

La contraception c'est l'ensemble de moyens mis à la disposition des couples et des individus pour leur permettre d'éviter une conception (grossesse).

MÉTHODES	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<i>Les méthodes naturelles</i>		
<i>L'abstinence</i> Dans cette méthode l'homme et la femme n'ont aucun rapport sexuel.	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas de possibilité de grossesse, • Elle ne demande pas de médicaments, • Elle ne coûte pas cher • Evite les IST. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est difficile à supporter, • Elle expose son partenaire au vagabondage sexuel, • Elle peut causer des mésententes dans le foyer.
<i>La méthode de température basale de corps</i> Sachant que la température du corps diminue de 0,5°C avant l'ovulation et augmente de 0,2 à 0,5° C au moment de l'ovulation, la femme doit prendre sa température basale chaque matin au réveil à la même heure et la noter sur une fiche de température pour avoir une courbe. Elle doit guetter le jour où la température va diminuer un peu. A partir de ce moment, elle sait qu'elle est dans la période d'ovulation donc de fécondité.	<ul style="list-style-type: none"> • Elle ne demande pas de médicament, • Elle ne coûte pas cher, • Son efficacité est bonne (94 % à 97 %) si bien appliquée, • Elle est acceptée par les religions, • La femme peut avoir une grossesse dès l'arrêt de la méthode, • Renforce les liens dans le couple etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est mal acceptée par les couples à cause d'une abstinence plus ou moins longue • Elle n'est pas applicable chez la femme illettrée, • Elle s'applique difficilement chez la femme qui travaille la nuit, • Elle s'applique difficilement si la femme fait de la fièvre pour raison de maladie (fièvre, infection...), • Elle ne protège pas contre les IST/SIDA.
<i>La méthode de la glaire cervicale</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Elle ne demande pas de médicaments, • Elle n'a pas de coût, 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle a beaucoup d'échecs,

<p>On sait que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La glaire cervicale est peu abondante avant l'ovulation, • Pendant la période féconde du cycle menstruel la glaire est abondante dans le vagin. Elle est filante et gluante pendant la période féconde, • Après l'ovulation, la glaire devient peu abondante, épaisse et collante. • Dans l'application de cette méthode, la femme doit tâter sa glaire chaque matin au réveil. Elle doit éviter des rapports sexuels la première phase du cycle jusqu'au à ce qu'elle constate que la glaire est abondante et filante c'est-à-dire qu'elle est gluante et élastique. Elle peut reprendre les rapports sexuels quand cette glaire redeviendra peu abondante et collante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle permet à la femme de mieux connaître le fonctionnement de son corps, • Elle n'a pas d'effets secondaires indésirables sur la femme, • La femme peut avoir une grossesse dès l'arrêt de la méthode. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle nécessite un long apprentissage, • Elle exige une période d'abstinence plus ou moins longue, • Elle ne protège pas contre les IST/SIDA, • Il y a un risque d'infection.
<p><i>La méthode des jours fixes (MJF) ou Collier du cycle</i></p> <p>La méthode des jours fixes (MJF) appelée collier du cycle est une méthode naturelle basée sur la connaissance du cycle menstruel.</p> <p>Description du collier du cycle :</p>	<p>C'est une méthode naturelle, elle n'a aucun effet secondaire,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne demande pas de prise de médicaments ou autre intervention chirurgicale, • Méthode simple, facile à enseigner, à utiliser, • Méthode efficace 95% (quand elle est utilisée correctement) elle réduit de 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA, • Abstinence sexuelle les jours de fécondité ou utilisation d'une méthode.

