

# Connaissez-vous vos options de planning familial ?

Votre prestataire de services de planning familial peut vous aider. Veuillez demander conseils !



## Contraceptif à action retard

- Insertion d'une ou de deux petites tiges sous la peau du bras de la femme. Très peu d'entretien nécessaire une fois que les implants sont en place.
- Très efficace pendant 3 à 5 ans en fonction du type d'implant.
- Peut être utilisée à tout âge et si une femme a eu des enfants ou pas.
- Une femme peut se rapprocher à tout moment d'un prestataire pour se faire enlever les implants. Elle pourra ensuite tomber enceinte à tout moment.
- De légers saignements ou de petites pertes sanglantes inattendus peuvent survenir et le saignement mensuel peut s'estomper. Sans danger.
- Sûr pendant l'allaitement.

## Dispositif intrautérin (DIU)

- Petit dispositif exible en cuivre ou comportant des hormones, placé à l'intérieur de l'utérus.
- Très efficace, réversible, à long terme. Le DIU TCu-380A en cuivre peut être utilisé pendant au moins 12 ans. Le DIU-LNG contenant des hormones peut être utilisé pendant 3 à 6 ans.
- Peut être inséré immédiatement après l'accouchement ou à n'importe quel autre moment.
- Quelques douleurs lors de l'insertion. Avec le DIU en cuivre, le saignement peut être plus abondant et plus long, particulièrement au début. Avec l'utilisation du DIU-LNG, le saignement est normal et le dispositif aide à prévenir l'anémie (faible taux de fer dans le sang).
- Les complications graves sont rares. Une infection du pelvis survient parfois si la femme a certaines infections sexuellement transmissibles lorsque le DIU est inséré.
- Peut ressortir tout seul, surtout au début.
- Une femme peut tomber enceinte à tout moment après que le DIU a été retiré.

## Contraceptifs injectables

- Trois types : injection d'AMPR tous les 3 mois (13 semaines) ; injection d'EN-NET tous les 2 mois ; Cyclo-Fem et autres-injection tous les mois.
- Peut recevoir l'injection suivante même si elle a 4 semaines de retard pour le AMPR, 2 semaines de retard pour le EN-NET, ou 1 semaine de retard pour les injectables mensuels.
- Efficace et sûre.
- Privée. Les autres ne peuvent pas savoir que vous l'utilisez.
- Peut être utilisé à tout âge et que vous ayez eu ou non des enfants.
- La AMPR et la EN-NET sont sans danger pendant l'allaitement, à partir de 6 semaines après l'accouchement. Les mensuels ne sont pas conseillés.
- Il peut être possible d'obtenir des injections dans la communauté. Vous pouvez vous administrer l'injection de AMPR-SC, qui est un contraceptif injectable à faible dose, prérempli.
- En prenant des solutions injectables, le saignement mensuel devient généralement plus léger, plus court ou moins fréquent. De petites pertes sanglantes et des saignements inattendus peuvent survenir.
- Au terme des injections, une femme peut à nouveau tomber enceinte. Après la AMPR, cela peut prendre quelques mois de plus.

## Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée

- Une méthode de planning familial entièrement ou presque entièrement basée sur l'allaitement pendant une durée allant jusqu'à 6 mois après l'accouchement.
- Une femme qui allaite peut utiliser la MAMA lorsque :
  - Son bébé reçoit peu ou pas de nourriture ou ne consomme que le lait maternel, et qu'elle allaite régulièrement de jour comme de nuit, et
  - Elle a eu un retard dans ses menstrues, et
  - Son bébé est âgé de moins de 6 mois.
- Il est nécessaire pour une femme de penser à une autre méthode avant de cesser l'utilisation de la MAMA

## Préservatifs

- Aident à prévenir les grossesses et certaines infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH/SIDA lorsqu'ils sont utilisés correctement chaque fois.
- Pour se protéger contre les IST/VIH, certains couples utilisent les préservatifs conjointement avec d'autres méthodes de planning familial.
- Simple d'utilisation avec un peu de pratique.
- Efficace si utilisé correctement chaque fois. Cependant, il n'est très souvent pas utilisé tout le temps.
- Certaines personnes se plaignent que les préservatifs interrompent l'acte sexuel, réduisent les sensations et sont gênants. Discuter avec son conjoint peut aider.

