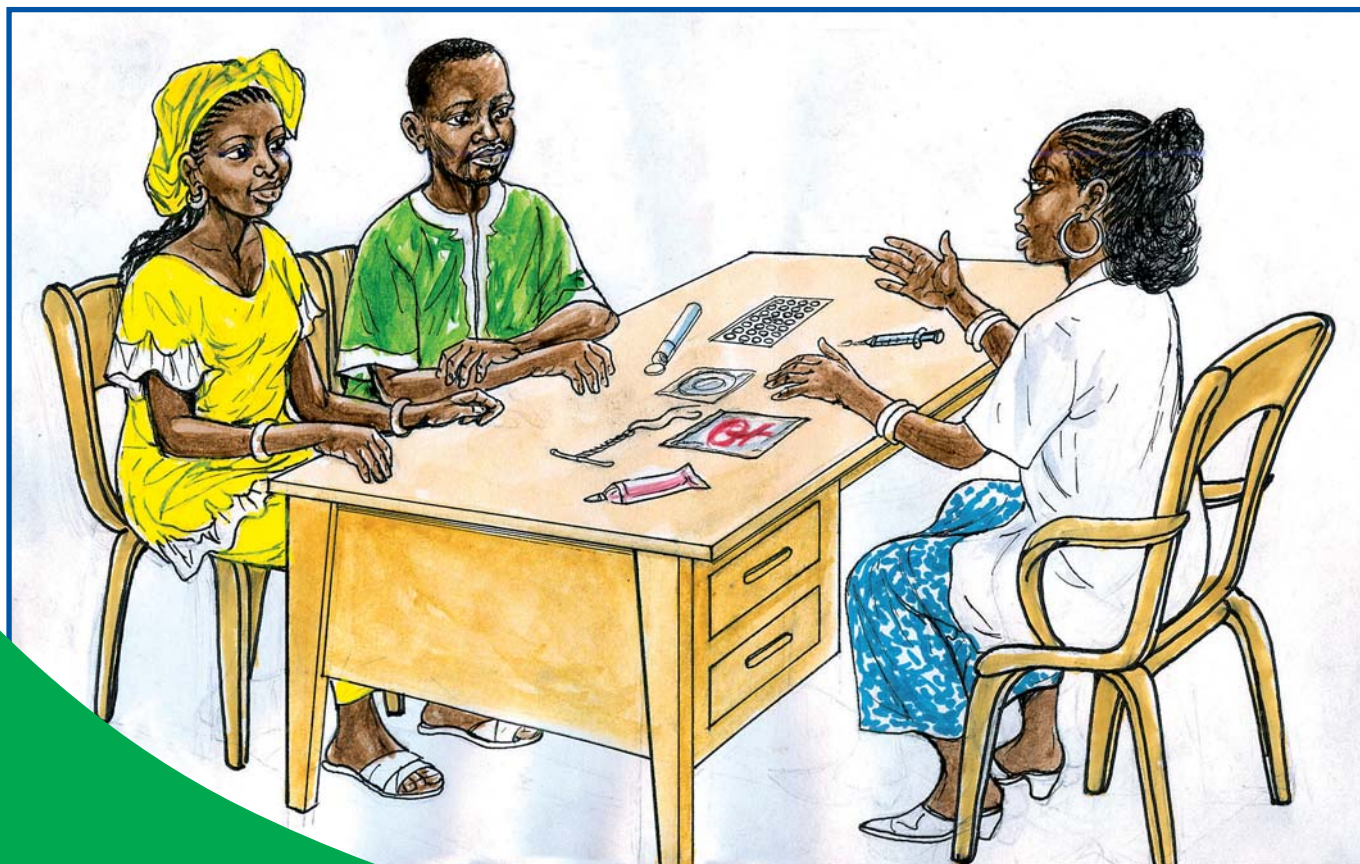




Ministère de la Santé  
et de l'Action Sociale



Initiative Sénégalaise de Santé Urbaine  
Wellitaare



# Les méthodes modernes de contraception

Octobre 2014



Cette boîte à images sur les méthodes contraceptives modernes a été réalisée dans le cadre de l'appui au projet « Initiative Sénégalaise de Santé Urbaine » (ISSU), au Ministère de la Santé et de l'Action Sociale.

C'est un projet coordonné par IntraHealth International et exécuté par un consortium de 8 organisations : Family Health International (FHI), Marie Stopes International (MSI), Enda Santé, Action et Développement (AcDev), Association Nationale des Sages Femmes du Sénégal (ANSFES), Association des Journalistes en Santé, Population et Développement (AJSPD) et Réseau Islam et Population (RIP).