<p>C'est un collier de perles de couleurs différentes qui représentent chaque jour du cycle menstruel de la femme, il peut aider la femme à savoir quand elle peut tomber enceinte à la suite de rapports sexuels non protégés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les perles blanches marquant les jours où vous pouvez tomber enceinte, • Les perles marron marquant les jours où il est peu probable que vous tombiez enceinte, • Un cylindre noir avec une flèche qui indique dans quel sens déplacer l'anneau. <p>Comment utiliser le collier du cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le premier jour de vos règles, mettez l'anneau sur la perle rouge, • Marquez le premier jour de vos règles sur votre calendrier. Vous devez connaître ce jour au cas où vous oubliez de déplacer l'anneau, • Chaque matin, déplacez l'anneau dans la direction de la flèche sur le cylindre, • Continuez à déplacer l'anneau chaque jour, d'une perle à l'autre, même les jours où vous avez vos règles, 	<p>manière considérable la probabilité d'une grossesse non désirée,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Méthode à très faible coût, • Fait participer les deux partenaires en offrant les possibilités d'améliorer la communication au sein du couple • Peut être utiliser en cas de désire de grossesse. 	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Le jour où vos prochaines règles viennent, mettez à nouveau l'anneau sur la perle ROUGE. S'il vous reste des perles marron, sautez-les, • Quand l'anneau est sur une perle BLANCHE, vous pouvez tomber enceinte à la suite de rapports sexuels sans protection, • Quand l'anneau est sur une perle MARRON, il est peu probable que vous tombiez enceinte à la suite de rapports sexuels sans protection. <p>NB : Les femmes ayant un cycle trop court (moins de 26 jours) et celles ayant un cycle trop long (plus de 32 jours) ne sont pas éligibles pour cette méthode</p>		
<p><i>La méthode d'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA)</i></p> <p>C'est une méthode qui utilise l'infécondité temporaire au moment de l'allaitement maternel en se basant sur l'effet physiologique de la succion pour supprimer l'ovulation.</p> <p>Comment utilise-t-on cette méthode ?</p> <p>Il faut que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant soit âgé de moins de 6 mois, • La mère n'ait pas encore vu ses règles depuis l'accouchement, 	<ul style="list-style-type: none"> • elle ne coûte pas cher, • elle favorise la pratique de l'allaitement maternel, • elle ne demande pas de médicaments, • elle est acceptée par les religions, • la femme peut avoir une grossesse dès l'arrêt de cette méthode, pas d'effets secondaires • renforce les liens effectifs entre le bébé et la mère etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • l'allaitement maternel à la demande, y compris la nuit, est difficile à supporter pour la mère, • la méthode n'est valable que pendant 6 mois, • l'allaitement maternel exclusif n'est pas encore bien toléré par tous, une ovulation peut intervenir à l'insu de la mère qui pourrait bien tomber en grossesse,

<ul style="list-style-type: none"> • L'allaitement soit exclusif, à la demande, surtout la nuit. • Si ces trois conditions sont réunies la mère n'a pas besoin d'une autre méthode contraceptive. 		<ul style="list-style-type: none"> • elle ne protège pas contre les IST/SIDA,
Les méthodes modernes		
<p>Préservatif masculin ou Condom ou capote :</p> <p>C'est une mince enveloppe en caoutchouc ou produit naturel qu'on place sur le pénis en érection avant les rapports sexuels pour empêcher le sperme d'être en contact avec les voies génitales de la femme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elle ne coûte pas cher, • disponible partout sur le marché, • a peu d'effets secondaires, • protège contre les IST et le VIH/SIDA, • convient aux rapports sexuels occasionnels, • protège contre les grossesses non désirées et les IST/VIH/SIDA, • n'a pas besoin d'ordonnance, • engage l'homme dans la planification familiale, • Entretien l'érection • est efficace immédiatement, • n'affecte pas l'allaitement, • -Peut être utilisé en plus d'autres méthodes. 	<ul style="list-style-type: none"> • La capote diminue la sensibilité du gland, • Certains hommes ne peuvent pas maintenir l'érection pour porter la capote, • Il faut interrompre les préliminaires pour porter la capote, • Utilisation une seule capote lors de chaque rapport sexuel, • L'efficacité dépend de la volonté à suivre les conseils.
<p>Le préservatif féminin ou Fémidom</p> <p>Tout comme le condom, le préservatif féminin est une méthode de barrière pour se protéger des IST/VIH/SIDA et des grossesses non désirées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efficace immédiatement, • Solide et résistant (ne se déchire pas facilement), • La femme est autonome et responsable de sa sexualité, 	<ul style="list-style-type: none"> • Coût élevé par rapport au condom, • Difficulté d'insertion lors de la première utilisation,

