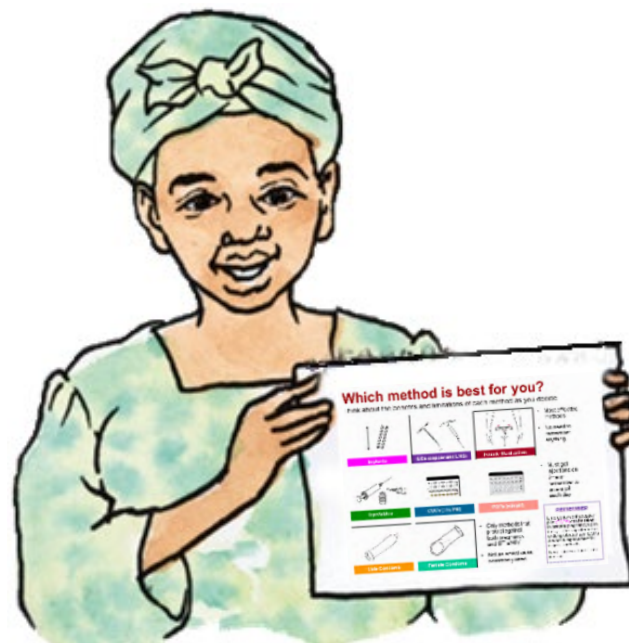


# Outil destiné aux pairs éducateurs pour informer les professionnelles du sexe sur les options de contraception



© 2020

Cet outil a été initialement créé dans le cadre du Paquet de ressources de formation pour la planification familiale ; il a été adapté plusieurs fois pour diverses utilisations (voir le Guide de l'utilisateur pour des informations contextuelles). L'outil reflète l'ouvrage Critères d'éligibilité médicale pour l'utilisation de contraceptifs, publié en 2015 par l'OMS. Cette version de l'outil est un prototype mondial qui a été adapté pour être utilisé par les pairs éducateurs travaillant avec les professionnelles du sexe.













*Crédits pour les illustrations : Karim Diallo, concepteur/illustrateur basé au Mali (illustrations en couleur des professionnelles du sexe) ; Ambrose Hoona-Kab, illustrateur basé en Ouganda (dessins en aquarelle), Institute for Reproductive Health (LAM illustrations), Female Health Foundation (illustrations des préservatifs féminins), Rafael Avila (illustrations créées/adaptées pour l'ouvrage Family Planning: A Global Handbook for Providers), PATH (Sayana Press images).*

Ce travail a été rendu possible grâce au soutien généreux du peuple américain à travers l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID) et le Plan d'urgence du président américain pour la lutte contre le sida (PEPFAR). Le contenu est la responsabilité du projet LINKAGES et ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'USAID, du PEPFAR ou du gouvernement des États-Unis. Le projet LINKAGES (accord de coopération n° AID-OAA-A-14-00045) est mené par FHI 360 en partenariat avec IntraHealth International, Pact et l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill.





## Table des matières

	page	
Objectif	4	
Instructions	5	
À quoi s'attendre pendant la session	6	
Quels sont vos besoins ?	7	
Bénéfices de la planification familiale	8-9	
Enjeux à prendre en compte	10-11	
Efficacité des méthodes	12	
Répondre aux mythes sur les méthodes	13	
Implants	14-15	
Dispositifs intra-utérins (DIU) (cuivre)	16-17	
DIU (hormonaux)	18-19	
Contraceptifs injectables (DMPA IM et SC) et NET-EN	20-21	
Contraceptifs oraux combinés (la pilule)	22-23	
Pilules à progestatif seul (mini pilules)	24-25	
Préservatifs masculins	26-27	
Préservatifs féminins	28-29	
Pilules contraceptives d'urgence (PCU)	30-31	
Méthode de l'aménorrhée lactationnelle (MAMA)	32-33	
Méthode des jours standard (SDM)	34-35	
Stérilisation féminine	36-37	
Message de clôture/coordonnées des établissements	38	

## Objectif

L'outil destiné aux mation des *Outil destiné aux pairs éducateurs pour informer les professionnelles du sexe sur les options de contraception* peut être utilisé par les pairs éducateurs (PE) pour donner un aperçu des méthodes de contraception aux professionnelles du sexe (PS).

Utilisez cet outil (manuel et support visuel avec un tableau des méthodes et des approches pour la prévention de la grossesse, du VIH et des autres IST) pour aider les professionnelles du sexe à s'informer sur les méthodes de contraception qui répondent à leurs besoins.

L'outil permet aux pairs éducateurs d'utiliser ce processus général pour éduquer les pairs professionnelles du sexe :

- encourager le pair professionnelle du sexe à réfléchir sur ses besoins en matière de contraception et à les identifier
- présenter des informations de base sur un éventail d'options pour aider la professionnelle du sexe à identifier les méthodes possibles pour la prévention de la grossesse, du VIH et des autres IST
- donner au pair professionnelle du sexe des informations sur les endroits où elle peut obtenir la méthode



## Instructions

- Asseyez-vous côte à côte de sorte que vous et le pair professionnelle du sexe puissiez voir le visage de l'autre et discuter en privé.
- Placez le support visuel avec le tableau des méthodes et les approches de prévention directement devant le pair professionnelle du sexe avec l'outil dans une position où vous pouvez tous les deux le voir (voir illustration).
- Pointez vers des informations figurant sur les pages de l'outil et sur le support visuel pour aider à expliquer les informations clés.
- Utilisez les barres à code couleur pour trouver des informations et passer d'une section à l'autre dans l'outil.
- Utilisez les pages 6 à 9 pour dire au pair professionnelle du sexe ce vous ferez pendant la session, en savoir plus sur les besoins du pair professionnelle du sexe et expliquer comment elle peut bénéficier de la contraception.
- Si le pair professionnelle du sexe connaît les méthodes sur lesquelles elle souhaite s'informer, concentrez votre discussion sur ces méthodes.
- Si le pair professionnelle du sexe ne connaît pas la méthode qui l'intéresse, écoutez-la décrire ses besoins en matière de prévention de la grossesse, du VIH, et des autres IST. À l'aide du support visuel, donnez un aperçu de toutes les méthodes de contraception et approches de prévention ; concentrez ensuite votre discussion sur les méthodes/approches qui semblent répondre à ses besoins en utilisant les pages appropriées de l'outil.
- Utilisez la première page dédiée à chaque méthode spécifique pour en donner un aperçu.
- Utilisez la deuxième page dédiée à la méthode pour décrire ses caractéristiques supplémentaires qui peuvent la rendre plus (ou moins) attrayante pour une professionnelle du sexe.
- À la fin de la session (page 38), donnez au pair professionnelle du sexe les coordonnées d'un établissement qui peut répondre à ses besoins.





