

# La planification familiale pour les femmes et couples après une réparation de la fistule



Fistula Care à EngenderHealth  
440 Ninth Avenue, 13th Floor  
New York, NY, USA 10001  
Tel: 212-561-8000  
E-mail: [fistulacare@engenderhealth.org](mailto:fistulacare@engenderhealth.org)





## INDEX

La pilule.....	4
Les injectables.....	5
Les implants hormonaux.....	6
Le dispositif intra-utérin.....	7
Le préservatif masculin.....	8
Le préservatif féminin.....	9
La méthode des jours fixes.....	10
La stérilisation féminine.....	11
La vasectomie.....	12
La contraception d'urgence.....	13
Note spéciale pour les femmes séropositives.....	14



En général, votre besoin de faire une planification familiale pourrait changer au fur et à mesure que vous traversez les différentes étapes de votre vie reproductive. Si vous aviez subi une réparation de la fistule, l'avenir s'ouvre à vous pour reconstruire la vie que vous aimeriez tant avoir. Reconstruire votre vie pourrait consister, en partie, à décider de la probabilité de faire une autre grossesse, et de voir si vous êtes physiquement prête à donner naissance.

Au cas où vous décidez de tomber enceinte, votre médecin vous dira si c'est risqué ou pas, vous indiquera le moment propice, et la probabilité de donner naissance. Afin de vous aider à prendre une décision, Fistula Care vous offrent un counseling et des méthodes de planification familiale pour répondre à vos besoins. Pour un résultat plus sain, il est recommandé de reporter votre grossesse à la suite d'une réparation de la fistule jusqu'à ce que:

- Vous soyez complètement guérie (ex. au moins neuf mois après l'opération).
- Vous projetiez de suivre des soins prénatals dès que vous saurez que vous êtes enceinte.
- Vous projetiez de faire un accouchement par césarienne en milieu hospitalier.
- Vous soyez prêtes financièrement pour le transport au moment de vous rendre à l'hôpital pour accoucher, y compris des économies pour couvrir de tels frais.

Que vous souhaiteriez ou non tomber enceinte, il est important de discuter de vos projets de maternité avec votre partenaire/conjoint et votre médecin. Ce dernier

peut vous aider à choisir une méthode de planification familiale concernant le moment de tomber enceinte, ou si vous décidez autrement.

Assurez-vous de faire part à votre prestataire de soins de santé de votre intérêt à vouloir vous faire soigner et de votre préoccupation par rapport au besoin de faire une planification familiale après votre chirurgie de réparation de la fistule.

Pour décider de la méthode de planification familiale à utiliser en ce moment, vous devriez envisager les questions suivantes :

- Devriez-vous retarder votre grossesse au cours des 9-12 premiers mois suivant la chirurgie de réparation de la fistule tout en ayant l'intention d'avoir un bébé peu après cette période ?
- Combien de temps voulez-vous attendre entre ce premier bébé et le suivant ?
- Avez-vous l'intention d'arrêter complètement d'avoir des enfants ?
- Êtes-vous indécise sur le fait d'avoir arrêté d'avoir des enfants tout en ayant pas l'intention de tomber enceinte dans les trois prochaines années ou plus ?

La présente brochure peut vous aider à décider de la méthode que vous voulez utiliser en fonction de vos réponses aux questions posées ci-dessus. Une fois que vous choisissez une méthode, votre médecin ou conseiller en soins de santé vous posera des questions (et dans certains cas, fera un examen physique) pour s'assurer que la méthode utilisée est sans risque pour vous.