Ce projet vise une augmentation significative du taux de prévalence contraceptive moderne dans les zones urbaines défavorisées de Dakar, Pikine, Guédiawaye, Mbao, Keur Massar, Kaolack, Mbour, Rufisque et Diammiadio. Il est mise en oeuvre dans le cadre d'une large initiative de santé reproductive urbaine incluant l'Inde, le Nigéria et le Kenya.

Cet outil est un des produits de l'atelier intégré de développement des messages et supports de communication en appui au projet organisé du 23 au 27 mai 2011 à Dakar. Il a été imprimé en juillet 2011 et ré-imprimé en octobre 2014.

Il est destiné aux acteurs impliqués, aux différents niveaux dans la promotion des méthodes contraceptives modernes.

1



1

# La Pilule

**C'est une méthode contraceptive présentée en plaquette de 21 ou 28 comprimés.**

## 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%.
- 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

- La femme peut grossir ;
- La femme peut oublier de prendre sa pilule et par conséquent ne sera pas protégée ;
- Ne protège pas contre les IST/SIDA

## EFFETS SECONDAIRES PASSAGERS

- Envie de vomir ;
- Maux de tête ;
- Vertiges.



# Les injectables

**C'est un produit qu'on injecte (pique) à la femme pour empêcher la grossesse.**

## UTILISATION

Une piqûre est donnée par un agent de santé tous les deux ou trois mois selon le produit utilisé.

## AVANTAGES

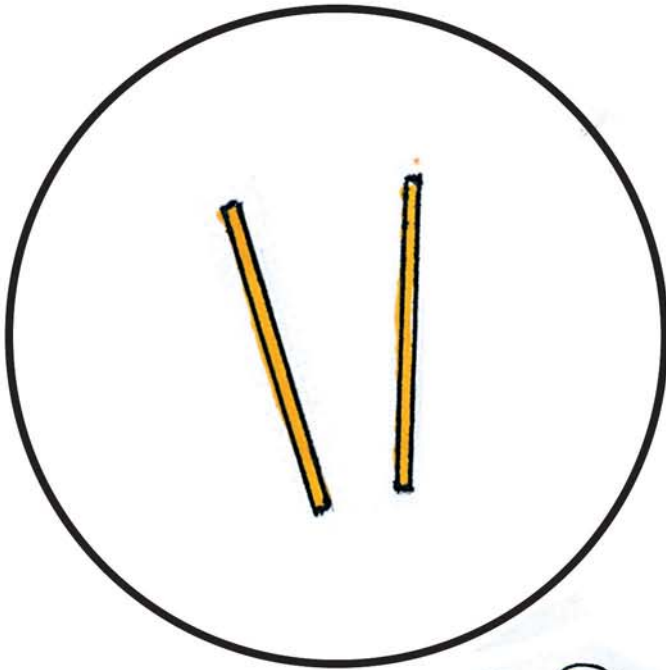
- Efficace : elle protège contre la grossesse à 99%.
- Discret ;
- Protège pendant deux ou trois mois d'une grossesse ;
- En général, la femme peut tomber enceinte après l'arrêt de la méthode ;
- N'interfère pas avec l'allaitement et les rapports sexuels.

## INCONVENIENTS

- La femme peut grossir ;
- Retour à la fécondité retardé ;
- Ne protège pas contre les IST/SIDA ;
- Saignotements entre les règles.

## EFFETS SECONDAIRES PASSAGERS

- Absence de règles ;
- Maux de tête ;
- Vertiges ;
- Envie de vomir.





# Jadelle

**C'est une méthode de planification familiale composée de deux (02) petits brins fins et souples.**

## **UTILISATION**

Ce sont 02 petits brins lacés sous la peau du bras de la femme par un agent de santé formé et qualifié.