# Au cours de cette session...

- Nous nous écouterons les uns les autres.
- Posez des questions sur tout sujet à tout moment.
- Si je ne connais pas la réponse, je la chercherai pour vous.
- Tout ce que vous dites est confidentiel.
- Nous utiliserons ce guide pour aider à :
  - parler de vos besoins et préoccupations
  - découvrir les options de méthodes de contraception et les approches disponibles pour prévenir le VIH et les autres IST
  - donner les coordonnées d'un prestataire qui peut vous aider à faire un choix éclairé d'une méthode (si vous souhaitez en utiliser une) ou vous aider pour d'autres besoins ou préoccupations



# Quels sont vos besoins ?

- Prévenir ou retarder la grossesse (méthodes de contraception efficaces)
- Prévenir la grossesse après des rapports sexuels non protégés (pilules contraceptives d'urgence)
- Protection contre les IST (préservatifs)
- Vous protéger contre le VIH (prophylaxie préexposition, préservatifs)
- Prévenir le VIH si vous avez été exposée (prophylaxie post-exposition)
- Prévenir la transmission du VIH et rester en bonne santé, en cas de séropositivité au VIH (traitement antirétroviral, préservatifs)
- Lutter contre la violence dans les relations avec les clients ou les partenaires (orienter)
- Multiplicité des besoins (essayer de décider de la meilleure approche ou combinaison d'approches pour vous)



***Je peux vous orienter vers des prestataires qui peuvent vous aider.***

# Bénéfices de la planification familiale pour tout le monde

Bénéfices pour les femmes (y compris les adolescentes) :

- Permet de choisir si l'on souhaite avoir des enfants, quand et combien
- Les possibilités de revenus et les études ne sont pas affectées négativement

Bénéfices pour la mère :

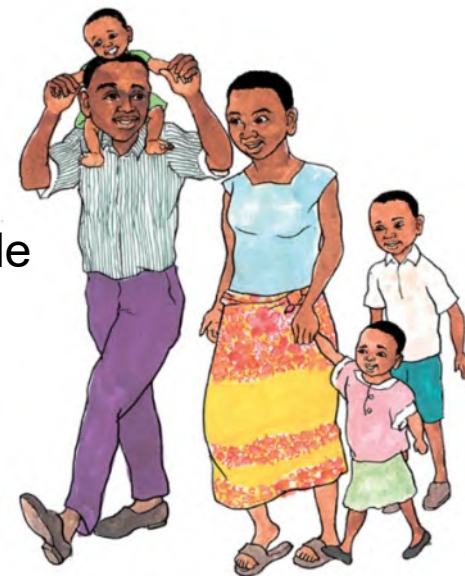
- Retrouve ses forces après l'accouchement
- Plus de temps pour le bébé et pour s'occuper de la famille

Bénéfices pour le bébé :

- Né sain et fort
- Est nourri au sein plus longtemps et grandit bien

Avantages pour le petit ami, le mari et la famille :

- Plus de ressources pour la nourriture, l'habillement, le logement et l'éducation



*Les jeunes femmes, les femmes séropositives au VIH et les femmes handicapées peuvent toutes en bénéficier.*



# Gardez cette réalité à l'esprit lorsque vous décidez...

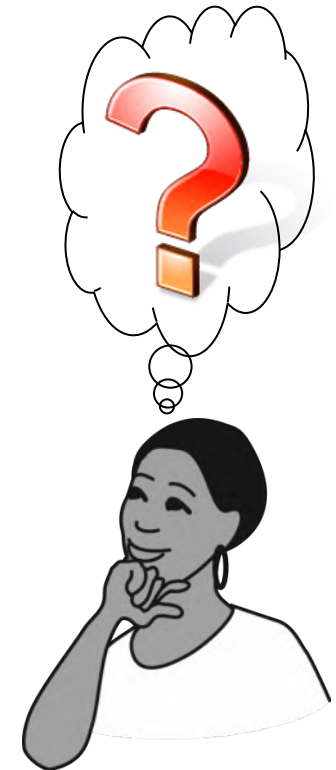
Les mères et les bébés sont en meilleure santé si les femmes et les filles :

- attendent d'avoir 18 ans pour débiter une grossesse
- espacent les naissances d'au moins 2 ans
- attendent 6 mois après une fausse couche ou un avortement pour débiter une nouvelle grossesse
- font leurs enfants avant l'âge de 35 ans

*Les jeunes femmes qui retardent la grossesse ont plus de chances de mener à bien leurs études.*

# Voici quelques éléments auxquels vous devez penser lorsque vous comparez les méthodes.

- Quel est le degré d'efficacité de la méthode ?\*
- Est-elle facile à utiliser ? Puis-je l'utiliser à l'insu des autres ?
- La méthode présente-t-elle d'autres bénéfices sanitaires ?
- Présente-t-elle des effets désagréables ?  
À quoi ressembleraient-ils si j'en avais ?
- Dans quel délai puis-je l'obtenir ? Y a-t-il une méthode que je peux utiliser entre-temps ?
- Combien de temps durera-t-elle ?
- Permet-elle de prévenir les IST et le VIH ? Si je suis exposée au risque des IST et du HIV, quelles sont mes options ?
- Combien de temps après l'arrêt puis-je débiter une grossesse ?
- Dois-je envisager les pilules contraceptives d'urgence (PCU) ?  
Dois-je en garder à portée de main juste au cas où ?



\* Utilisez la page 12 et le support visuel, *réfléchissez à la méthode que vous pourriez aimer...* pour comparer l'efficacité des méthodes.



# Quelques éléments supplémentaires auxquels vous pensez...

- Si des changements interviennent dans mes saignements mensuels, ma capacité de travail en sera-t-elle affectée ?
- Dois-je utiliser une, ou deux ou trois méthode(s)/approche(s) pour prévenir la grossesse, le VIH et les autres IST ?\*
- À quel établissement puis-je me rendre pour la/les méthode(s) ?
- Les prestataires comprendront-ils mes besoins, préserveront-ils la confidentialité de mes informations et ne me jugeront-ils pas ?
- Où se trouve l'établissement ? Quels sont ses horaires d'ouverture ?
- Le fait de savoir que je suis protégée contre la grossesse me rendra-t-il moins disposée à discuter de l'utilisation de préservatifs avec des clients pour la protection contre le VIH et les autres IST ?



