

La Méthode des Jours Fixes®: Une Méthode Moderne de Planification Familiale

La Méthode des Jours Fixes est une méthode très efficace, peu coûteuse et moderne de planification familiale qui est facile à enseigner et à utiliser. Elle identifie la période féconde du cycle menstruel pendant laquelle la grossesse est la plus probable. Le Collier du Cycle® est un outil visuel qui aide les femmes à suivre les jours de leur cycle pendant lesquels elles sont fécondes. Un essai clinique a constaté que la MJF était efficace à raison de 95% avec utilisation correcte et 88% avec utilisation typique.



La MJF est inclut dans les documents d'orientation internationales de planification familiale

Depuis des milliers d'années, les couples ont tenté de différentes techniques pour éviter une grossesse.ⁱ Plus récemment, les femmes et les hommes ont eu accès à des méthodes modernes de planification familiale qui sont plus efficaces que les approches traditionnelles. Les méthodes modernes telles que la stérilisation, les méthodes hormonales et les préservatifs, offrent une protection significative contre les grossesses non désirées.

La Méthode des Jours Fixes® (MJF) est une méthode de planification familiale basée sur la connaissance de la fécondité qui répond à trois critères (Boîte 1) et en tant que telle, est considérée comme une méthode moderne par les organisations internationales et les ministères de la santé dans le monde.

Boîte 1: Caractéristiques d'une méthode moderne

1. Fondée sur une bonne compréhension de la biologie de la reproduction,
2. Suit un protocole précis pour une utilisation correcte, et
3. Est testée dans une étude bien conçue pour évaluer l'efficacité dans différentes conditions.

Basée sur la biologie reproductive

La MJF est basée sur la recherche qui identifie la « période féconde » du cycle menstruel de la femme pendant laquelle elle peut tomber enceinte. L'analyse d'environ 7500 cycles menstruels à partir d'un certain nombre d'études publiées et d'une grande série de données de l'Organisation mondiale de la santé montre que les femmes qui ont des cycles menstruels de 26 à 32 jours peuvent prévenir la grossesse en évitant d'avoir des rapports sexuels non protégés du 8e au 19e jour de leur cycle.ⁱⁱⁱ En général, cette « période féconde » commence approximativement cinq jours avant l'ovulation et dure jusqu'à 24 heures suivant l'ovulation. Cela est dû à la durée de vie des spermatozoïdes, qui restent viables dans le tractus génital de la femme pendant un maximum de cinq jours et au fait que l'ovule peut être fécondé jusqu'à 24 heures après l'ovulation. Au moins 88% des ovulations surviennent dans les jours avant ou après le mi-point du cycle menstruel.ⁱⁱ

Suit un protocole pour une utilisation correcte

Pour utiliser la MJF correctement, les femmes surveillent les jours de leurs cycles et évitent d'avoir des rapports sexuels du 8e au 19e jour (les jours fécondes). Elles surveillent aussi la durée de leurs cycles ; si elles ont plus d'un cycle en dehors de la gamme de 26 à 32 jours dans une période de 12 mois, elles ne sont plus éligibles à utiliser la MJF.

Etudiée scientifiquement pour déterminer son efficacité dans plusieurs conditions

Un essai clinique a testé l'efficacité de l'utilisation réelle de la MJF. L'étude a inclus presque 500 femmes dans trois pays – Bolivie, Pérou, Philippines – qui utilisaient la méthode depuis un an. L'étude a respecté les procédures reconnues au niveau international utilisées dans les études d'efficacité de toutes les méthodes modernes de planification familiale. Des travaux de recherches opérationnelles ont examiné l'acceptabilité de la méthode auprès des fournisseurs et des utilisateurs et la faisabilité de proposer cette méthode et son efficacité dans des établissements prestataires classiques. Les résultats ont montré que la MJF convient à de nombreuses femmes dans différents environnements. Les utilisateurs de la MJF déclarent qu'ils

s'abstiennent ou qu'ils utilisent des préservatifs pendant les jours féconds. Tant les hommes que les femmes rapportent être très satisfaits de la méthode. Au cours de la première année de l'étude transversale, le taux d'échec de 14,1 grossesses est analogue au taux généralement retrouvé dans l'essai d'efficacité. L'échec de la méthode est principalement dû au fait que les couples ont consciemment pris le risque d'avoir des rapports sexuels non protégés en période féconde. Les données indiquent également que

la MJF concerne les femmes ayant un besoin non satisfait, mais qui ne souhaitent pas utiliser de contraceptifs hormonaux ou de dispositifs contraceptifs. Parmi les 1165 femmes incluses dans les travaux de recherche opérationnelle, 55% n'avaient jamais utilisé de méthode moderne préalablement à l'utilisation de la MJF.

