1324404

LES CONTRACEPTIFS MODERNES

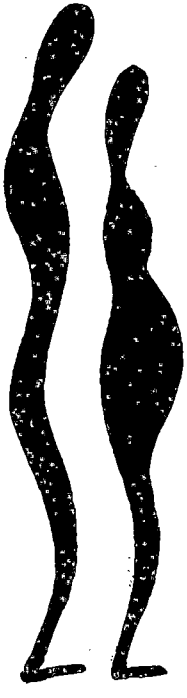
[Modern contraceptives]

LA → FRE

CN, IM → back cover

Co → 11 p.

Yr → 98



UN MOT AUX COUPLES

Les couples africains ont toujours reconnu l'importance d'espacer leurs naissances. Ils savent que la santé de la mère dépend d'un repos entre ses grossesses. Ils savent que la santé du bébé dépend du lait maternel. Ils savent qu'une maman qui tombe enceinte trop tôt risque de sevrer son bébé trop tôt. Ce bébé risque de devenir malade, même de mourir.

Les couples africains ont des méthodes traditionnelles pour assurer l'espacement des naissances --- par exemple, l'allaitement prolongé, l'abstinence sexuel de la maman et la séparation des lits.

Dans nos jours, les couples modernes voient des raisons modernes pour planifier leurs naissances. Un couple sage pense bien en avance au coût des soins prénataux et de la maternité, aux frais médicaux pour un enfant, à ses besoins en nourriture et habits, et à sa scolarisation adéquate. En plus, les parents responsables reconnaissent que chaque nouvel enfant aura besoin chaque jour de leur amour, de leur attention, et de leur temps.

Pour toutes ces raisons, les couples modernes cherchent des méthodes modernes pour planifier leurs naissances. Ce livret vous expliquera les différents contraceptifs modernes.

DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU)

Un DIU est un petit T en plastique ayant du cuivre y attaché. Au centre de santé, une infirmière place le DIU dans la matrice (utérus) de la femme. Ce placement demande seulement quelques minutes et n'est pas du tout douloureux. Le DIU peut rester dans la matrice pendant 10 ans. Ou bien, si la femme désire un autre enfant avant 10 ans, elle peut rentrer au centre de santé, et l'infirmière enlèvera son DIU.

Comment agit le DIU? Dans le passé, on pensait que le DIU empêchait qu'un oeuf déjà fécondé soit attaché dans la matrice. Mais, plusieurs études récentes ont trouvé que **le DIU empêche la fécondation**. C'est a dire, il empêche la rencontre des spermatozoïdes masculins avec l'oeuf féminin. Le DIU rend les spermatozoïdes inactifs et diminue le nombre qui atteignent les trompes de Fallope où se trouve l'oeuf. En effet, le mode d'action du DIU est d'empêcher la conception. Le DIU ne cause pas d'avortement.

Voici d'autres noms pour le DIU:

Stérilet	T en cuivre (T-Cu)
Le fil	T-Cu 380-A
Singa	Plastique de 10 ans

Le DIU est **peu coûteux et très sur.** Parmi les femmes qui portent un DIU, **99%** ne tombent pas enceinte. Une fois le DIU est placé, la femme n'est plus obligée d'y penser. Sa contraception est assurée pendant 2, 3, même 10 ans.

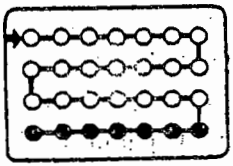
INJECTION CONTRACEPTIVE

Comment agit l'injection contraceptive? Quand une femme est enceinte, ses glandes produisent certaines hormones que empêchent l'ovulation. Une injection contraceptive contient une de ces hormones (progestérone). Après l'injection, l'hormone reste dans le corps pendant 3 mois. Durant ce temps, aucune ovule (oeuf mensuel) ne sera produite, ainsi la femme ne sera pas enceinte. La progestérone n'a pas d'effet sur le lait maternel, mais la femme trouvera peut-être que ses règles changent. Ce changement est le résultat normal des injections contraceptives et ne doit pas lui faire peur.

Parmi les femmes qui utilisent l'injection contraceptive, **99%** ne tombent pas enceinte. Une femme doit respecter ses rendez-vous au centre de santé **chaque trois mois** pour recevoir une autre injection.