*Découvrons les méthodes qui vous intéressent...*

\* Utilisez le support visuel,...et la meilleure manière d'éviter la grossesse, le VIH et les autres IST pour expliquer les approches.

# Comparer l'efficacité des méthodes

## Plus efficaces

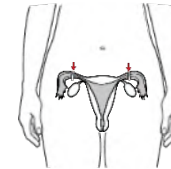
Moins de 1 grossesse pour 100 femmes en 1 an



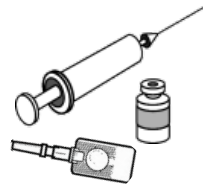
Implants



DIU  
(en cuivre et hormonaux)



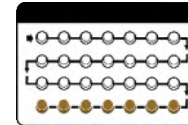
Stérilisation  
féminine



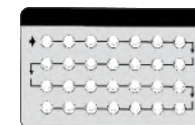
Contraceptifs  
injectables



Méthode de  
l'aménorrhée  
lactationnelle



Contraceptifs  
oraux  
combinés



Pilules à  
progestatif seul  
(mini pilules)



Préservatifs  
masculins



Méthode des  
jours standard



Préservatifs  
féminins

*Les préservatifs masculins et féminins sont les seules méthodes qui préviennent également les IST/le VIH.*

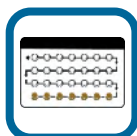
## Moins efficaces

Environ 20 grossesses pour 100 femmes en 1 an

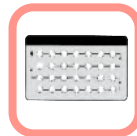
# Répondre aux mythes sur les méthodes



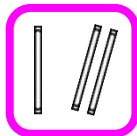
- S'ils sont utilisés correctement, les préservatifs ne se rompent pas et ne se perdent pas dans le corps de la femme.
- Ils n'ont pas de trous par lesquels le VIH peut traverser.



- Pilules, implants et contraceptifs injectables :
  - Ne provoquent pas la stérilité ; vous pouvez avoir des bébés après l'arrêt.
  - Ne provoquent pas une malformation des bébés s'ils sont accidentellement administrés à une femme enceinte.



- Ne provoquent pas d'avortement.



- Les modifications des saignements mensuels sont normales et non nocives ; les saignements réguliers réapparaissent après l'arrêt de l'utilisation de la méthode ; cette réapparition prend plus de temps pour certaines méthodes.



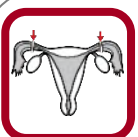
- L'absence de menstruation lors de l'utilisation de ces méthodes ne signifie nullement qu'une femme est enceinte ; le sang ne s'accumule pas dans l'organisme d'une femme.



- Le DIU ne se déplace pas vers d'autres parties du corps.



- Il ne provoque pas de gêne pendant les rapports sexuels.
- Il peut être retiré à tout moment.



- L'utérus n'est pas retiré lors de la stérilisation féminine.

- Cela ne change pas :
  - Les cycles menstruels, le comportement sexuel ou le libido d'une femme
  - Le poids, l'appétit ou l'apparence d'une femme

**Les méthodes de contraception ne provoquent pas de cancer.**

**Toutes les méthodes sont sûres.**

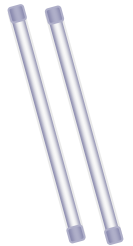
# Implants



## Bénéfices—Implants :

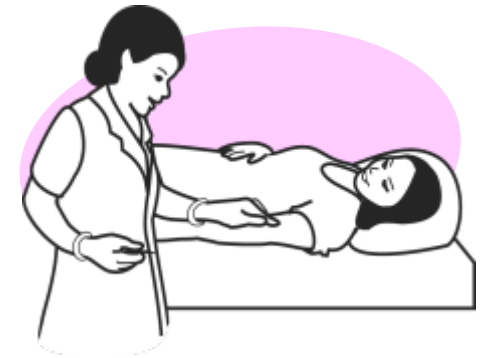
- À la fois réversibles et durables.
- N'exigent aucune mesure supplémentaire de la part d'une femme.

- Petites capsules ou petits tubes en plastique placés sous la peau dans la partie interne du haut du bras (1 ou 2 capsules ou tubes selon le type)
- Empêchent les ovules de quitter les ovaires et épaississent la glaire cervicale
- 3 à 5 dernières années ; peuvent être retirés à tout moment si vous souhaitez débiter une grossesse
- Peuvent être utilisés en toute sécurité par la plupart des femmes, y compris celles atteintes du VIH ou du SIDA
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)



## Changements normaux chez certaines femmes :

- Des changements au niveau des saignements sont fréquents et peuvent inclure des saignements irréguliers ou l'absence de saignements
- Nausées
- Maux de tête et étourdissements
- Sensibilité des seins ou changements d'humeur
- Gêne abdominale



## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :

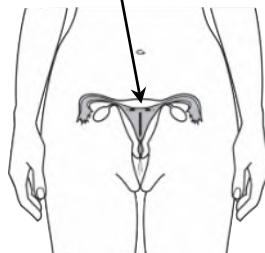
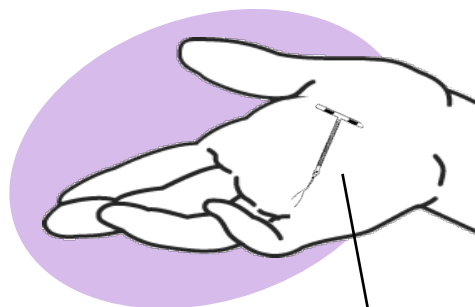
- S'accommoder des saignements irréguliers et des microrragies, qui peuvent perturber leur travail et limiter leur capacité à solliciter ou accepter des clients.
- Accepter que d'autres personnes sachent qu'elles utilisent des implants ; les tubes peuvent être palpés au toucher et, chez certaines femmes, sont visibles sous la peau.

## Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :

- Si vous êtes sous traitement antirétroviral ou si vous êtes traitée pour la tuberculose, indiquez à votre prestataire les médicaments que vous prenez, car ils peuvent réduire l'efficacité des implants.

# DIU

(cuivre)




## Bénéfices—DIU (cuivre) :

- Peuvent être utilisés par des femmes de tout âge, y compris les adolescentes.
- Permettent de prévenir certains types de cancer.
- N'exigent aucune mesure supplémentaire de la part d'une femme.
- Peuvent être utilisés de manière discrète.