## LA PILULE



### Résumé

La pilule (aussi connu sous le nom de contraceptif oral) est un petit comprimé que vous prenez chaque jour pour prévenir la grossesse. **Elle est plus efficace lorsqu'elle est prise au même moment chaque jour. Lorsque vous arrêtez de prendre la pilule, vous pouvez tomber enceinte.**

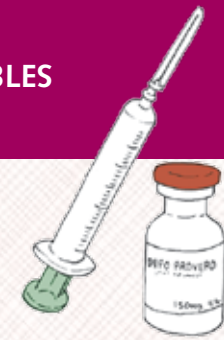
### Caractéristiques

- La pilule peut être utilisée par les femmes en âge de procréer, sans tenir compte du fait qu'elles aient déjà eu des enfants, aussi longtemps qu'elles souhaiteraient ne pas tomber enceinte.
- Au cours de l'utilisation de la pilule, les menstruations sont régulières et les saignements sont plus légers par comparaison à la période avant l'utilisation de la pilule.
- La pilule peut causer des nausées, de légers maux de tête, et une sensibilité des seins au cours des 3 à 4 premiers mois ; certaines femmes prennent du poids légèrement. D'autres ont des saignements irréguliers durant les premiers ou deuxième mois de prise de la pilule.
- La pilule ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), notamment le VIH.

Si vous désirez avoir un bébé peu de temps après votre période de guérison d'une réparation de la fistule, ou si vous voulez espacer vos futures grossesses, la pilule pourrait être une bonne méthode.



## LES INJECTABLES



### Résumé

Les injectables sont des injections administrées à une femme à intervalles réguliers par un prestataire de santé qualifié. L'injectable le plus couramment utilisé est le Depo-Provera, qui est administré par injection tous les trois mois. Vous pouvez tomber enceinte après l'arrêt des injections, mais cela peut prendre plusieurs mois. **Pour une utilisation plus efficace, répétez les injections à temps.**

### Caractéristiques

- Les injectables sont intimes. Personne ne peut savoir si vous utilisez une méthode de planification familiale.
- Une seule injection prévient la grossesse pendant une longue période.
- Il peut souvent y avoir des changements dans les saignements menstruels, notamment de petites pertes sanglantes ou des saignements et une absence temporaire des règles (si vous utilisez le Depo-Provera) ; les injectables peuvent également faire grossir (en moyenne de 1 à 2 kg).
- Les injectables ne protègent pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), notamment le VIH.

Si vous souhaitez retarder votre première grossesse après la période de guérison d'une réparation de la fistule ou espacer vos futures grossesses, les injectables peuvent être une bonne méthode.



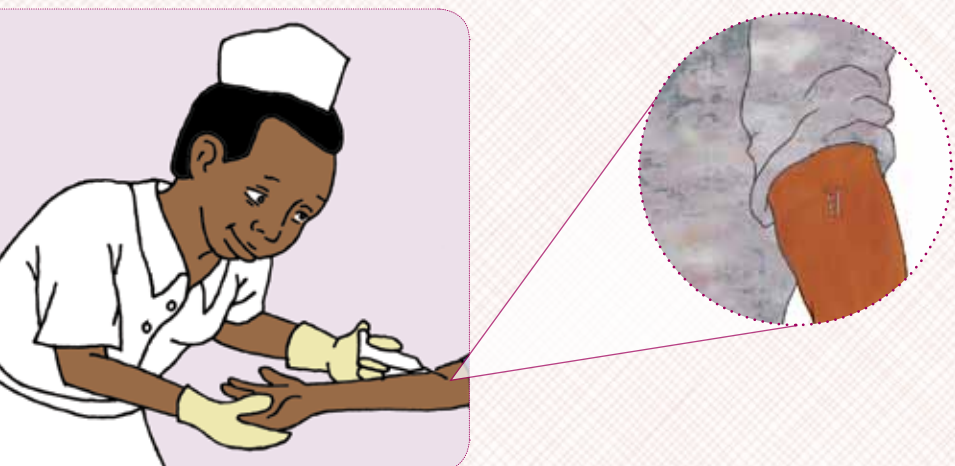
### Résumé

Les implants hormonaux sont un ensemble de petites capsules - ou juste une seule capsule implantée dans la partie interne du bras par un médecin qualifié. La/les capsule(s) peut/peuvent prévenir la grossesse pendant une période prolongée : sept ans (Norplant®), cinq ans (Jadelle®), quatre ans (Sino-Implant (II)®), ou trois ans (Implanon®). La/les capsule(s) doit/doivent être retirée(s) ou remplacée(s) au terme de cette période, lorsqu'elle ne protège plus contre la grossesse. La capsule peut être retirée plus tôt si vous souhaitez tomber enceinte.

