

Méthode des Jours Fixes® (MJF) & Collier du Cycle®

Basé sur la physiologie de la reproduction, la MJF identifie les jours du cycle menstruel durant lesquels la probabilité d'une grossesse est la plus forte, et donc les jours où il faut éviter d'avoir des rapports sexuels non protégés pour éviter une grossesse. Le Collier du Cycle®, un outil visuel (voir ci-dessous), aide les femmes à suivre leur cycle pour savoir quels jours elles sont fécondes. Un projet pilote pour tester l'efficacité a montré que la MJF est efficace à 95% si elle est utilisée correctement et 88% si elle est utilisée de façon typique, ce qui la situe largement dans la norme des autres méthodes dépendant de l'utilisateur. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a reconnu que la MJF est une pratique attestée et l'a incluse parmi leurs documents guides de planification familiale (PF). La MJF est incorporée aux normes et politiques de gestion nationales de la PF dans plus de 16 pays du monde. Vous pourrez trouver plus d'informations sur le site suivant : www.irh.org.



La Méthode des Jours Fixes®: Renforcer l'Équité de Genre & Engager les Hommes dans la Planification Familiale

La Conférence Internationale sur la Population et le Développement (CIPD) promeut l'équité de genre et fait incombler la responsabilité de la planification familiale de façon égale aux hommes et aux femmes. Une méthode qui contribue à cet objectif est la Méthode des Jours Fixes® (MJF) qui, de par sa définition et son utilisation, met l'accent sur une perspective de couple. La MJF est une méthode basée sur le repérage de la période de fécondité d'une femme durant son cycle menstruel. Elle est appropriée pour les femmes ayant des cycles menstruels réguliers de 26 à 32 jours et identifie les jours 9 à 19 du cycle comme féconds. Durant cette période, les couples peuvent choisir de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels ou bien utiliser une méthode barrière telle que les préservatifs. La plupart des utilisatrices de MJF emploient un ensemble de perles codé par couleurs appelé Collier du Cycle® pour repérer leurs jours féconds et faciliter la communication entre les partenaires.

Est-ce que les hommes participeront à la Méthode des Jours Fixes et peuvent-ils l'utiliser correctement ?

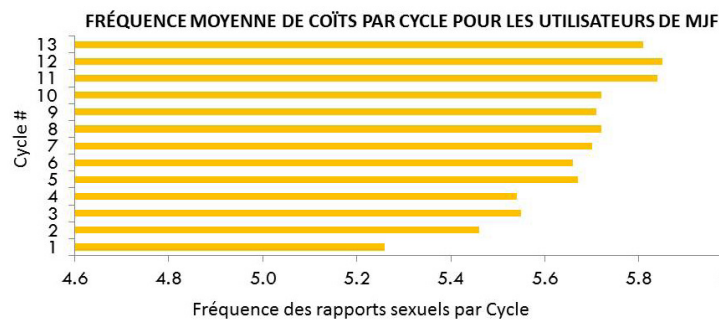
Quelquefois, les décideurs hésitent à inclure la MJF dans leurs programmes car ils supposent que les hommes sont simplement peu enclins ou incapables de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels ou d'utiliser des préservatifs durant les jours féconds. Ils se soucient également de la violence basée sur le genre et des maladies sexuellement transmissibles qui peuvent résulter de rapports sexuels non protégés. La réalité est que bien que ces problèmes soient sérieux, plusieurs femmes n'y sont pas confrontées. Dans chaque population, il y a des femmes dont les partenaires sexuels sont prêts à utiliser cette méthode et le font de façon efficace. Un grand nombre de ces femmes n'utilisent pas la planification familiale et la MJF fournit une option attirante avec une méthode non-hormonale.