- Petit « T » en plastique enroulé dans un fil de cuivre placé dans l'utérus
- Empêche le sperme d'atteindre l'ovule
- Peut être utilisé pendant une période pouvant aller jusqu'à 12 ans ; peut être retiré à tout moment si vous souhaitez débuter une grossesse
- Doit être inséré et retiré par un personnel infirmier ou un médecin formé
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)





**Les professionnelles du sexe peuvent ne pas être de bonnes candidates pour les DIU, sauf si l'hypothèse de la gonorrhée et de l'infection à Chlamydia peut être exclue avant l'insertion :**

- En effet, une gonorrhée ou une infection à Chlamydia non traitée augmente le risque de développer une infection pelvienne grave au cours du premier mois d'utilisation du DIU.
- Les professionnelles du sexe qui souhaitent utiliser un DIU doivent en discuter avec un prestataire de soins de santé de l'établissement.

**Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :**

- Elles peuvent généralement utiliser un DIU en toute sécurité ; cependant, les femmes atteintes du SIDA doivent se sentir en bonne santé sous traitement antirétroviral avant l'insertion d'un DIU. Les femmes séropositives au VIH qui développent le SIDA pendant qu'elles utilisent un DIU peuvent continuer à l'utiliser.

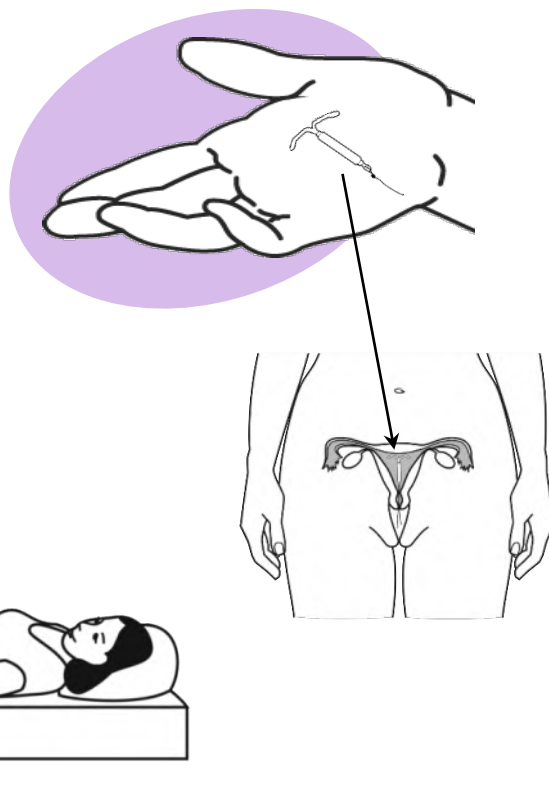
**Changements normaux chez certaines femmes :**

- Des crampes ou des microrragies menstruelles pendant quelques jours après l'insertion.
- Les règles restent régulières, mais peuvent devenir un peu plus lourdes et/ou durer plus longtemps, avec ou sans crampes.

***Peuvent être utilisés comme contraception d'urgence s'ils sont insérés dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.***

# DIU

(hormonal)



## Bénéfices—DIU (cuivre) :

- Peuvent être utilisés par des femmes de tout âge, y compris les adolescentes.
- Permettent de prévenir certains types de cancer.
- N'exigent aucune mesure supplémentaire de la part d'une femme.
- Peuvent être utilisés de manière discrète.

- Petit « T » en plastique placé dans l'utérus ; libère lentement une hormone
- Empêche le sperme d'atteindre l'ovule
- Peut être utilisé pendant une période pouvant aller jusqu'à 3 à 5 ans ; peut être retiré à tout moment si vous souhaitez débiter une grossesse
- Doit être inséré et retiré par un personnel infirmier ou un médecin formé
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)



## Les professionnelles du sexe peuvent ne pas être de bonnes candidates pour les DIU, sauf si l'hypothèse de la gonorrhée et de l'infection à Chlamydia peut être exclue avant l'insertion :

- Une gonorrhée ou une infection à Chlamydia non traitée augmente le risque de développer une infection pelvienne grave au cours du premier mois d'utilisation du DIU.
- Les professionnelles du sexe qui souhaitent utiliser un DIU doivent en discuter avec un prestataire de soins de santé de l'établissement.

## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :

- S'accommoder des saignements irréguliers et des microrragies qui peuvent perturber leur travail et limiter leur capacité à solliciter ou accepter des clients (à terme, la réduction, voire la disparition des saignements devient plus fréquente, situation que bon nombre de femmes considèrent comme bénéfique).

## Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :

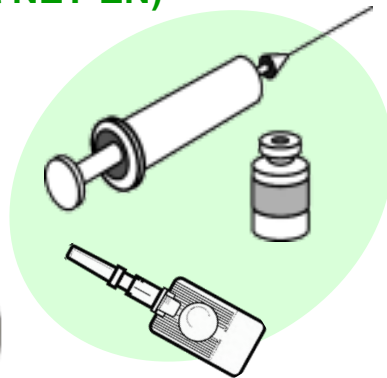
- Elles peuvent généralement utiliser un DIU en toute sécurité ; cependant, les femmes atteintes du SIDA doivent se sentir en bonne santé sous traitement antirétroviral avant l'insertion d'un DIU. Les femmes séropositives au VIH qui développent le SIDA pendant qu'elles utilisent un DIU peuvent continuer à l'utiliser.

## Changements normaux chez certaines femmes :

- Des crampes ou des microrragies menstruelles pendant quelques jours après l'insertion.
- Des changements de saignements sont fréquents, mais pas nocifs. En général, des saignements plus légers et durant moins de jours, ou des saignements peu fréquents ou irréguliers, voire l'absence de saignements.

# Contraceptifs injectables

(DMPA IM et SC et NET-EN)



## Bénéfices—contraceptifs injectables :

- Peuvent aider à prévenir le cancer de la muqueuse de l'utérus.
- Peuvent être utilisés de manière discrète.

- Administrés par injection toutes les
  - 13 semaines – DMPA
  - 8 semaines – NET-EN
- Empêchent les ovules de quitter les ovaires
- Peuvent nécessiter quelques mois de plus pour débiter une grossesse après l'arrêt
- Peuvent être utilisés en toute sécurité par la plupart des femmes, y compris celles atteintes du VIH ou du SIDA ou sous traitement antirétroviral
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)

## **Changements normaux chez certaines femmes :**

- Des changements de saignements comme les saignements prolongés ou abondants, les saignements irréguliers ou les microrragies, voire l'absence de saignements
- Maux de tête et étourdissements
- Ballonnements abdominaux et gêne abdominale
- Changements d'humeur et de libido
- Prise de poids

## **Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :**

- Se souvenir de renouveler les injections à temps. Revenir à l'établissement, même en cas de retard.
- S'accommoder des saignements imprévisibles. Cette situation est susceptible de perturber le travail et de limiter la capacité à solliciter ou accepter des clients.