## **AVANTAGES**

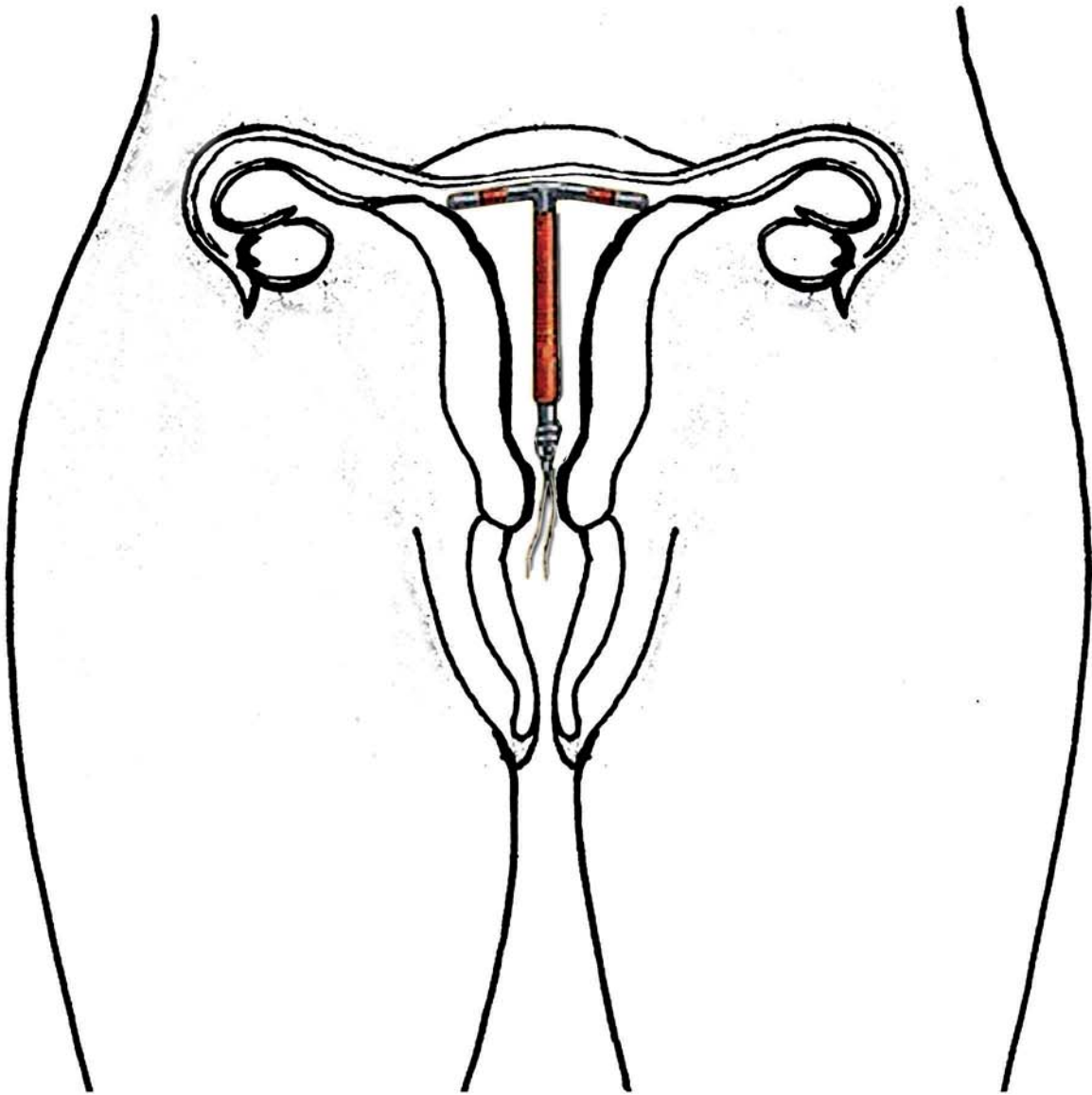
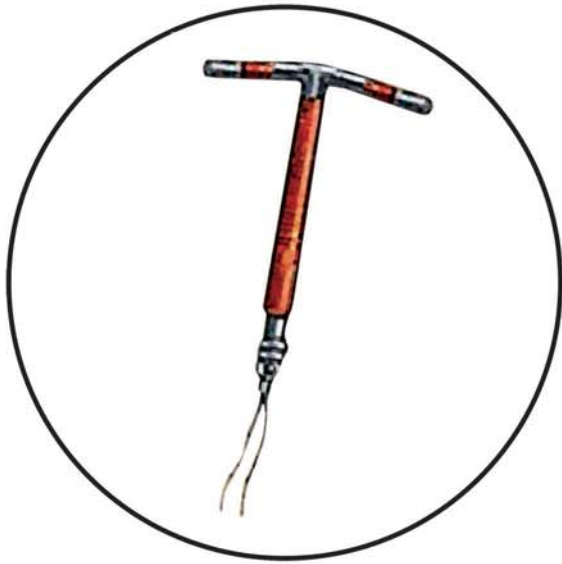
- Efficacité : elle protège contre la grossesse à 99%.
- Généralement, la femme peut tomber enceinte à l'arrêt de la méthode, c'est-à-dire le retrait des petits brins ;
- Discrète ;
- Protège de la grossesse 4 à 5 ans selon le poids de la femme ;
- Agit dans les 24 heures qui suivent l'insertion ;
- Pas d'effet sur la lactation.

## **INCONVENIENTS**

- La femme peut grossir ;
- Ne protège pas contre les IST/SIDA ;
- Saignements entre les règles ;
- Absence de règles.

## **EFFETS SECONDAIRES PASSAGERS**

- Envie de vomir ;
- Maux de tête ;
- Vertiges.