## Stérilisation féminine

- Destinée à être permanente. Pour les femmes qui sont certaines qu'elles ne voudront plus d'enfants. Réfléchissez bien avant de décider.
- Très efficace (mais pas à 100 %).
- Implique un examen physique et une intervention chirurgicale sûre et simple. La femme reste généralement éveillée. La douleur est bloquée.
- Après l'opération, la douleur et le gonement peuvent durer quelques jours. Les complications graves sont rares.
- Aucune et secondaire à long terme. Aucune et sur les capacités ou les sensations sexuelles.
- Peut être fait immédiatement après l'accouchement ou à n'importe quel autre moment.

## Vasectomie

- Destinée à être permanente. Pour les hommes qui sont certains qu'ils ne voudront plus d'enfants. Réfléchissez bien avant de décider.
- Utilisez une autre méthode au cours des 3 premiers mois jusqu'à ce que la vasectomie prenne effet.
- Très efficace après 3 mois (mais pas à 100 %).
- Opération sûre, simple et pratique. Faite en quelques minutes. La douleur est bloquée.
- Après l'opération, la douleur, le gonement ou les contusions peuvent durer quelques jours. Certains hommes ont une douleur prolongée.
- Aucune et sur les capacités ou les sensations sexuelles.

## Contraceptifs oraux combinés

- Efficace et réversible sans délai.
- Pour un maximum d'efficacité, prendre une pilule tous les jours et entamer les nouveaux paquets à temps.
- Des saignements ou de petites pertes sanglantes inattendus peuvent survenir, surtout au début. Sans danger. Les saignements mensuels deviennent moins abondants et plus réguliers après quelques mois.
- Certaines femmes ont de légers maux de tête, des changements de poids et des maux d'estomac, surtout au début. Ces symptômes disparaissent généralement.
- Sûre pour la quasi-totalité des femmes. Les complications graves sont très rares.
- Peut être utilisée à tout âge et si une femme a eu des enfants ou pas.
- Aide à prévenir les crampes menstruelles, les saignements abondants, l'anémie (faible taux de fer dans le sang) et d'autres problèmes.

## Contraceptifs oraux à progestatif seul

- Bon choix pour les mères qui allaitent et qui veulent des pilules.
- Très efficace pendant l'allaitement et réversible sans délai.
- Pour un maximum d'efficacité, prendre une pilule tous les jours.
- Si vous n'allaitez pas, les petites pertes sanglantes et les légers saignements inattendus sont fréquents. Sans danger.

## Méthodes de connaissance de la fécondité

Y compris la méthode des jours fixes

- Une femme doit apprendre à connaître la période féconde de son cycle menstruel.
- Pendant la période féconde, le couple doit éviter les rapports sexuels vaginaux ou alors recourir à une autre méthode telle que les préservatifs.
- Peut être efficace si utilisé correctement. Cependant, seulement d'une efficacité moindre en général.
- Nécessite la coopération du partenaire.
- Aucune et secondaire physique.
- Certaines méthodes peuvent être de cibles à utiliser en cas de levure ou d'infection vaginale, après l'accouchement ou pendant l'allaitement.

## Diaphragme et spermicide

- La femme doit placer le diaphragme profondément dans le vagin avant chaque rapport sexuel. Elle peut le faire à l'avance.
- Efficace si utilisé correctement chaque fois.
- Généralement, la femme doit passer un examen interne pour obtenir un diaphragme à la bonne taille.
- L'infection de la vessie est plus fréquente.

### Pilules contraceptives d'urgence

- Aident à prévenir la grossesse lorsqu'elles sont prises dans les 5 jours suivant des rapports sexuels non protégés ou en cas d'erreur avec une méthode de planning familial.
- Sûres pour toutes les femmes.
- Elles ne perturbent pas la grossesse ou ne nuisent pas au bébé si la femme est déjà enceinte.
- Les méthodes de planning familial usuelles sont plus efficaces. Veuillez déjà envisager d'adopter une autre méthode.