^{iv} Des résultats supplémentaires proviennent d'une étude sur 1200 femmes auxquelles des centres de santé du ministère de la Santé avaient fourni la MJF au Pérou. Le taux de grossesse sur 12 mois au sein de ce groupe a été estimé à 10% ; en outre 89% des femmes ont continué à utiliser la MJF sur six mois.^v Les Années Couples de Protection (ACP) pour la MJF est calculé à 1.5 années par utilisateur formé.

« Le fait est que la MJF est considérée comme une méthode moderne, basée sur la façon dont elle a été développée et testée dans les essais cliniques. L'OMS l'a intégrée dans l'ensemble de ses lignes directrices en tant que méthode moderne ».
 –Jeff Spieler, principal Conseiller scientifique et technologique, Bureau de l'USAID sur la santé reproductive

Intégrée dans les normes et les lignes directrices internationales

La MJF est une méthode intégrée dans les normes et les politiques nationales de planification familiale de 16 pays à travers le monde. L'OMS reconnaît que la MJF est une pratique fondée sur des preuves et figure dans ses documents d'orientation sur la planification familiale.^{vi} La

Technologie Contraceptive, l'ouvrage de référence sur la planification familiale pour les professionnels de santé, inclut la MJF aussi.^{vii}

Considérée comme une méthode moderne dans les Enquêtes Démographiques et de Santé

Les Enquêtes démographiques et de santé sont la référence internationale en termes d'enquêtes en population. Dans les enquêtes du Rwanda, du Pérou et des Philippines, la MJF est considérée comme une méthode de planification moderne—tout comme la stérilisation, les contraceptifs hormonaux, les préservatifs et les DIU. D'autres pays l'intègrent actuellement dans cette catégorie, au fur et à mesure de la plus grande disponibilité des services qui dispensent la MJF.

Intégrée dans le système d'approvisionnement en produits contraceptifs de l'USAID

Tableau de données classifiant la MJF comme méthode moderne, Enquête démographique et de santé, Philippines, 2008

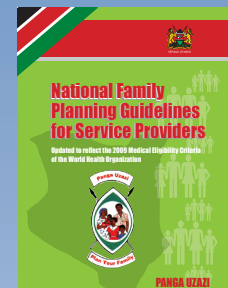
L'USAID a intégré les Colliers du Cycle® —un outil visuel utilisé avec la MJF—dans son Projet central d'approvisionnement en produits contraceptifs (CCP). Les Missions de l'USAID peuvent commander des Colliers du Cycle au moyen du system de CCP de la même façon qu'elles commandent actuellement les contraceptifs et préservatifs.

REFERENCES

- i Riddle, J.M, Eve's Herbs: A History of Contraception and Abortion in the West. Cambridge: Harvard University Press, 1999.
 ii Arevalo M, Sinai I, Jennings V, A Fixed Formula to Define the Fertile Window of the Menstrual Cycle as the Basis of a Simple Method of Natural Family Planning. *Contraception*. 60 (1999): 357-360.
 iii Sinai I, Jennings V, Arevalo M. The two-day algorithm: A new algorithm to identify the fertile time of the menstrual cycle. *Contraception*. 60(2) (1999):65–70.
 iv 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.
 v Introducing the Standard Days Method® into Public Sector Services in Peru. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for USAID
 vi Couple Years of Protection. US Agency for International Development, 2011. Accessed at: http://www.usaid.gov/our_work/global_health/pop/techareas/cyp.html
 vii Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use (2004) , Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use (2005) , Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers (2005), Family Planning: A Global Handbook for Providers (2007)
 viii Hatcher RA, Trussell J, Nelson AL, Cates W, Stewart FH, Kowal D. *Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition*. New York NY: Ardent Media, 2007.

La MJF est inclut dans les documents d'orientation nationales de planification familiale dans les pays suivants

Bénin	Mali
Bolivie	Nicaragua
Burkina Faso	Pérou
Équateur	Philippines
Guatemala	Rép. dém. Congo
Ghana	Rwanda
Honduras	Salvador
Inde	Sénégal
Kenya	Soudan de Sod
Madagascar	



Normes nationales de Kenya incluent la Méthode des Jours Fixes

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

www.irh.org