# Dispositif Intra Utérin (D.I.U)

**C'est un petit objet que l'on place dans l'utérus de la femme.**

## **UTILISATION**

**Il doit être posé par un personnel médical formé et qualifié.**

## **AVANTAGES**

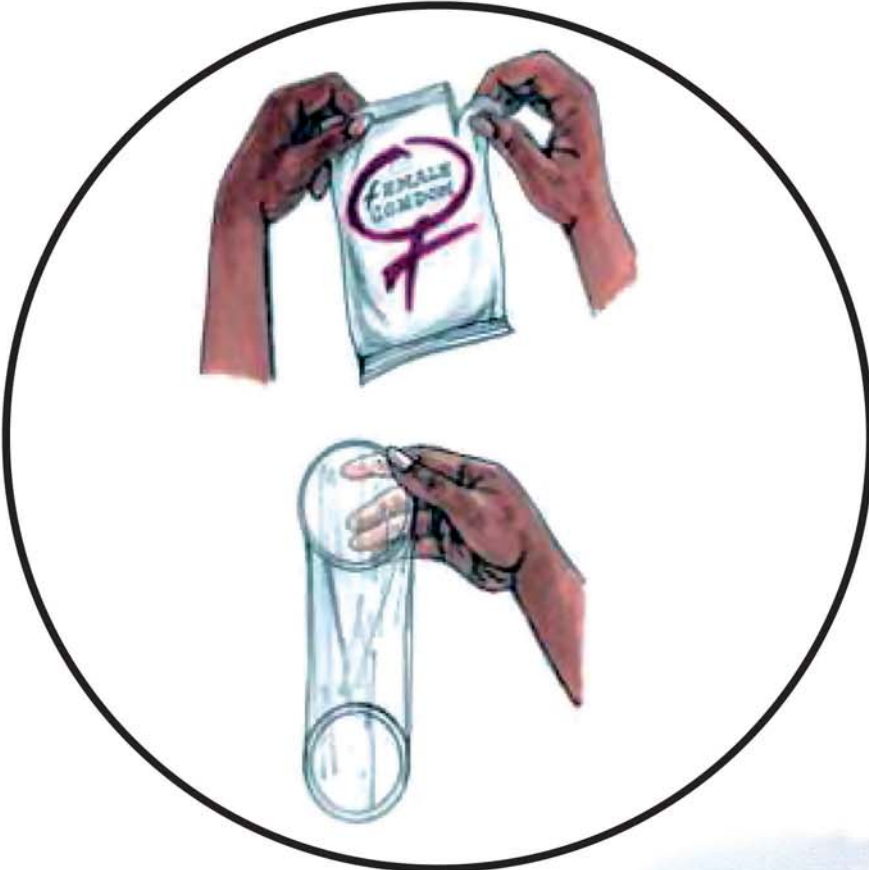
- **Efficace : bien utilisé, il protège de la grossesse à 99%.**
- **Discret ;**
- **Protège de la grossesse pendant 12 à 13 ans ;**
- **Peut être retiré à tout moment par un personnel formé.**

## **INCONVENIENTS**

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

## **EFFETS SECONDAIRES PASSAGERS**

- **Douleurs au bas-ventre ;**
- **Saignotements entre les règles.**



# Préservatif féminin

**Mince fourreau de plastique mou et transparent. que la femme place dans son vagin avant les rapports sexuels pour empêcher la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule.**

## UTILISATION

- Un peu avant les rapports, la femme pose dans son vagin le fourreau dont l'extrémité fermée doit être profondément enfouie.
- L'autre extrémité, plus large et ouverte, reste à l'extérieur du vagin.