### Caractéristiques

- L'implant hormonal est efficace dans les 24 heures après l'insertion.
- Le retour normal de la fécondité survient presque immédiatement après le retrait de la/des capsule(s).
- Les légères pertes de sang ou les saignements entre les menstruations s'améliorent avec le temps, une absence temporaire des menstruations peut se produire.
- L'implant hormonal ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), notamment le VIH.

**Si vous voulez espacer les grossesses pendant une longue période, ou si vous n'êtes pas certaine de ne pas vouloir d'autres enfants, l'implant peut être une bonne méthode.**



### Résumé

Le dispositif intra-utérin (DIU) est un petit dispositif flexible qui est placé à l'intérieur de votre utérus à travers le vagin pour empêcher la grossesse. Il prévient la grossesse pendant une période pouvant aller jusqu'à 12 ans, mais peut être retiré plus tôt si vous souhaitez tomber enceinte. La fertilité normale n'est pas affectée par le DIU.

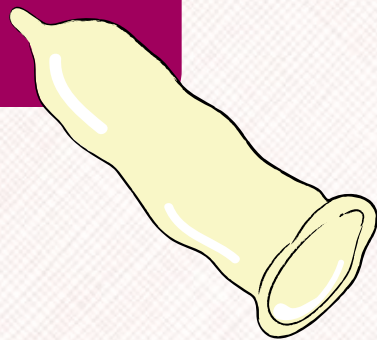
### Caractéristiques

- Le DIU est efficace immédiatement. Après le retrait du DIU, vous pouvez tomber enceinte aussitôt sans tarder.
- Le DIU peut être inséré immédiatement après l'accouchement, ou après un avortement provoqué ou en cours (s'il n'y a pas de signes d'infection).
- Les femmes utilisant le DIU peuvent connaître des changements menstruels, ont des règles un peu plus longues et plus abondantes, ou des crampes pendant les règles et des saignements entre les règles au cours des trois premiers mois d'utilisation, selon le type de DIU.
- Le DIU ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), notamment le VIH.

**Si vous voulez espacer les grossesses pour une longue période, ou si vous n'êtes pas certaine de ne pas vouloir d'autres enfants, le DIU peut être une bonne méthode.**



## LE PRÉSERVATIF MASCULIN



### Résumé

Le préservatif masculin est une gaine en caoutchouc étroite que l'homme porte sur son pénis en érection lors des rapports sexuels. Les préservatifs préviennent les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH, ainsi que la grossesse. **Pour plus d'efficacité, il faut utiliser le préservatif masculin correctement à chaque rapport sexuel.**

### Caractéristiques

- Le préservatif masculin est une option efficace pour la double protection, lorsqu'il est utilisé à chaque acte sexuel, c'est aussi une option efficace lorsqu'il est utilisé avec une autre méthode de planification familiale (ce qu'on appelle la double méthode).
- Il permet à un homme de partager la responsabilité de prévenir une grossesse et une infection, et requiert la coopération de l'homme et l'utilisation correcte par ce dernier à chaque fois qu'il en a besoin.
- Le stockage des préservatifs pendant une trop longue période dans un endroit trop chaud ou à la lumière du soleil peut les affaiblir, les amenant à se casser pendant l'utilisation. Utilisation de certaines substances pour humidifier le préservatif (comme la Vaseline®, l'huile pour bébés, une lotion pour les mains, l'huile végétale, ou un quelconque produit à base d'huile) peut endommager le préservatif, ce qui pourrait le faire éclater.

**Si vous ne voulez pas tomber enceinte peu après la période de guérison d'une réparation de la fistule, le préservatif masculin peut être une bonne méthode pour vous et votre partenaire/conjoint.**

## LE PRÉSERVATIF FÉMININ



### Résumé

Le préservatif féminin est une gaine fine, transparente, en plastique souple (polyuréthane) que vous placez dans votre vagin avant les rapports sexuels. Pour plus d'efficacité, il faut utiliser un préservatif féminin correctement à chaque rapport sexuel.