## Comparaison de l'efficacité des méthodes de planning familial

Plus efficace	Comment améliorer l'efficacité de votre méthode :
Moins d'une grossesse pour 100 femmes en un an	<b>Implants, DIU, stérilisation féminine, Vasectomie</b>
	<b>Solutions injectables:</b> Faites-vous injecter régulièrement à temps <b>Méthode de l'aménorrhée en raison de la lactation (pendant 6 mois) :</b> Allaitiez régulièrement, le jour et la nuit <b>Pilules :</b> Prenez une pilule par jour <b>Timbre, anneau vaginal :</b> Maintenez en place, changez à temps
	<b>Préservatifs masculins, diaphragme :</b> Utilisez correctement à chaque rapport sexuel <b>Méthodes de connaissance de la fécondité :</b> Abstenez-vous ou utilisez des préservatifs pendant la période féconde. Méthode des jours fixes et méthode de deux jours seraient plus simples d'utilisation.
Moins efficace	<b>Préservatifs féminine, retrait, Spermicides :</b> Utilisez correctement à chaque rapport sexuel

### Certaines méthodes sont déconseillées aux personnes ayant certains problèmes de santé

Condition	Méthodes déconseillées
Fumeuse et âgée de 35 ans ou plus	Pilules combinées (COC). Si vous fumez abondamment, prendre des solutions injectables mensuelles.
Atteinte d'hypertension artérielle	COC, solutions injectables mensuelles. En cas d'hypertension artérielle sévère, prendre également des solutions injectables bimensuelles et trimestrielles.
Allaitement intégralement ou presque pendant les 6 premiers mois	COC, solutions injectables mensuelles.
Allaitement pendant les 6 premières semaines	Solutions injectables bimensuelles et trimestrielles
21 premiers jours après la naissance, pas d'allaitement	COC, solutions injectables mensuelles. (COC et solutions injectables mensuelles déconseillées pendant les 6 premières semaines après l'accouchement s'il existe des risques de développer un caillot sanguin dans une veine profonde (TEV). Ces caillots sont plus susceptibles de se former plusieurs mois après la naissance d'un enfant.) Attendez jusqu'à six mois après l'accouchement pour placer le diaphragme correctement.
Certaines maladies inhabituelles graves du coeur, des vaisseaux sanguins, du foie, ou cancer du sein	COC, solutions injectables, minipilules, implants. Rapprochez-vous de votre prestataire de soins.
Céphalées migraineuses (un type de maux de tête sévères)	COC, solutions injectables mensuelles. Rapprochez-vous de votre prestataire de soins.
Aura (Parfois apparition d'un point lumineux croissant dans l'oeil), à tout âge	COC, solutions injectables mensuelles. Rapprochez-vous de votre prestataire de soins.
Cholécystopathie	COC. Rapprochez-vous de votre prestataire de soins.
Certaines conditions inhabituelles des organes féminins	DIU. Rapprochez-vous de votre prestataire de soins.
Infections sexuellement transmissibles du col de l'utérus ou risque individuel élevé de contracter ces infections ; endométrite ; SIDA non traité	DIU. Utilisez des préservatifs même si vous avez déjà recours à une autre méthode.  Les femmes atteintes du VIH, y compris celles atteintes du SIDA et celles sous traitement, peuvent généralement utiliser toute méthode de planification familiale de leur choix. (Ceci inclut le DIU pour les femmes réellement atteintes du SIDA si elles sont sur traitement et que leur état de santé est stable.) Les femmes présentant un risque élevé d'infection par le VIH peuvent utiliser n'importe quelle méthode, sauf celles qui utilisent des spermicides.
Grossesse en cours	Aucune méthode nécessaire.

Remarque : Consulter également les normes nationales pour des conseils spécifiques  
 Pour plus d'informations sur ces méthodes de planning familial, les prestataires de soins peuvent consulter l'ouvrage Family Planning: A Global Handbook for Providers. Les prestataires de soins de santé peuvent obtenir le manuel et plus de copies de ce tableau mural à Knowledge SUCCESS, Centre Johns Hopkins pour les programmes de communication (JHCCP), 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, US ; courriel : orders@jhccp.org. Ce tableau complète et remplace les éditions précédemment publiées. Ce tableau mural a été rendu possible grâce au soutien de l'Agence américaine pour le développement international, Global, GH/PRH/PEC, selon les termes du contrat de coopération 7200AA19CA00001. Révision ©2022, Centre Johns Hopkins pour les programmes de communication