	<ul style="list-style-type: none"> • S'adapte à toutes les tailles de vagin, • Recouvre tout le vagin et la vulve de la femme elle-même, • Peut être porté 8 heures avant les rapports sexuels, • Pas d'interruption de l'ambiance sexuelle comme le condom masculin • Utilisation facile après plusieurs essais, • Permet aux partenaires de rester un peu plus longtemps enlacés après l'acte sexuel, • Ne demande aucune ordonnance, • Protège contre les IST/SIDA et les grossesses non désirées, • N'affecte pas l'allaitement maternel, • Peut être contrôlé par la femme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Position sexuelle réduite. Seule la position dite du missionnaire met à l'aise. C'est une position où la femme est couchée sur le dos, les jambes écartées et l'homme à plat ventre, la pénètre entre les jambes, • Utilisable une seule fois lors de chaque rapport sexuel, • L'efficacité dépend de la volonté à suivre les instructions.
<p>Les pilules Il en existe deux sortes : la pilule combinée et la pilule progestative.</p> <p>a- La pilule combinée C'est un comprimé composé de deux hormones (la progestérone et l'oestrogène). Elle s'appelle aussi pilule oestroprogestative.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elle ne coûte pas cher, • Elle est très efficace, • Elle est disponible dans les formations sanitaires et en pharmacie, • La femme peut reprendre une grossesse dans un délai raisonnable après l'arrêt de la pilule, • Elle soulage certaines maladies, • Elle régularise les cycles irréguliers, 	<ul style="list-style-type: none"> • Saignements vaginaux, • Tension mammaire, • Maux de têtes, • Absence de règles, • Nausées, • Vomissements, vertiges, acnés, • Prise de poids, • Diminution de la sécrétions du lait chez les femmes qui donnent le sein,

<p>Elle bloque l'ovulation, elle perturbe la paroi utérine qui devient lisse et incapable d'accueillir l'œuf, elle épaissit la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de rentrer dans l'utérus, elle ralentit le transport des spermatozoïdes.</p> <p>Chaque plaquette de pilule comporte vingt huit (28) comprimés dont vingt et un (21) comprimés blancs contenant des oestroprogestatifs et 7 marrons contenant uniquement du fer.</p> <p>La prise doit commencer entre le premier et le septième jour du cycle. La femme doit s'assurer qu'elle n'est pas enceinte avant de prendre la pilule.</p> <p>La femme commence par les pilules blanches en avalant un comprimé chaque jour et de préférence à la même heure. A la fin des 21 comprimés, elle poursuit sans arrêt avec un comprimé marron par jour.</p> <p>En général les règles surviennent pendant la prise des comprimés marron. Dès qu'une plaquette est finie, il faut entamer une autre comme indiqué plus haut sans sauter de jour.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elle n'entraîne pas d'infections génitales chez la femme, • Elle est indépendante de l'activité sexuelle, • Elle peut être fournie par un personnel non médical formé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Douleurs à la poitrine, • Elévation de la tension artérielle, • Baisse du plaisir sexuel. • Elle nécessite une surveillance médicale, • Sa prise est contraignante, • Elle a beaucoup de contre-indications, • Elle ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA.
---	--	---

<p>En cas d'oubli, si la femme se rappelle avant l'heure de la prise suivante elle prend immédiatement le comprimé oublié puis le comprimé du jour sera pris à l'heure habituelle. Si la femme se rappelle après deux prises, elle doit se rendre à la formation sanitaire pour des conseils.</p> <p>En cas de vomissement intervenant dans un délai de trois heures après la prise, la femme doit prendre une pilule de remplacement immédiatement. La pilule du jour prochain sera prise à l'heure prévue.</p>		
<p>b) La pilule progestative</p> <p>C'est un comprimé composé uniquement de progestérone.</p> <p>Elle perturbe la paroi utérine qui devient lisse et incapable d'accueillir l'œuf, elle apaisait la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de rentrer dans l'utérus, elle bloque l'ovulation.</p> <p>Comment utilise-t-on la pilule progestative ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elle se présente sous la forme de plaquettes de vingt-huit (28) comprimés, 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est très efficace si prise à la même heure chaque jour, • Elle ne coûte pas cher, • Elle est disponible dans les formations sanitaires, • Elle est indépendante de l'activité sexuelle, • Elle a très peu de contre-indications, • Ses effets secondaires sont minimes, • Elle ne diminue pas la production de lait chez la femme allaitante, • Elle soigne certaines maladies, • Elle n'entraîne pas d'infections génitales chez la femme, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ces effets secondaires sont les plus rencontrés • absence de règles, • saignements, • la femme peut prendre ou perdre du poids ; • elle nécessite une surveillance médicale, • sa prise est très contraignante (le fait d'avaler un comprimé chaque jour et à la même heure), • Elle ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA, • L'oubli augmente l'échec de la méthode,