### Caractéristiques

- Le préservatif féminin prévient la grossesse et protège contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH, il est également efficace pour une double protection.
- Le préservatif féminin est plus coûteux que le préservatif masculin.
- Le préservatif féminin permet aux femmes de jouer un rôle actif pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST; il nécessite la coopération du partenaire.

**Si vous ne voulez pas tomber enceinte peu après la période de guérison d'une réparation de la fistule, le préservatif féminin peut être une bonne option.**



### Résumé

La méthode des jours fixes (MJF) est une méthode de planification familiale qui utilise le collier pour aider les femmes/couples à identifier les jours fertiles du cycle menstruel. Si une grossesse n'est pas souhaitée, le couple évite les rapports sexuels durant les jours fertiles. Si une grossesse est désirée, le couple aura des rapports sexuels pendant les jours fertiles. **Pour plus d'efficacité dans la prévention d'une grossesse, il faudra s'abstenir ou utiliser des préservatifs durant les jours fertiles.**



### Caractéristiques

- La MJF est acceptée par les religions qui n'approuvent pas l'utilisation des méthodes de planification familiale « artificielles ».
- La méthode peut être utilisée aussi bien pour contracter que pour éviter une grossesse.
- La MJF nécessite la coopération du partenaire.
- La MJF aide les couples à mieux connaître leur corps.
- Elle ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), notamment le VIH.

**Si vous voulez tomber enceinte peu de temps après la période de guérison d'une réparation de la fistule, la MJF peut être une bonne option.**

### Résumé

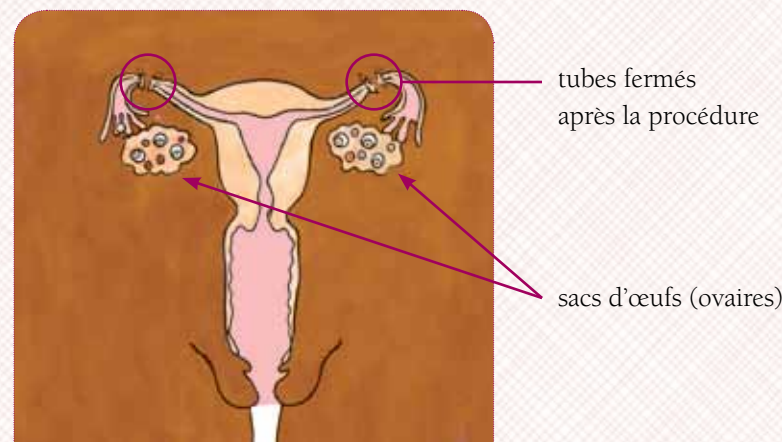
La stérilisation féminine (également appelée ligature des trompes ou salpingectomie partielle) est une procédure permanente qui ferme les tubes transportant les œufs de leurs sacs (ovaires) à l'utérus. Une petite incision est faite dans l'abdomen (ventre), et les tubes sont bloqués pour empêcher la rencontre du sperme et de l'œuf. Une fois la procédure effectuée, vous avez encore vos règles, mais vous ne pouvez plus tomber enceinte.

### Caractéristiques

- La stérilisation féminine est permanente. Une procédure unique conduit à une prévention sans risque et très efficace de la grossesse pendant toute la vie.
- Il ne faut aucune fourniture et il n'est pas nécessaire de faire plusieurs visites à la clinique.
- La stérilisation féminine ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

*Note: Une chirurgie d'inversion n'est pas disponible. Les femmes souhaitant tomber enceinte à l'avenir devraient choisir une méthode différente.*

**Si vous êtes certaine de ne plus vouloir d'enfants à l'avenir, la stérilisation féminine peut être une bonne méthode.**