## AVANTAGES

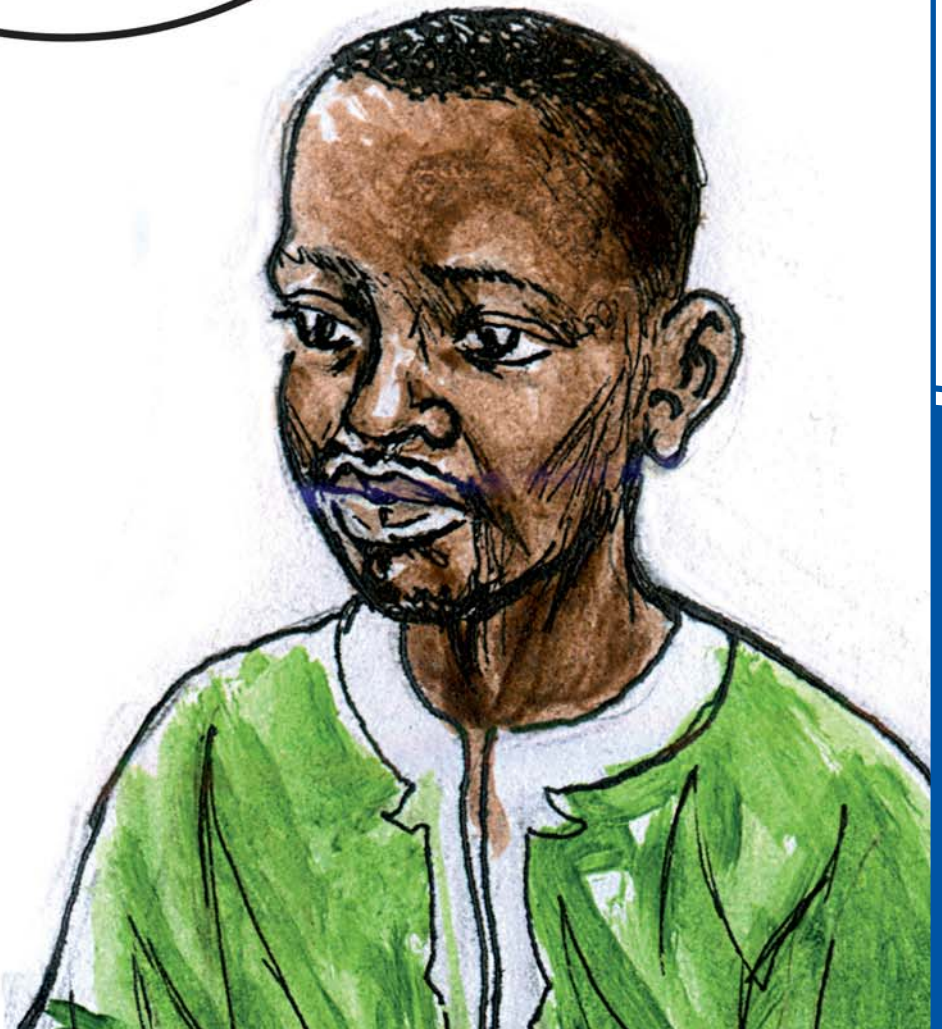
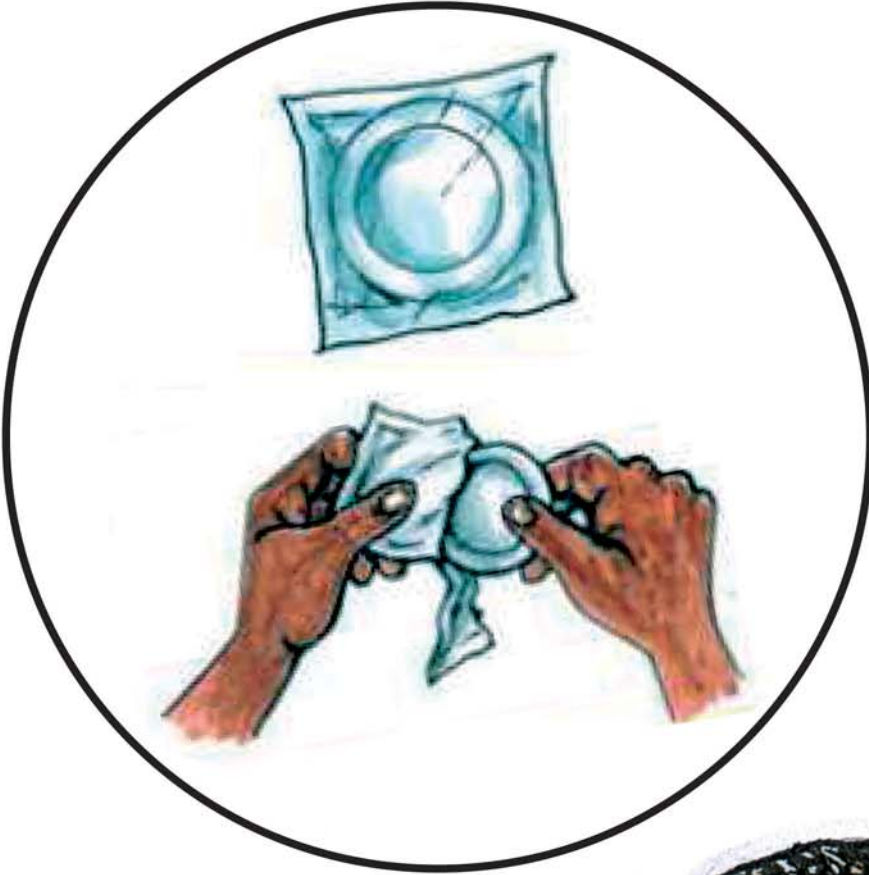
- Empêche la grossesse ;
- Protège contre les IST/SIDA ;
- Pas d'effets secondaires apparents ;
- Rôle important de la femme dans la prise de décision.