## **Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :**

- L'efficacité des contraceptifs injectables n'est pas réduite chez les femmes sous traitement antirétroviral ou celles recevant un traitement antituberculeux.

# Contraceptifs oraux combinés (la pilule)



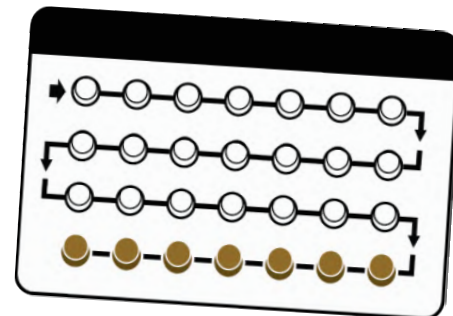
## **Bénéfices—Contraceptifs oraux combinés :**

- Les règles sont généralement très régulières et légères.
- Permettent de prévenir certains types de cancer.

- Une pilule prise chaque jour pour prévenir la grossesse
- Empêche les ovules de quitter les ovaires
- Après l'arrêt des pilules, il est possible de débiter une grossesse sans tarder
- Peuvent être utilisés en toute sécurité par la plupart des femmes, y compris celles atteintes du VIH ou du SIDA
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)

## Changements normaux que certaines femmes peuvent présenter :

- Nausées
- Maux de tête et étourdissements
- Sensibilité des seins ou changements d'humeur
- Microrragie irrégulière (rare)



## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles :

- Peuvent prendre une pilule chaque jour. Est-ce qu'un horaire de travail imprévisible et/ou la consommation d'alcool/d'autres drogues rendront plus difficile la prise quotidienne de la pilule ?
- Peuvent s'accommoder des changements. Même s'ils sont normaux et inoffensifs, les changements peuvent être désagréables et perturber les activités quotidiennes d'une professionnelle du sexe.
- Souhaitent éviter d'avoir des règles pendant 2 à 3 mois (demander au prestataire).

## Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :

- Si vous êtes sous traitement antirétroviral ou si vous êtes traitée pour la tuberculose, indiquez à votre prestataire les médicaments que vous prenez, car ils peuvent réduire l'efficacité des contraceptifs oraux combinés.

# Pilules à progestatif seul (mini pilules)

**pilules à progestatif seul**



## **Bénéfices—Pilules à progestatif seul :**

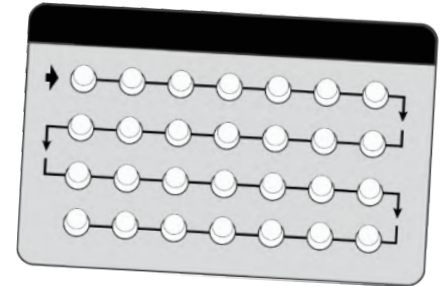
- Sans danger pour les femmes qui allaitent au sein.

- Une pilule prise chaque jour à la même heure pour prévenir la grossesse
- Empêche les ovules de quitter les ovaires et épaisit la glaire cervicale qui empêche le sperme de rencontrer un ovule
- Après l'arrêt des pilules, il est possible de débiter une grossesse sans tarder
- Peuvent être utilisés en toute sécurité par la plupart des femmes, y compris celles atteintes du VIH ou du SIDA
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)



## Changements normaux que certaines femmes peuvent présenter :

- Nausées
- Maux de tête et étourdissements
- Microrragie irrégulière
- Sensibilité des seins ou changements d'humeur



## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :

- Prendre une pilule à la même heure chaque jour. Est-ce qu'un horaire de travail imprévisible et/ou la consommation d'alcool/d'autres drogues rendront plus difficile la prise quotidienne de la pilule ?
- S'accommoder des changements. Même s'ils sont normaux et inoffensifs, les changements peuvent être désagréables et perturber les activités quotidiennes d'une professionnelle du sexe.

## Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :

- Si vous êtes sous traitement antirétroviral ou si vous êtes traitée pour la tuberculose, indiquez à votre prestataire les médicaments que vous prenez, car ils peuvent réduire l'efficacité des pilules à progestatif seul.

# Préservatif masculin



## **Bénéfices—Préservatifs masculins :**

- Permettent de se protéger contre les maladies dues aux IST.

- Une fine gaine en caoutchouc qui s'adapte sur le pénis en érection
- Prévient la grossesse et les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH
- Efficace lorsqu'il est utilisé correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels
- Utiliser seul ou en combinaison avec une autre méthode
- Peut être utilisé par tout couple qui accepte de l'utiliser, y compris les couples mariés

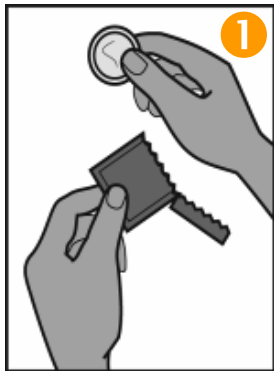
## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :

- Négocier l'utilisation du préservatif avec des clients sans menace de violence ni de manipulation (par exemple, le client promet de payer plus pour des rapports sexuels sans préservatif).
- Utiliser systématiquement des préservatifs pour éviter la transmission/l'acquisition des IST/du VIH (ou la réinfection par une nouvelle souche de VIH).
- Refuser les « rapports sexuels sans lubrification » pour éviter les lésions vaginales et réduire le risque d'IST/de VIH.

## Éléments à ne pas oublier

- Utiliser uniquement des lubrifiants à base d'eau.
- Conserver dans un endroit frais et sec.
- Les pilules contraceptives d'urgence (PCU) peuvent être utilisées si le préservatif se rompt ou glisse.

## Mode d'emploi



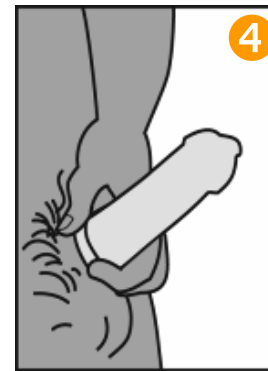
Utilisez un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel. Assurez-vous qu'il n'est pas périmé.



Avant tout contact, placez le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection en tournant le côté enroulé vers l'extérieur.



Déroulez le préservatif jusqu'à la base du pénis.



Après l'éjaculation, maintenez le bord du préservatif en place et retirez le pénis pendant qu'il est encore en érection.