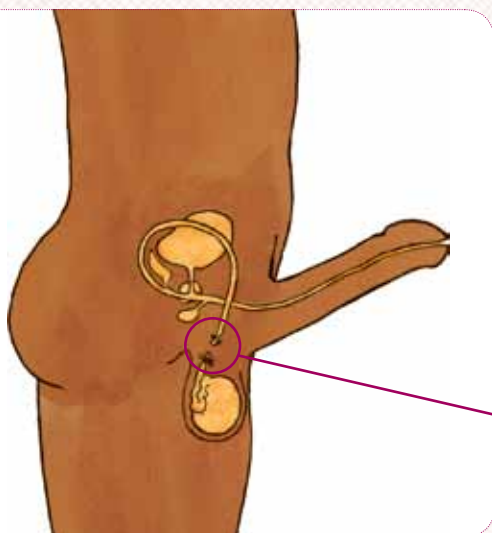


### Résumé

La vasectomie est une méthode permanente pour les hommes qui souhaitent cesser d'avoir des enfants. Il s'agit d'une procédure brève et simple qui sectionne ou bloque les tubes transportant les spermatozoïdes des testicules (boules) de l'homme vers le pénis. Après une vasectomie, un homme peut avoir des relations sexuelles comme d'habitude, mais il ne causera pas de grossesse à sa partenaire. Cependant, il peut encore engrosser une femme durant les trois premiers mois suivant la procédure.

### Caractéristiques

- La vasectomie n'affecte pas la capacité de l'homme à avoir des rapports sexuels.
- La procédure **n'est pas immédiatement efficace**; le couple doit utiliser une autre méthode de planification familiale au cours des trois premiers mois suivant la vasectomie.
- La vasectomie ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.



**Si vous et votre partenaire/conjoint ne voulez plus avoir d'enfants à l'avenir, la vasectomie sera une bonne méthode.**

Tubes sectionnés suivant la procédure

Parfois, il peut se produire une variété de situations qui vous exposent à un risque de grossesse non planifiée. Ces situations pourraient être les suivantes :

- Le fait d'oublier de prendre votre pilule.
- Quand le préservatif se déchire ou se déplace.
- Votre partenaire/conjoint ne s'est pas retiré à temps.
- Lorsque vous n'utilisiez aucune méthode de planification familiale.
- Lorsque votre partenaire/conjoint vous force à avoir des rapports non protégés.

Pour se protéger contre une grossesse après des rapports sexuels non protégés, la contraception d'urgence est une bonne option.

- La contraception d'urgence a pour but de prévenir une grossesse après un coït vaginal non protégé. *Note* : La contraception d'urgence n'interrompt pas une grossesse déjà contractée.
- La contraception d'urgence peut être obtenue de deux façons :
  - Les pilules contraceptives d'urgence peuvent réduire le risque de grossesse si elles sont prises dans les 5 jours après un coït vaginal non protégé, cependant, le plus tôt sera le mieux en termes d'efficacité.
  - Les nausées, les vomissements et les crampes sont des effets secondaires fréquents lorsque certains types de pilules sont utilisés.
  - Vous pouvez continuer à utiliser simultanément les contraceptifs oraux pour votre méthode continue de planification familiale, immédiatement après avoir terminé la prise des pilules contraceptives d'urgence.
  - L'insertion d'un DIU d'urgence dans les cinq jours suivant des rapports sexuels non protégés est très efficace. Vous pouvez garder le DIU en place et le conserver comme votre méthode de planification familiale continue au cas où cette dernière est disponible pour la contraception d'urgence.