## INCONVENIENTS

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

## CONSEILS

- Vérifier la date de péremption ;
- Peut être employé avec d'autres méthodes ;
- Utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel ;
- Ne pas utiliser en même temps que le préservatif masculin.



# Préservatif masculin

**C'est une fine gaine en caoutchouc permettant de recueillir le sperme.**

## UTILISATION

- Avant tout acte sexuel :
  - Pincer le bout du condom pour chasser l'air ;
  - Dérouler le condom sur le pénis en érection en pinçant le bout ;
- Se retirer après éjaculation en tenant le condom à la base du pénis avant qu'il ne devienne mou ;
- Nouer le condom en chassant l'air et le jeter dans les poubelles ou l'enterrer.

## AVANTAGES

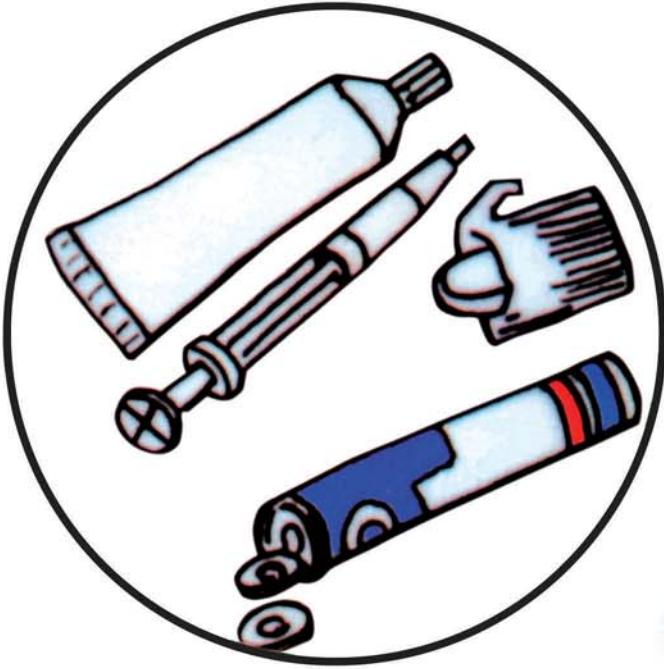
- Efficace : il protège de la grossesse de 78 à 99%. Avec les spermicides, à 99%.
- Il protège des IST/SIDA ;
- Peut améliorer l'éjaculation précoce.

## INCONVENIENTS

- Peut diminuer le plaisir.

## CONSEILS

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





# Les spermicides

**Ce sont des comprimés, ovules, gelées et mousses qui tuent les spermatozoïdes.**

## UTILISATION

- Mettre une dose de gelée ou de mousse au fond du vagin ; cinq à dix minutes avant l'acte sexuel ;
- Attendre dix à quinze minutes pour les comprimés et les ovules pour leur permettre de fondre ;
- Remettre une nouvelle dose pour chaque rapport sexuel ;
- Après le dernier rapport sexuel attendre 6 heures avant de faire une toilette vaginale.

## AVANTAGES

- Bien utilisés par la femme, ils protègent de la grossesse de 70 à 90%.
- Peut servir de lubrifiant en cas de sécheresse vaginale ;
- La femme peut tomber enceinte dès l'arrêt de la méthode.

## INCONVENIENTS

- Pas de toilette vaginale dans les 6 heures qui suivent le rapport sexuel ;
- Peut donner des irritations et démangeaisons passagères.



# Les méthodes d'auto observation

**Ce sont des méthodes naturelles de PF basées 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 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 98%.
- Peu coûteux ;
- Pas d'absorption de produits ;
- Permet à la femme de connaître son cycle.

## INCONVENIENTS

- S'abstenir de rapports sexuels pendant la période féconde.
- Ne Protège pas contre les IST ou le VIH/SIDA.



# La Méthode de l'Aménorrhée et de l'Allaitement Maternel (MAMA)

**C'est une méthode naturelle de PF utilisée par la femme 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 avec le 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, bien utilisée, elle protège de la grossesse à 98 %.
- Ne coûte rien ;
- Protège l'enfant contre certaines maladies courantes ;
- Renforce l'affection mère-enfant ;
- Meilleur aliment pour le bébé ;
- Disponible à tout moment.

## INCONVENIENTS

- Ne protège la mère d'une grossesse que pour 6 mois seulement ;
- Ne Protège pas contre les IST ou le VIH/SIDA.

10



# La Méthode des Jours Fixes et le Collier du Cycle

**La méthode des jours fixes est une méthode naturelle de PF. 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 colorées pour aider la femme à identifier sa période féconde.**

## **LE COLLIER DU CYCLE®**

Collier de perles multi colorées (12 blanches, 19 marron et 1 rouge) qui aident la femme à :

- Connaître à quel jour de son cycle elle est ;
- Identifier les jours féconds de son cycle ;
- Suivre la durée de son cycle.