Jetez le préservatif usagé en toute sécurité.

# Préservatif féminin



## Bénéfices—Préservatifs féminins :

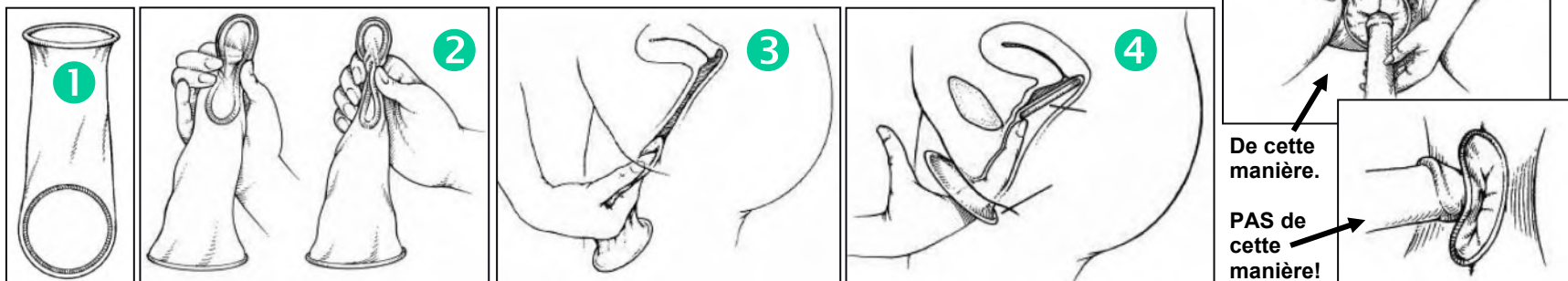
- La femme garde le contrôle ; peuvent être insérés à l'avance.
- Procurent une sensation plus naturelle que les préservatifs masculins.

- Une fine membrane en caoutchouc qui s'insère librement dans le vagin d'une femme
- Prévient la grossesse et les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH
- Efficace lorsqu'il est utilisé correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels
- Utiliser seul ou en combinaison avec une autre méthode
- Peut être utilisé par tout couple qui accepte de l'utiliser, y compris les couples mariés

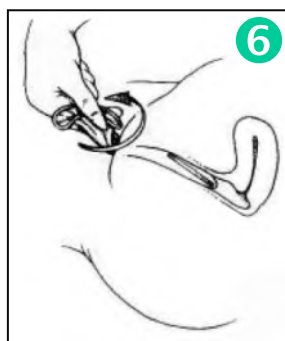
## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :

- Négocier l'utilisation des préservatifs féminins avec des clients qui refusent les préservatifs masculins.
- Utiliser des pilules contraceptives d'urgence (PCU) si le préservatif n'est pas utilisé correctement.

## Mode d'emploi



- Utilisez un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel.
- Assurez-vous qu'il n'est pas périmé.
- Lavez-vous les mains si possible.
- Insérez le préservatif avant tout contact physique.
- Peut être inséré jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel.
- Tenez l'anneau par l'extrémité fermée et serrez-le.
- Insérez l'anneau aussi loin que possible dans le vagin.
- Insérez le doigt dans le préservatif pour le mettre en place correctement.
- Assurez-vous que le pénis entre et reste dans le préservatif !



- Après le retrait du pénis de l'homme, tenez l'anneau externe, tournez-le pour sceller les liquides à l'intérieur et retirez délicatement le préservatif.
- Il n'est pas nécessaire de retirer le préservatif immédiatement.
- Retirez le préservatif avant de vous lever, pour éviter toute fuite de sperme.



- Jetez le préservatif usagé en toute sécurité.



## Éléments à ne pas oublier

- Veillez à ne pas déchirer le préservatif lors de l'insertion.
- Gardez les pilules contraceptives d'urgence à portée de main si le préservatif échoue ou n'est pas utilisé.

# Pilules contraceptives d'urgence (PCU)

- Pilules prises pour éviter la grossesse après des rapports sexuels non protégés\* (efficaces si elles sont prises dans un délai de 5 jours ; le plus tôt étant le mieux)
- Elles agissent en empêchant ou en retardant la libération des ovocytes
- Il ne s'agit pas d'un substitut des méthodes classiques
- Sans danger pour toutes les femmes, y compris celles atteintes du VIH ou du SIDA et celles sous traitement antirétroviral



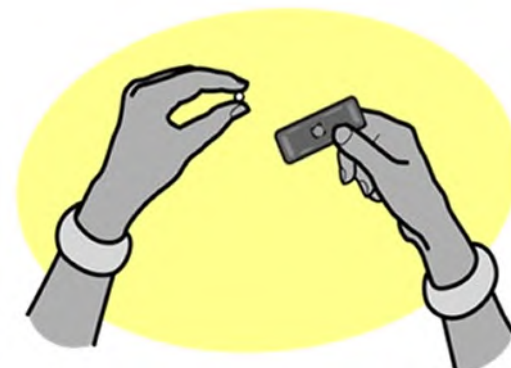
## Bénéfices—Pilules contraceptives d'urgence :

- Peuvent être utilisés par des femmes de tout âge, y compris les adolescentes.
- Deuxième chance de prévention de la grossesse ; ne provoquent pas d'avortement.
- Peuvent être utilisées plus d'une fois dans le cycle d'une femme.

\* Les rapports sexuels non protégés signifient la non-utilisation d'une méthode (y compris les rapports sexuels occasionnels, les rapports sexuels forcés ou le viol), l'oubli de l'utilisation de votre méthode habituelle ou une utilisation incorrecte de celle-ci (pilules oubliées ou injection tardive) ou un échec de votre méthode (rupture du préservatif).