Les recherches ont montré que les partenaires masculins des femmes qui choisissent la MJF sont aptes à et enclins à utiliser cette méthode correctement. Seules environ 2% des femmes ont quitté le test pilote d'efficacité de la MJF parce que leurs partenaires ne voulaient pas utiliser cette méthode. Selon les données tirées de 14 études menées en Amérique Latine, Asie et Afrique, très peu de femmes ont rapporté que leurs maris insistaient pour avoir des rapports sexuels durant les jours féconds. (i) Les résultats de ces études montrent que les hommes s'intéressent aux MJF et participent à l'utilisation de la méthode par la femme, en repérant les jours féconds et en achetant le Collier du Cycle® et les préservatifs. D'autres résultats indiquent que le Collier du Cycle est un outil de communication efficace, a aidé hommes et femmes à parler de planification familiale et a facilité la discussion concernant la sexualité, y compris ce dont ils ont besoin pour éviter une grossesse durant les jours féconds (ii). Le Collier du Cycle est une aide visuelle; l'homme peut voir quand les perles indiquent que la femme est féconde.



Comment la MJF influence-t-elle la relation d'un couple ?

Une question fréquemment posée au sujet de la MJF est si elle interfère avec la relation sexuelle du couple. L'analyse de données de fréquence coïtale durant les projets pilotes d'efficacité de la MJF montrent que les utilisateurs de MJF ont des rapports sexuels aussi fréquents que les utilisateurs d'autres méthodes, bien que presque tous les rapports aient lieu durant les jours non-féconds du cycle de la femme (jours 1 à 7 et après le jour 20 du cycle). Les données d'enquêtes nationales menées dans 26 pays montrent que la fréquence



moyenne de coûts pour toutes les femmes actives sexuellement est de 5,5 par cycle, comparé à 4,9 pour les utilisateurs de méthodes dépendant du coût et de 5,5 pour les utilisateurs de MJF. (iii) De plus, avec le temps, les couples apprennent à ajuster leur vie sexuelle selon les jours féconds – la fréquence coïtale augmente de 5,27 à 5,81 après une année d'utilisation de la MJF.

Bien sûr, la fréquence coïtale ne représente qu'une part de l'histoire. Que disent les utilisateurs de l'effet de l'utilisation de la MJF sur leur rapport ?

Certains mentionnent leur manque de satisfaction lorsqu'ils doivent modifier leur conduite sexuelle durant les jours féconds, mais la plupart des utilisateurs indiquent une augmentation de la relation amoureuse, un respect mutuel, le contrôle de leur fécondité et un bien-être physique. D'autres commentent que l'érotisme est accru par le choix du moment des rapports sexuels et les pratiques non-coïtales. Dans les zones rurales de l'Inde, plus de 90% des femmes utilisant la MJF ont indiqué une meilleure communication, plus d'affection,

Ce que disent les utilisateurs de MJF

« La MJF nous a aidés à devenir plus proches, à comprendre les besoins de l'autre. Alors qu'avant on n'en parlait pas, on parle maintenant ensemble de choses intimes et cela a ajouté du plaisir à une vie sexuelle sinon monotone ». - Utilisateur de MJF, Inde

« Je suis contente que mon mari comprenne maintenant comment mon corps fonctionne. Il fait attention à mes suggestions et respecte mes souhaits. Pour la première fois, il m'a demandé si on pouvait avoir des rapports sexuels. Je suis heureuse qu'il se soucie de moi ». - Utilisatrice de MJF, Inde

« La connaissance des périodes sûres et non sûres a été libératrice ». - Utilisatrice de MJF, El Salvador

« Maintenant nous connaissons nos corps et savons comment nous protéger durant les jours féconds. Grâce au Collier du Cycle, nous savons quand nos règles vont arriver ». - Utilisatrice de MJF, Bénin



