

## **Planification familiale : Quelles sont les méthodes de contraception?**

Il existe plusieurs méthodes de contraception (ou planification familiale) : les méthodes naturelles, les méthodes de longues durées et les méthodes de courtes durées. Pour le choix d'une méthode, prend contact avec un agent de santé ou un centre pour jeunes pour avoir des informations sur les différentes méthodes et recevoir des conseils.

Une méthode de planification naturelle est une méthode que l'on peut utiliser sans l'aide d'un agent de santé. Il s'agit du collier du cycle, de la méthode MAMA (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée), de la méthode du calendrier.

Une méthode de planification de longue durée est une méthode dont l'efficacité dure 5 à 12 ans. Elle nécessite une assistance d'un agent de santé. Il s'agit des implants et du stérilet.

Une méthode de planification de courte durée est une méthode de planification quotidienne voir trimestrielle. Il s'agit des pilules, injectables, préservatifs.

Les méthodes permanentes sont des méthodes irréversibles c'est-à-dire qu'elles ne peuvent ni être annulées ni revenir en arrière. Il s'agit de la vasectomie pour les hommes et la ligature des trompes pour les femmes.

### **Les méthodes de courtes durées**

A. Confiance (injectable) C'est un contraceptif injectable simple et efficace à base de progestérone qui est administré avec une seringue au niveau du bras ou des fesses par un agent de santé. Sa durée d'action est de 3 mois renouvelable. i.

#### **Quels sont ses avantages ?**

Confiance convient pour toute femme sexuellement active ; il a un taux d'efficacité de 99% et agit rapidement (en 24 heures) ; il assure une protection sur 3 mois et minimise le risque de contracter une grossesse ; il peut être utilisé 6 semaines après l'accouchement et n'affecte pas l'allaitement. ii.

#### **Quels sont les effets secondaires liés à son utilisation ?**

Légère prise de poids ; troubles du cycle menstruel et absence des règles durant son utilisation). Retour lent à la fertilité (6 à 12 mois). Pilplan-d (Pilules/Contraceptifs Oraux Combinés) sont des plaquettes (2) de 28 comprimés : 21 de couleur blanche contenant des hormones (semblables à celles qu'on retrouve dans le corps de la femme) et 7 de couleur marron contenant du fer.

#### **Quels sont ses avantages ?**

Les pilules empêchent l'ovulation. Les règles deviennent plus légères, moins douloureuses, moins abondantes et régulières. Cette méthode réduit les risques d'anémie grâce au fer ; elle convient aux mères allaitantes (6 mois après l'accouchement). Collier du Cycle est un collier de perles de couleurs. Chaque perle représente un jour du cycle menstruel de la femme. Il peut vous aider à savoir les jours où

vous pouvez tomber enceinte à la suite de rapports sexuels non protégés. Le collier du cycle est une méthode de planification familiale naturelle basée sur la Méthode des Jours Fixes qui convient aux femmes qui ont des cycles de 26 à 32 jours. i.

### **Quels sont ses avantages ?**

Le Collier convient aux femmes qui veulent une méthode naturelle et efficace de planification familiale.

C'est une méthode qui vous permet de mieux comprendre comment votre corps fonctionne. Elle vous aide à suivre votre cycle menstruel. Elle aide votre partenaire à participer à la planification familiale. C'est aussi un moyen de savoir quand la femme est féconde. C'est une méthode avec un faible taux d'échec et pas d'effets secondaires. Les préservatifs Il existe deux types de préservatifs : le préservatif masculin ( protector Plus) et le préservatif féminin ( protectiv). Le préservatif masculin est une gaine protectrice en latex lubrifiée destinée à recouvrir le pénis en érection. Le préservatif féminin est une fine gaine lubrifiée (en film plastique souple) qui s'adapte librement à l'intérieur du vagin de la femme. Il a des anneaux flexibles aux deux bouts.

### **Quels sont leurs avantages ?**

Les préservatifs assurent une double protection contre les grossesses non désirées et les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) y compris le VIH/ SIDA. Ils sont disponibles en vente libre et faciles à utiliser; Le préservatif féminin peut être inséré 8 heures avant l'acte sexuel.

### **Comment les utiliser ?**

Assurez-vous d'avoir les mains propres avant et après l'utilisation du préservatif. Le préservatif masculin : le préservatif se porte sur le pénis en érection en pinçant le bout (pour empêcher que l'air n'y rentre ; afin que le préservatif ne se rompe.) et en le roulant sur le reste du pénis. Le préservatif féminin : Il s'insère au fond du vagin en pinçant le bout avec l'anneau et en le faisant glisser avec le doigt. Pour faciliter l'insertion, écarter légèrement les jambes et de préférence en position debout. Conserver les préservatifs dans un endroit frais et sec. Vérifier si l'emballage n'est pas déchirée et la date de péremption. Un préservatif est utilisé une seule fois. Toujours ouvrir le préservatif par le coté en dents de scies. Mettre de façon appropriée le préservatif avant tout rapport sexuel et à chaque rapport sexuel. Une fois l'acte sexuel terminé, attacher le préservatif (masculin ou féminin) et le jeter au fond des toilettes (WC, latrine).

### **Les méthodes de longue durée**

Jadelle (implants) Ce sont deux petits bâtonnets insérés dans le bras sous la peau par un agent de santé. C'est une méthode de longue durée (5ans) qui protège contre les grossesses non désirées et après le retrait, la femme peut tomber enceinte à tout moment.

### **Quels sont ces avantages ?**

C'est une méthode discrète. Elle garantit une efficacité de longue durée (5 ans). Elle peut être utilisée immédiatement après un accouchement ou un avortement. Elle convient à la femme qui allaite dans les

6 semaines après l'accouchement. Le retrait des implants est possible à tout moment et la femme peut tomber enceinte dès son retrait si elle le désire.

### **Quels sont les effets secondaires liés à son utilisation ?**

Irrégularité ou absence totale des règles. Le DIU est un dispositif flexible ; insérer dans l'utérus par un agent de santé formé. Il agit directement au niveau de l'utérus en empêchant le processus de fécondation.

### **Quels sont ses avantages ?**

C'est une méthode qui a une durée d'action d'au moins 10 ans. Elle a un taux d'efficacité supérieur à 99%. Elle est efficace dès son insertion et assure un retour immédiat à la fécondité après le retrait. Elle convient à toutes les femmes désireuses d'adopter une méthode de longue durée. Elle a très peu d'effets secondaires.

### **Quel est le mode d'insertion du DIU?**

Il est simple. L'insertion peut se faire à n'importe quel moment du cycle par un agent de santé qualifié. Les méthodes de planification de longue durée (Jadelle et DIU) nécessitent l'aide d'un agent de santé.

### **Quels sont les effets secondaires liés à l'utilisation de ces méthodes ?**

Comme tout médicament, l'utilisation d'une méthode de contraception peut provoquer des effets indésirables appelés aussi effets secondaires. Avant de commencer à utiliser une méthode, veuillez demander l'avis d'un médecin ou contacter l'un des services pour jeunes pour plus d'informations. Généralement, les effets secondaires constatés chez plusieurs femmes sont : Une légère prise de poids due aux produits hormonaux. Brûlure vaginale (spermicides). Irrégularités ou absence des règles. Maux de tête, sensation de vertiges et nausées. Retour lent à la fertilité (cas des injectables) Pour tout besoin d'information complémentaire ; adresse toi à un agent de santé ou appelle un numéro vert.