<ul style="list-style-type: none"> • La femme doit avaler une pilule tous les jours, de préférence à la même heure, • A la fin de la plaquette, elle commence une autre sans interruption, • Un oubli de plus de vingt-quatre (24) heures annule l'effet de contraception de la pilule progestative. 	<ul style="list-style-type: none"> • Après son arrêt la femme peut facilement avoir une grossesse. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'efficacité peut être diminuée par la prise de certains médicaments.
<p>Les contraceptifs injectables Ce sont des produits liquides contenant de la progestérone, destinés à être administrés dans l'organisme de la femme pour empêcher la survenue d'une grossesse.</p> <p>Comment les contraceptifs injectables agissent-ils pour empêcher la grossesse ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ils bloquent l'ovulation, • Ils perturbent la paroi utérine qui devient lisse et ne peut recevoir l'œuf, • Ils épaississent la glaire cervicale qui empêche la montée des spermatozoïdes vers l'utérus • ; <p>Comment utilise-t-on les contraceptifs injectables ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • la première injection a lieu entre le premier et le 7ème jour du cycle ou si on 	<ul style="list-style-type: none"> • Ils sont très efficaces, • Leur utilisation est discrète, • - Ils sont disponibles dans les formations sanitaires et les pharmacies, • La prise est suffisamment espacée et plus supportable, • Ils sont indépendants de l'activité sexuelle, • Ils ne provoquent pas d'infection génitale, • Ils ne gênent pas la production de lait chez la femme allaitante. 	<p>Leurs effets secondaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ils peuvent entraîner une prise de poids, • Une absence de règles, • Des saignements vaginaux, nausées, vertiges, vomissements, • Une Tension artérielle élevée. <p>Leurs inconvénients</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leur utilisation nécessite un personnel qualifié, • Ils nécessitent aussi un suivi médical, • Ils possèdent des effets secondaires, • Ils peuvent entraîner des troubles du cycle menstruel, • Le retour de la fertilité est lent, • Ne sont pas indiqués pour toutes les femmes,

<p>est raisonnablement sûr que la femme n'est pas enceinte</p> <ul style="list-style-type: none"> • , • après cette période elle recevra son injection toutes les treizes (13) semaines. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ils ne protègent pas contre les IST/SIDA.
<p>Les implants</p> <p>C'est une méthode contraceptive composée de capsules fines et flexibles remplies de lévonorgestrel (progestérone). Il existe trois types d'implants au Togo: le Jadelle avec 3 capsules, l'Implanon NXT avec une capsule.</p> <p>Comment les implants agissent-ils pour empêcher la grossesse ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il bloque l'ovulation, • Il perturbe l'utérus en le rendant incapable d'accueillir l'œuf fécondé, • Il épaissit la glaire cervicale pour empêcher l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus. <p>Comment utilise-t-on les implants ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il doit être placé entre le premier et le septième jour du cycle ou quand on est sûr que la femme n'est pas enceinte, • On fait une petite incision sur la peau, à la face interne du bras après anesthésie, puis on place les capsules sous la peau, 	<ul style="list-style-type: none"> • Il est très efficace (98 à 99% de taux de réussite), • Il est discret, • Son action peut durer 3 à 5 ans selon le type d'implan, • Sa protection est continue, • Il est indépendant de l'activité sexuelle, • Il n'y a pas d'oubli possible, • Il n'entraîne pas d'infection génitale chez la femme, • La femme peut avoir une grossesse peu après son retrait. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saignements, • Absence de règles, • Nausées, • Vertiges, • Nervosité, • Expulsion de capsule, • Infection du site d'insertion, • Prise ou perte de poids, • Tension mammaire. <p>Ses inconvénients</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son insertion et son retrait nécessitent un personnel qualifié, • Il ne peut pas être inséré à toutes les femmes, • Il ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA,