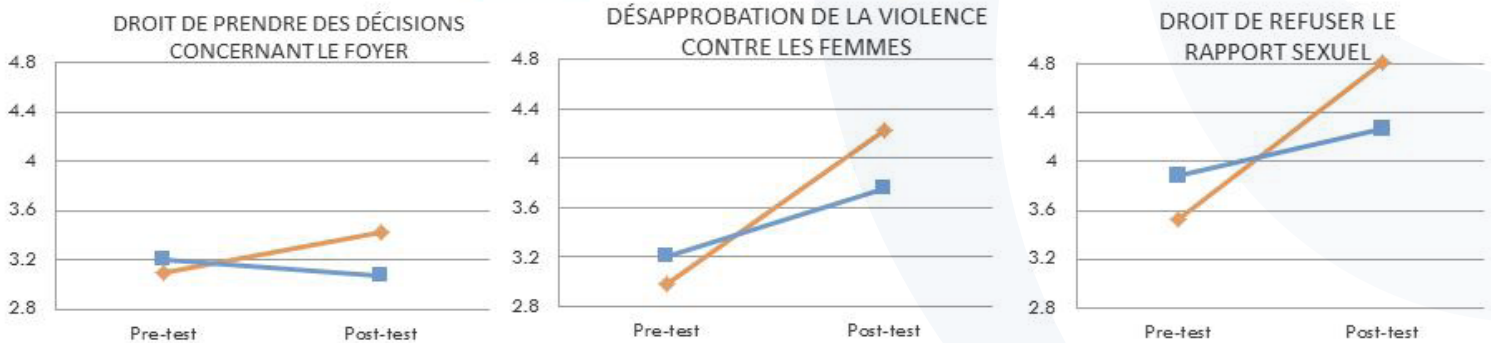
de compréhension et une capacité accrue de parler de sexe. Seules 8% des femmes ont indiqué que l'utilisation de la MJF a eu une influence négative sur leur relation parce que leurs maris étaient en colère ou mal à l'aise à l'idée d'éviter les rapports sexuels non protégés durant les jours féconds. De nombreux partenaires n'ont rapporté aucune différence (iv).

Comment est-ce que la MJF affecte l'autonomisation des femmes ?

Les résultats d'entretiens approfondis avec des utilisateurs de MJF suggèrent que le fait d'utiliser la MJF permet l'autonomisation de nombreuses femmes. Les femmes sont capables de comprendre le cycle menstruel et comment la méthode agit pour éviter une grossesse. Dans une étude menée au Guatemala, les femmes ont indiqué une augmentation nette de la capacité de s'occuper de leur santé, de refuser le rapport sexuel et de communiquer avec leurs partenaires après six mois d'utilisation de la MJF (v). Une

INDICATEURS D'AUTONOMISATION DES FEMMES AVANT ET APRÈS L'INTRODUCTION DE LA MJF EN INDE

INTERVENTION CONTRÔLE



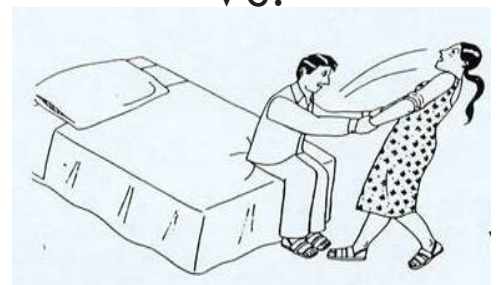
enquête communautaire menée avant et près le test en Inde avant et après l'introduction des MJF a fourni des résultats similaires, comme le montrent les graphiques ci-dessous (mesure des réponses sur une échelle de 1 à 5) (vi). Ces résultats suggèrent que les interventions qui augmentent la communication dans le couple et la prise de décisions, telles que l'instruction et les conseils d'utilisation de la MJF, ont le potentiel de contribuer à l'autonomisation de la femme.

Quels couples peuvent utiliser la MJF avec succès ?