PILULES CONTRACEPTIVES

Ces petites pilules se trouvent dans une plaquette de 28 comprimés. La femme avale une pilule chaque jour du mois.



Comment agissent les pilules? Quand une femme est enceinte, ses glandes produisent certaines hormones qui empêchent son corps de produire un oeuf mensuel. La pilule contraceptive contient juste assez d'hormone pour empêcher la production d'un oeuf, ainsi la femme ne sera pas enceinte. La petite quantité d'hormone ne fait ni gonfler l'uterus ni arrêter les règles.

Il y a deux genres de pilule contraceptive. Le premier est pour une femme qui allaite un bébé de moins de six mois (cette pilule contient une seule hormone -- progestérone). Le deuxième genre de pilule est pour toute autre femme (cette pilule contient la progestérone et l'estrogène et s'appelle "pilule combinée").

Parmi les femmes qui emploient correctement ces pilules, **98%** ne tombent pas enceinte. Une femme doit avaler une pilule **chaque jour**, sans oubli.

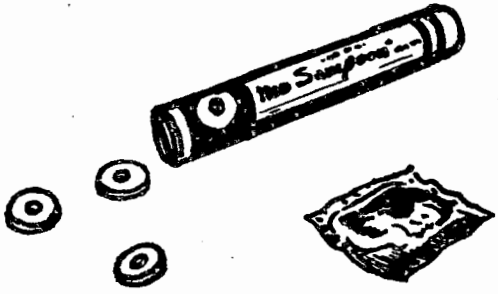
SPERMICIDES

Un spermicide est un produit chimique que la femme insère dans son vagin 10 minutes avant un rapport sexuel. Un spermicide immobilise les spermatozoïdes de l'homme. Ces spermatozoïdes ne peuvent plus fertiliser l'ovule féminine; donc la femme ne devient pas enceinte.

Les spermicides sont disponibles sous deux formes:

- un comprimé qui produit de la mousse dans le vagin,

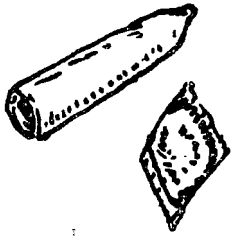
- une bombe aérosol de mousse, avec un tube d'application.



Parmi les femmes qui emploient les spermicides, **80%** ne tombent pas enceintes. La femme doit se souvenir d'insérer le produit **10 minutes avant chaque acte sexuel.**

CONDOMS

Un condom est un petit sac de caoutchouc que l'homme applique au pénis quand il est en érection et dur. Les petits spermatozoïdes de l'homme ne peuvent pas passer à travers le condom. Ils n'entrent pas dans le vagin de la femme pour atteindre l'oeuf et pour le féconder. Ainsi la femme ne tombera pas enceinte.



Voici d'autres noms pour condoms:

Capote	Chaussette	Préservatif
Caoutchouc	Prophylactique	Prudence
	Bottine	

A noter: Les germes du SIDA et des maladies sexuellement transmissibles ne peuvent pas traverser le condom. Donc un condom assure une protection contre les maladies, contre le SIDA, et aussi contre une grossesse.

Parmi les couples qui emploient régulièrement les condoms, **90%** des femmes ne tombent pas enceinte. L'homme doit appliquer **un condom neuf avant chaque acte sexuel**.

CONTRACEPTION NATURELLE

La contraception naturelle signifie s'abstenir de rapports sexuels pendant les jours où l'oeuf de la femme est présent et peut être fécondé. Le problème est de connaître le jour exact de l'ovulation (libération de l'oeuf). Ce jour diffère d'une femme à l'autre, mais d'habitude **l'ovaire de la femme libère un oeuf 14 jours AVANT le début de ses règles.**

Il y a trois méthodes de reconnaître le jour de l'ovulation. Chaque méthode demande une **auto-observation constante par la femme:**

a) **Calendrier:** Si la femme a eu des règles très régulières pendant six mois, elle peut calculer en arrière, pour connaître la date où elle a ovulé chaque mois.
b) **Thermomètre:** La femme prend sa température chaque matin pour reconnaître de petits changements lors de l'ovulation.
b) **Mucus cervical:** La femme examine chaque jour le mucus produit par le col de son utérus, pour voir les changements juste avant son ovulation.