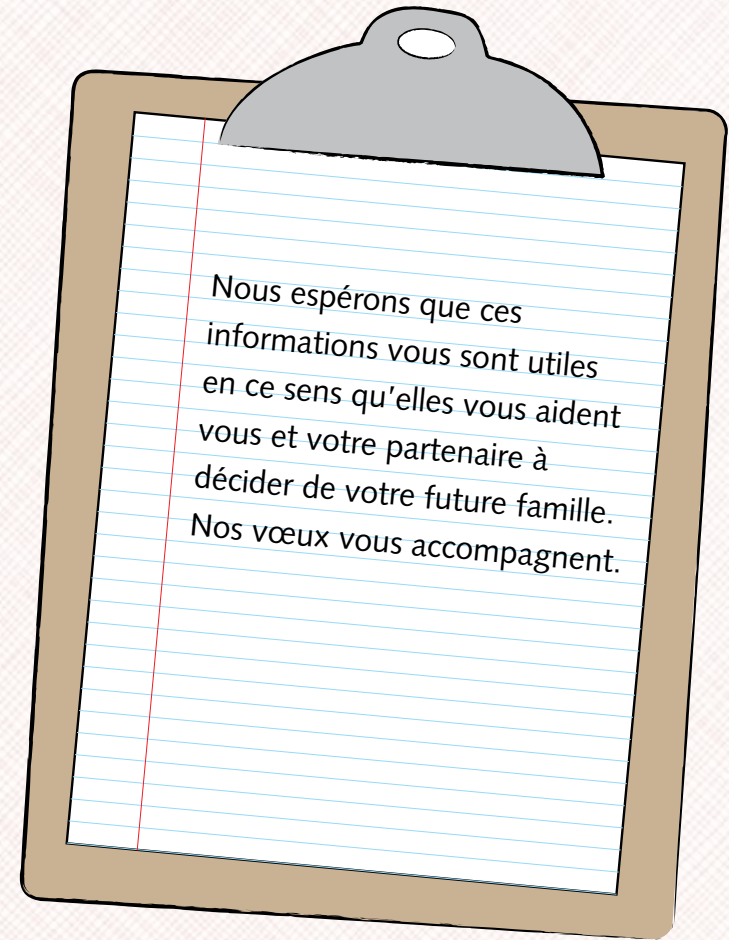
**Ni les pilules contraceptives d'urgence, ni l'insertion du DIU d'urgence ne protègent contre les infections sexuellement transmissibles (ITS) et le VIH.**



## NOTE SPÉCIALE POUR LES FEMMES SÉROPOSITIVE

Dans la reconstruction de votre vie, il y a un autre domaine à considérer. Si vous êtes séropositive, vous pourriez souhaiter avoir des enfants. Être en état de grossesse tout en étant infectée par le VIH comporte certains risques pour vous et votre bébé, notamment la transmission du VIH au bébé pendant la grossesse, le travail et l'accouchement ou pendant l'allaitement. Vous pouvez réduire le risque de transmission du VIH à votre bébé en faisant ce qui suit :

- Prendre les médicaments appropriés contre le SIDA et connu sous le nom d'antirétroviraux (ARV), aussi bien en tant que traitement si vous avez le SIDA ou à titre préventif, pour éviter de transmettre le virus à votre bébé ;
- Donner à votre bébé des ARV dans les 72 heures suivant l'accouchement, pour le protéger contre l'infection du VIH ;
- Accoucher par césarienne
- Discuter avec votre médecin de la manière de nourrir votre bébé sans risque, tel que l'allaitement maternel exclusif ou l'utilisation exclusive du biberon ;
- Utiliser des préservatifs pendant la grossesse pour éviter l'infection par une autre souche du VIH ou une IST.



Le présent a été rédigé par Betty Farrell. Nous remercions Dr Isaac Achwal, Karen Beattie, Dr Levent Cagatay, Dr Jeanne Kabagema, Miekko Mckay, Carrie Ngongo, et Dr Joseph Ruminjo pour leur révision et contributions. Nous apprécions les observations utiles d'Edith Mukisa et de Peter Mukasa à la suite de l'essai pilote en Ouganda. Nous sommes reconnaissants à Michael Klitsch pour la publication et Weronika Murray, Tor de Vries, et Julianne Deitch pour leur aide à la conception et à la production. Le guide a été rendu possible grâce au soutien généreux du peuple américain à travers l'Agence Américaine pour le Développement International (USAID), aux termes de l'accord de coopération GHS-A-00-07-00021-00 (Le Projet Fistula Care). Les informations contenues dans le présent document ne représentent pas nécessairement les vues ou positions de l'USAID ni du Gouvernement des États-Unis.

© 2011 EngenderHealth. Illustrations © 2008 Mango Tree, utilisé avec permission.  
FC0004.BK