Tout comme d'autres méthodes de planification familiale, la MJF n'est pas adaptée à tous les couples et les femmes. Par exemple, elle a peu de chances de réussir pour les couples dont la relation est caractérisée par l'inégalité de genre et la violence basée sur le genre. Les couples discordants ou d'autres qui encourent de forts risques de MST ne sont pas de bons candidats pour la MJF. Un élément important de l'offre de MJF est de s'assurer que les femmes et les hommes ont les informations requises pour décider si cette méthode leur convient et de leur fournir les connaissances et qualifications nécessaires



VS.



pour utiliser la méthode correctement. La forte acceptabilité et l'utilisation correcte de la méthode notées dans diverses situations de par le monde résultent probablement de l'attention que les programmes ont accordée à un dépistage et des conseils de bonne qualité. Il est important que tant l'homme que la femme soient d'accord s'ils souhaitent ou non une grossesse. Il est aussi vital que les deux comprennent comment la MJF agit et que la femme a de fortes chances d'être enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés durant sa période féconde. Pour obtenir les meilleurs résultats, les conseillers encouragent les couples à décider avant ce qu'ils feront durant ces jours féconds – certains décident d'utiliser une méthode barrière alors que d'autres choisissent de s'abstenir.

Est-ce que l'introduction de la MJF peut faire participer les hommes à la planification familiale ?

L'incorporation de la MJF peut aider les programmes à répondre spécifiquement aux questions de communication et de sexualité dans le couple dans le contexte de la sélection de méthodes, l'instruction de la méthode, l'utilisation de préservatifs, l'utilisation par le couple de la méthode et du suivi. Les recherches en Inde ont par exemple indiqué des améliorations notables de conseils en utilisation du préservatif après l'incorporation de la MJF dans les programmes du secteur public (vii). De même, des données du Guatemala montrent que, une fois que les fournisseurs ont commencé à offrir des préservatifs dans le cadre de l'instruction en MJF, ils se sont sentis plus à l'aise pour les proposer à tous leurs clients (viii). La MJF doit impliquer les hommes dans la planification familiale et les programmes qui l'offrent ont pris l'initiative d'engager les hommes de façon constructive. Ils ont fait suivre leur initiative en mobilisant les meneurs, en formant des agents communautaires de santé masculins et en encourageant les hommes au travers de diverses activités de communication.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter IRH à irhinfo@georgetown.edu ou vous rendre sur notre site Internet à l'adresse suivante www.irh.org.

- ⁱ Gribble J., Lundgren R., Velasquez C., Anastasi E. Being strategic about contraceptive introduction: the experience of the Standard Days Method®. *Contraception*. 77 (2008): 147-154.
- ⁱⁱ Ibid.
- ⁱⁱⁱ Sinai, I., and M. Arevalo. It's all in the timing: Coital frequency and fertility awareness-based methods of family planning. *Journal of Biosocial Science*. 38 (2005): 763-777.
- ^{iv} Introduction of the Standard Days Method® in CARE-India's Community-Based Reproductive Health Programs. October 2005. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.
- ^v Comparison of Standard Days Method® User Tools. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.
- ^{vi} Introduction of the Standard Days Method® in CARE-India's Community-Based Reproductive Health Programs. October 2005. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.
- ^{vii} Assessing the impact of scaling-up the Standard Days Method® in India, Peru, and Rwanda. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.
- ^{viii} Strengthening Services and Increasing Access to the Standard Days Method® in the Guatemala Highlands. January 2006. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.

Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue NW,
Suite 310
Washington, DC 20008
Tel. 202-687-1392
Fax: 202-537-7450
irhinfo@georgetown.edu

L'Institut pour la Santé de la Reproduction de l'Université de Georgetown contribue à diverses initiatives de santé et a pour vocation d'aider les femmes et les hommes à prendre des décisions informées concernant la planification familiale et à leur fournir des options naturelles simples et efficaces. Pour de plus amples informations sur l'Institut, veuillez consulter le site Internet www.irh.org.

Cette publication et le projet présenté ont reçu le soutien de l'Agence Américaine pour le Développement International selon l'Accord de Coopération HRN-A-00-97-00011-00.

Remerciements : IRH aimerait remercier Elaine M. Murphy, Ph.D., Chercheur invité du Population Reference Bureau, de ses contributions à la version finale de ce communiqué.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