## **QUI PEUT UTILISER LA MJF ?**

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

## **INCONVENIENTS**

- Ne Protège pas contre les IST ou le VIH/SIDA ;
- Nécessite d'éviter des rapports sexuels non protégés durant les jours féconds.





# La contraception d'urgence

**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 offerte à n'importe quel moment du cycle menstruel et utilise les mêmes produits que la contraception classique.**

## QUI PEUT UTILISER LA CONTRACEPTION D'URGENCE ?

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

## LES MÉTHODES DE CU

- Pilules classiques ;
- Pilules spécifiques à la contraception d'urgence : Norlevo® - Pregnon ;
- Dispositif Intra Utérin (DIU).

## AVANTAGES

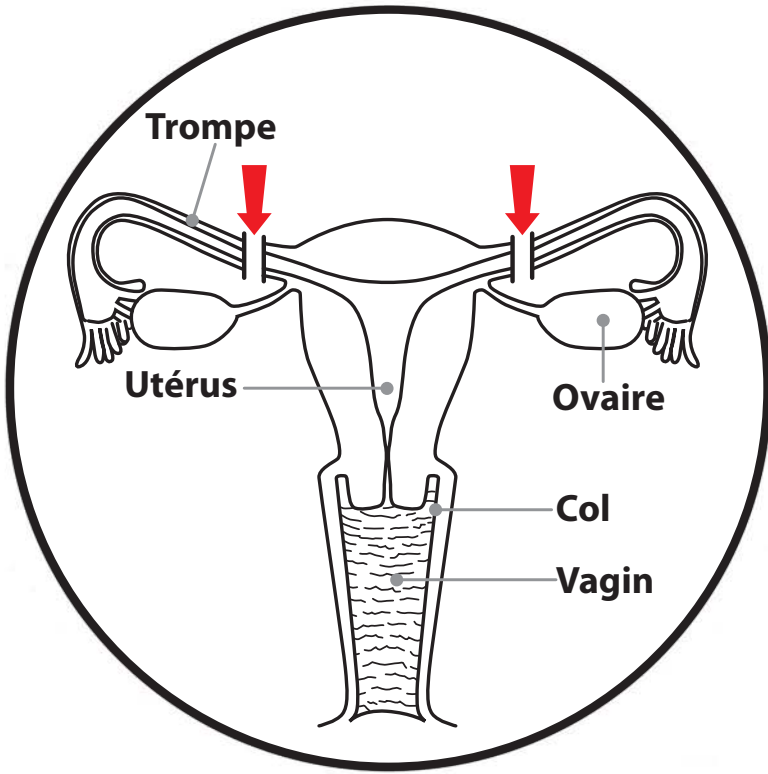
- Protège d'une grossesse non désirée après un rapport sexuel non ou mal protégé.

## INCONVÉNIENTS

- Ne protège pas contre les IST, VIH/SIDA ;
- Nécessite un personnel qualifié (DIU).

## CONSEILS

- A prendre dans les 5 jours (120 heures) qui suivent le rapport sexuel non ou mal protégé. Plus tôt la CU est administrée, plus elle est efficace.