La contraception naturelle n'est pas une méthode très simple. Le mari et la femme ensemble doivent consulter une personne spécialisée dans cette matière. Ils doivent apprendre comment faire les observations journalières et comment reconnaître le jour de l'ovulation. **Le mari doit collaborer totalement** et accepter de **s'abstenir de rapports sexuels pendant 10 à 14 jours chaque mois.**

STÉRILISATION CHIRURGICALE

Pour les couples qui décident de ne plus avoir d'enfants, la stérilisation chirurgicale est la meilleure méthode contraceptive. Soit la femme, soit le mari peut subir une petite intervention chirurgicale.

Stérilisation pour les femmes (ligature des trompes):

Chaque mois, l'ovaire de la femme libère un oeuf qui passe à travers un petit tube (trompe) et entre dans l'utérus. La ligature des trompes ferme les petits tubes de sorte que l'oeuf ne puisse pas entrer dans l'utérus. Chaque femme a deux ovaires et deux trompes, ainsi le médecin doit fermer tous les deux.

Durant l'intervention, le médecin donne à la femme l'anesthésie ou un autre médicament pour éviter les douleurs. Il fait une petite incision au bas de l'abdomen. Ensuite, il ligature (lie) les tubes avec un fil ou avec une agrafe en plastique. Parfois, la femme peut rentrer à la maison le même jour. Parfois, elle reste quelques jours à l'hôpital. Elle peut ressentir un léger malaise mais seulement pendant quelques jours. Ensuite la femme aura ses règles mensuelles et des rapports sexuels comme d'habitude, mais elle n'aura plus jamais de grossesse.

Stérilisation pour les hommes (vasectomie)

Un homme a 2 testicules dans son scrotum qui produisent des spermatozoïdes (petits germes masculins). De chaque testicule sort un tube. Ces deux tubes se rejoignent à la base du pénis. Les spermatozoïdes passent à travers ces tubes, entrent dans le sperme (liquide blanc), et sont ejaculés du pénis lors des rapports sexuels.

Au cours de la stérilisation chirurgicale, le médecin donne l'anesthésie locale pour que l'homme ne sente rien. Ensuite le médecin fait une petite incision de chaque côté du scrotum. Par ces deux incisions, il ligature (lie) les tubes de manière à ce que les spermatozoïdes ne puissent plus y passer. Le médecin ne touche pas à la partie produisant le sperme (liquide).

Après la petite chirurgie, l'homme rentre chez lui le même jour. Il continuera à produire du sperme et à avoir des rapports sexuels exactement comme avant, mais sans spermatozoïdes. Donc il ne peut plus rendre une femme enceinte.

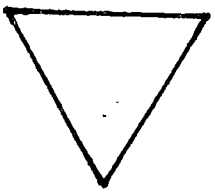
La stérilisation chirurgicale d'une femme ou d'un homme est la méthode contraceptive **la plus sûre**, presqu'à **100%**. Il coûte plus que les autres méthodes, mais **il protège la personne pendant toute sa vie.**

Si cette méthode de contraception permanente vous interesse, l'infirmière de planification familiale pourra vous référer à un médecin qui fera la chirurgie.

COMMENT TROUVER CES MÉTHODES CONTRACEPTIVES MODERNES

Toutes ces méthodes contraceptives sont disponibles dans notre pays. Des milliers de couples les utilisent déjà, et cela avec beaucoup de satisfaction. Ces utilisateurs viennent de toute couche de la population et de toute religion.

Vous trouverez ces contraceptifs dans les centres de santé ou les hôpitaux, là où vous verrez un grand triangle rouge, symbole des services de planification familiale.



A ces centres, vous trouverez des infirmières bien formées dans la matière. Elles répondront à toutes vos questions. Ensuite vous pourrez choisir vous-même la méthode contraceptive qui vous convient, et à un prix abordable.

Direction des Oeuvres Médicales, 1998.
Eglise du Christ au Congo,
Kinshasa, Zaire,
1998