## À quoi s'attendre

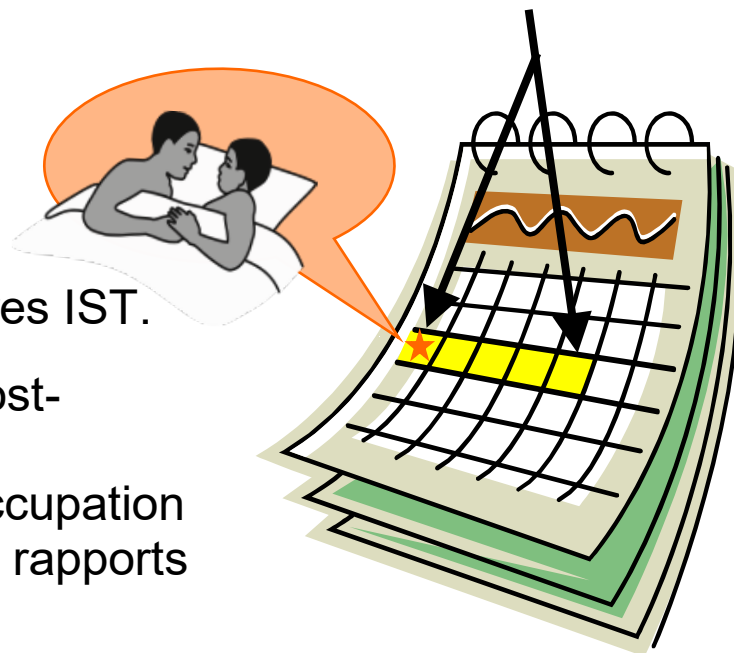
- Peuvent provoquer des nausées et des vomissements, ainsi que des microrragies pendant quelques jours. Les prochaines règles peuvent survenir quelques jours plus tôt ou plus tard.



Délai de 5 jours pour utiliser la contraception d'urgence après un rapport sexuel non protégé

## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles :

- Ont été exposés au VIH. Si les pilules contraceptives d'urgence n'augmentent pas le risque de contracter le VIH chez les professionnelles du sexe, elles n'offrent aucune protection contre le VIH et les autres IST.
- Nécessité d'un recours à la prophylaxie post-exposition (PEP) en plus des pilules contraceptives d'urgence, en cas de préoccupation par rapport à l'exposition au VIH du fait de rapports sexuels non protégés.



# Méthode de l'aménorrhée lactationnelle (MAMA)

(pour les mères allaitantes)



## Bénéfices—MAMA :

- Le lait maternel est le meilleur aliment pour un nourrisson.
- Pas besoin de dépenser de l'argent pour des préparations pour nourrissons.

- Allaitement exclusivement au sein, de jour comme de nuit, visant à éviter une grossesse
- Très efficace pendant 6 mois après la naissance si l'allaitement se fait exclusivement ou quasi-exclusivement au sein et s'il n'y a pas eu de retour des couches
- N'utilisez pas de biberons, de tétines ou autres mamelons artificiels ; ceux-ci inhibent la fréquence des tétées de votre bébé
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)





## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :

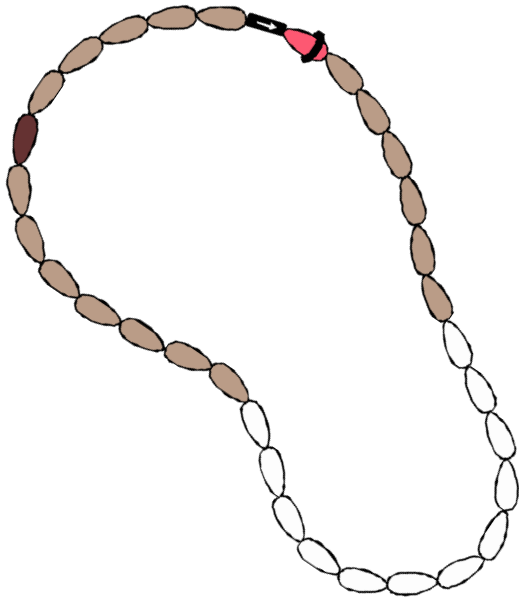
- Satisfaire aux conditions requises pour la méthode de l'aménorrhée lactationnelle, y compris les tétées fréquentes, de jour comme de nuit, même lorsque leur bébé est malade ou si elles ont besoin de travailler.
- Donner au nourrisson exclusivement le lait maternel ; pas d'autres aliments ou liquides.
- Être prête à passer à une autre méthode, puisque la méthode de l'aménorrhée lactationnelle est temporaire.



## Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :

- Prendre des antirétroviraux quotidiennement pour réduire le risque de transmission du VIH à votre nourrisson.

# Méthode des jours standard (SDM)



## Bénéfices—SDM:

- N'induit pas des changements de saignements ou d'autres effets.
- Ne nécessite aucun réapprovisionnement.

- Utilisée avec CycleBeads®, une chaîne de billes à code couleur pour vous aider à :
  - suivre les jours de votre cycle de saignement mensuel en déplaçant un anneau d'une bille à l'autre
  - identifier les jours du mois où vous pouvez concevoir
- Prévenir la grossesse en utilisant des préservatifs ou en vous abstenant de rapports sexuels les jours où vous pouvez concevoir
- Efficace si elle est utilisée correctement
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)



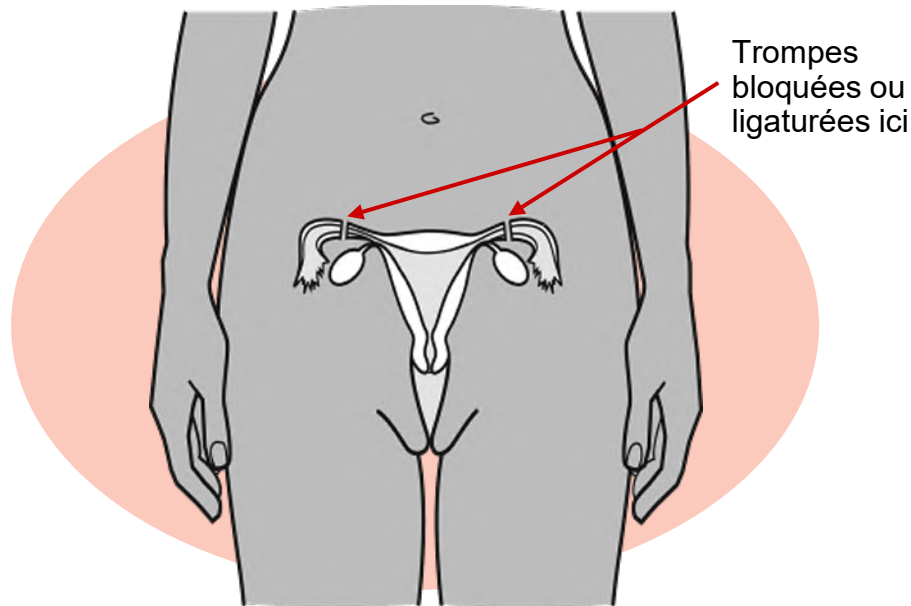
## Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :

- Négocier l'utilisation du préservatif avec des clients sans menace de violence ni de manipulation (par exemple, le client promet de payer plus pour des rapports sexuels sans préservatif) **OU**
- Éviter les rapports sexuels non protégés pendant une grande partie du cycle menstruel (12 jours) lorsqu'il y a risque de grossesse.
- Ne pas oublier de déplacer l'anneau vers une nouvelle bille chaque jour. Est-ce qu'un horaire de travail imprévisible et/ou la consommation d'alcool/d'autres drogues rendront plus difficile le suivi quotidien du cycle ?