<ul style="list-style-type: none"> • On referme la petite plaie et on la soigne jusqu'à la guérison (au bout de 5 à 6 jours on enlève le pansement), • Pour enlever les tubes il faut encore une petite incision. 		
<p><i>Le dispositif intra-utérin (DIU)</i></p> <p>C'est un petit dispositif en forme de « T » qu'on introduit dans la cavité de l'utérus pour éviter la grossesse. On l'appelle également stérilet. Il existe plusieurs types dont le DIU libérateur d'hormones et le DIU au cuivre (le plus couramment au Togo).</p> <p>Comment agit le DIU au cuivre pour empêcher la grossesse ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il immobilise les spermatozoïdes pour les empêcher de monter dans les trompes, • Il perturbe l'utérus et le rend incapable d'accueillir l'oeuf fécondé, • Il modifie la mobilité de la trompe. <p>Comment l'utilise-t-on?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le DIU doit être placé de préférence pendant les règles ou quand on est sûr que la femme n'est pas enceinte, 	<ul style="list-style-type: none"> • Il est très efficace (plus de 99% pour le DIU au cuivre) • Il est discret, • Il évite les effets secondaires de la pilule, • Il est indépendant de l'activité sexuelle, • Il n'y a pas d'oubli possible, • Il ne gêne pas la production de lait chez la femme allaitante, • La femme peut avoir une grossesse dès le retrait du DIU, • Son effet peut durer dix (12) ans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saignements abondants les premiers mois, • Douleurs au bas ventre les premiers mois, • Sa pose et son retrait nécessitent un personnel formé, • Il ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA, • Examen quelques fois nécessaire, • Peut s'expulser spontanément.

<ul style="list-style-type: none"> • Il est introduit dans la cavité de l'utérus et les fils restent visibles dans le vagin, • Il ne peut être placé que par les agents de santé formés à cet effet, • La femme doit se faire contrôler régulièrement à la formation sanitaire, • Le retrait peut intervenir dès que la porteuse le demande. 		
<p>La ligature de trompes</p> <p>C'est une technique qui consiste à fermer les deux trompes par ligature et section pour empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule et l'ovule de rencontrer les spermatozoïdes.</p> <p>Mode d'action</p> <p>La méthode contraceptive chirurgicale empêche le passage de l'ovule et des spermatozoïdes dans la trompe. Il n'y a donc pas de fécondation puisque la rencontre entre les spermatozoïdes et l'ovule est impossible.</p> <p>Comment procède-t-on ?</p> <p>On pratique chirurgicalement une petite ouverture dans le bas-ventre ou dans le vagin. On saisit les deux trompes par cet orifice puis on les ligature avant de les</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elles sont très efficaces, • Il n'y a pas de risque d'oubli, • Elles sont indépendantes de l'activité sexuelle, • Leur action est durable, • Elles sont discrètes, • Elles possèdent peu de contre-indications, • Elles ont peu d'effets secondaires, • Elles conservent les capacités sexuelles de l'homme et de la femme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elles nécessitent un personnel qualifié, • Elles ne sont pas disponibles dans toutes les formations sanitaires, • Des infections de la plaie opératoire sont possibles, • Cette méthode est irréversible, • Elles sont très peu acceptées au Togo pour le moment, • Elles ne protègent pas contre les IST/VIH/SIDA.

sectionner. La petite plaie est refermée et soignée jusqu'à guérison.		
<p>La vasectomie</p> <p>C'est une technique qui consiste à fermer les deux canaux déférents par ligature et section pour empêcher le passage des spermatozoïdes vers les vésicules séminales.</p> <p>Mode d'action</p> <p>Les spermatozoïdes fabriqués dans le testicule ne peuvent pas remonter dans les vésicules séminales. Dans ce cas le sperme ne contient pas de spermatozoïdes. Il ne peut donc pas y avoir de fécondation.</p> <p>Comment procède-t-on ?</p> <p>On pratique chirurgicalement une petite ouverture de chaque côté des bourses pour mettre les canaux déférents à nu. On ligature chaque canal déférent et on le sectionne. On referme la petite plaie et on la soigne jusqu'à la guérison. On fait des analyses répétées de sperme.</p>		
<p><i>La contraception d'urgence</i></p> <p>Définition</p>		

La contraception d'urgence est l'administration d'une méthode contraceptive suite à un rapport sexuel non protégé à une période du cycle où le risque de survenue d'une grossesse non désirée est élevé (période de fécondité). Par le passé cette méthode était appelée « pilule du lendemain » Elle est utilisée dans les 72 heures à 5 jours qui suivent un rapport sexuel non protégé selon la contraception d'urgence utilisée. La contraception d'urgence utilise des règles rigoureuses et des doses bien déterminées d'où la nécessité de consulter un agent de santé en cas de besoin.

Certaines méthodes peuvent présenter des contre-indications médicales qui seront évoquées par le professionnel de santé consulté.

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, n'oubliez pas que le préservatif (masculin ou féminin) est le seul contraceptif qui protège du VIH et de la plupart des autres IST. Il peut également être associé à un autre mode de contraception : c'est ce qu'on appelle la « double protection ».