ou mal protégé.

Elle peut être prise à n'importe quel moment du cycle menstruel.

UTILISATION

Qui peut utiliser la Contraception d'Urgence?

- Femme non couverte par une méthode de contraception moderne ;
- Victimes d'une agression sexuelle (viol ou inceste)
- En cas de rapports sexuels non planifiés ou non protégés (éjaculation sur la vulve, coït interrompu)
- Mauvaise utilisation du préservatif
- Omission ou prise anarchique de pilules
- Non renouvellement de l'injectable au-delà de 15 jours après la date de rendez-vous
- Non respect de l'abstinence ou rapports sexuels non protégés lors de la période de fécondité dans la planification familiale avec les méthodes naturelles

LES MÉTHODES DE CU

- Pilules spécifiques à la contraception d'urgence : Norlevo[®] - Pregnon
- Pilules classiques ou le DIU

AVANTAGES

- Protège d'une grossesse non désirée après un rapport sexuel non ou mal protégé.

INCONVÉNIENTS

- Ne protège pas contre les IST, VIH/SIDA
- possibilité de nausées de vomissement, de saignotement ou de saignement vaginaux pendant quelques jours

CONSEILS

- A prendre le plus rapidement possible (maximum 5 jour) après un rapport sexuel non protégé