## Autres considérations :

- Moins efficace que la plupart des autres méthodes de contraception
- Les femmes présentant des saignements mensuels irréguliers ne peuvent pas utiliser la méthode des jours standard

# Stérilisation féminine



## Bénéfices—Stérilisation féminine :

- Peut aider à prévenir le cancer de l'ovaire.
- Permet de se protéger contre une infection grave de l'utérus.

- Méthode permanente pour les femmes et les couples qui ne souhaitent pas avoir plus d'enfants (la stérilisation est également une option pour les hommes)
- Les trompes de la femme qui transportent les ovules jusqu'à l'utérus sont ligaturées ou bloquées
- Chirurgie simple avec un risque minimal qui doit être réalisée par un prestataire clinique formé
- Aucune protection contre le VIH ou les autres IST ; ajoutez-y d'autres méthodes pour vous protéger (préservatifs, prophylaxie préexposition)

## **À quoi s'attendre**

- Un analgésique local est administré.
- La patiente peut regagner son domicile après quelques heures ; peut ressentir de la douleur pendant quelques jours.
- Les saignements mensuels continueront comme d'habitude.

## **Les professionnelles du sexe doivent déterminer si elles peuvent :**

- Laisser suffisamment de temps de récupération ; deux jours de repos (en évitant les travaux vigoureux) et en s'abstenant des rapports sexuels pendant au moins une semaine ou, si la douleur persiste, plus longtemps.
- Convaincre les partenaires et les clients de continuer à utiliser des préservatifs pour la protection contre le VIH et les autres IST.

## **Autres considérations pour les femmes vivant avec le VIH ou le SIDA :**

- Il peut s'avérer nécessaire de reporter la procédure en cas de problèmes de santé graves liés au VIH ou au SIDA ; le prestataire de soins de santé décidera lorsque vous serez prête.

# Solliciter les services d'un professionnel de santé auprès de l'un des centres de santé suivants.

## Services de contraception

### Coordonnées

Établissement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

## Conseils/tests VIH, PrEP, PTME, services de TAR

### Coordonnées

Établissement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

## Services de dépistage et de traitement des IST

### Coordonnées

Établissement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_



## Autres services

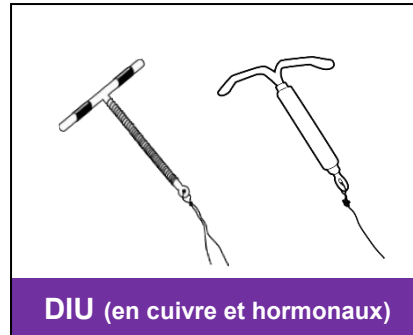
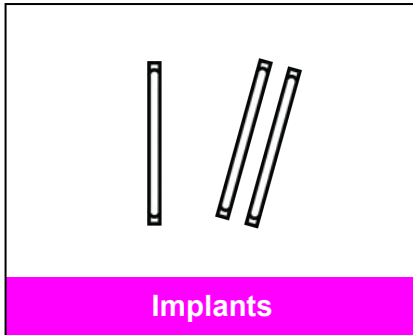
### Coordonnées

Établissement : \_\_\_\_\_

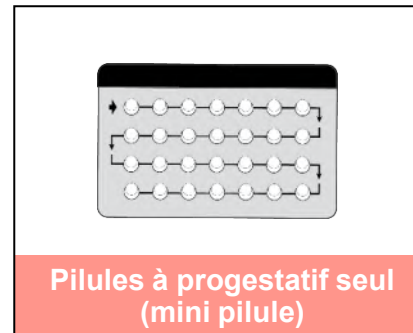
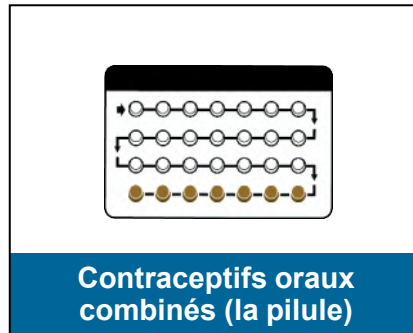
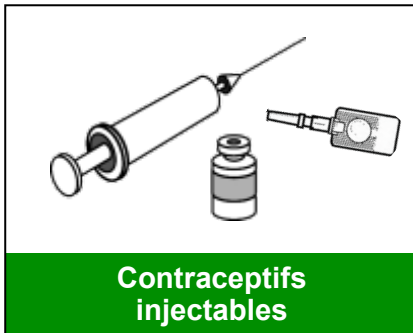
Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

# Réfléchissez à la méthode que vous pourriez préférer...



- Les méthodes les plus efficaces
- Pas besoin de se souvenir de quoi que ce soit



- Nécessité de recevoir des injections à temps ou de se souvenir de la prise d'une pilule chaque jour



- Seules méthodes qui protègent contre la grossesse et les IST/le VIH.
- Sont efficaces **UNIQUEMENT** si elles sont utilisées correctement et systématiquement chaque fois que vous avez des rapports sexuels.

## RAPPEL

- Des pilules contraceptives d'urgence (PCU) peuvent être prises pour prévenir une grossesse jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé. Les pilules contraceptives d'urgence ne constituent pas un substitut des méthodes classiques.
- *Gardez-en à portée de main – juste au cas où.*

La méthode de l'aménorrhée lactationnelle est une option temporaire pour les femmes allaitantes.

La méthode des jours standard est une méthode de sensibilisation à la fertilité ; elle nécessite des cycles réguliers et l'abstinence des rapports sexuels ou l'utilisation de préservatifs les jours fertiles.



# ... et comment éviter au mieux la grossesse, le VIH et les autres IST

Plus de protection



Méthode de planification familiale efficace

+



+



=

**MEILLEURE**

protection contre la grossesse, le VIH et les autres IST

Méthode de planification familiale efficace

+



=

Bonne protection contre la grossesse ; et, si le partenaire coopère, le VIH et les autres IST

Méthode de planification familiale efficace

+



=

Bonne protection contre la grossesse et le VIH ; mais aucune protection contre les autres IST



=

Protection contre la grossesse, le VIH et les autres IST ; mais est fortement tributaire de la coopération des partenaires

Moins de protection