# La ligature des trompes

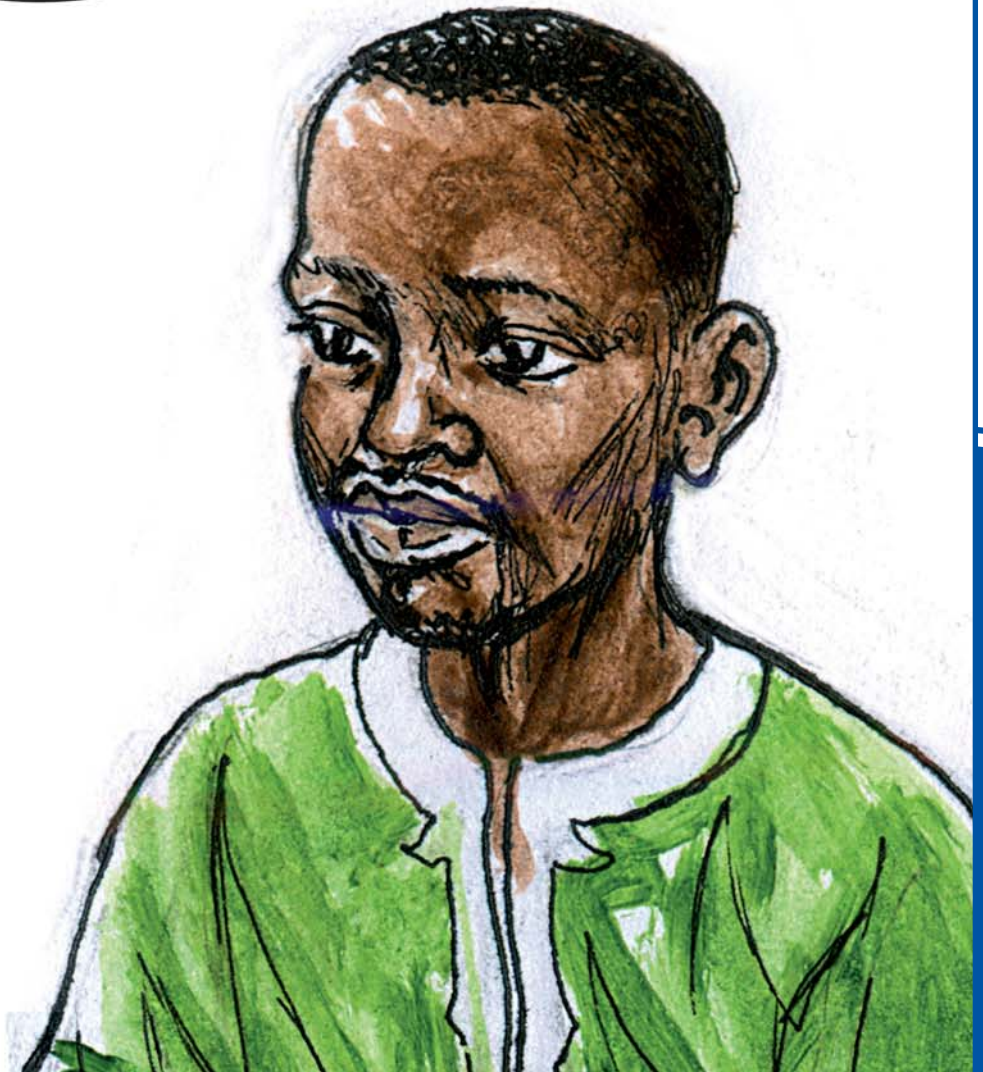
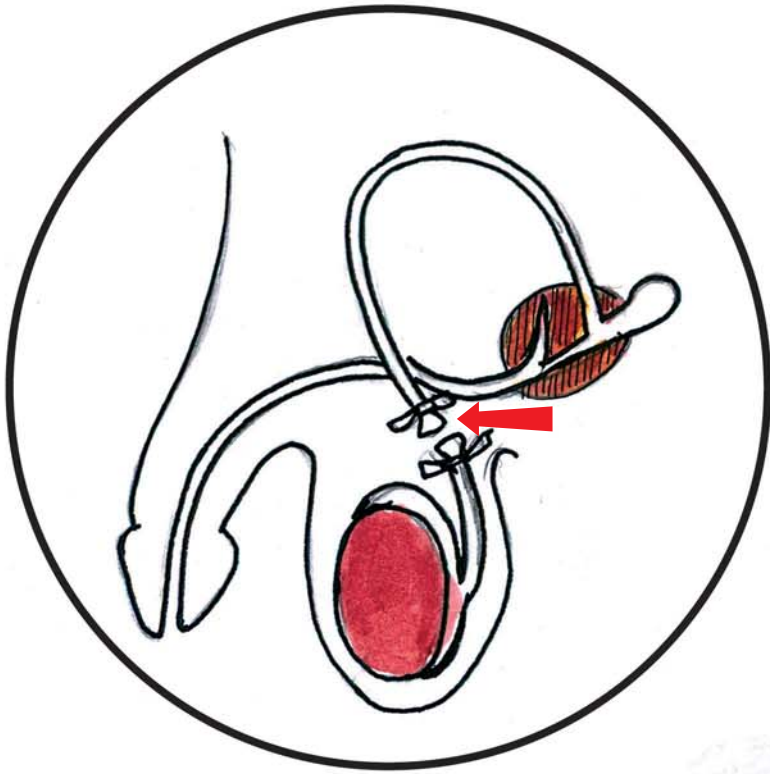
**Elle consiste à sectionner les trompes de la femme pour éviter une grossesse.**

## **AVANTAGES**

- **Méthode définitive ;**
- **Pas d'effets secondaires à long terme ;**
- **Ne gêne pas les rapports sexuels.**

## **INCONVENIENTS**

- **Nécessite une petite opération ;**
- **La femme ne peut plus avoir d'enfants.**



# La vasectomie

**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 ;**
- **Pour l'homme, la puissance et l'éjaculation sont conservées.**

## **INCONVENIENTS**

- **Nécessite une petite opération ;**
- **L'homme ne peut plus avoir d'enfant.**