

# Au service de divers groupes

## Points-clés pour les prestataires et les clientes

### *Adolescents*

- **Jeunes mariés et célibataires qui peuvent avoir des besoins différents en ce qui concerne leur santé sexuelle et reproductive.** Tous les contraceptifs sont sûrs et sans risques pour les jeunes.

### *Hommes*

- **Une information correcte peut aider les hommes à prendre de meilleures décisions sur leur propre santé et la santé de leur partenaire.** Lorsque les couples discutent de la contraception, ils sont plus susceptibles de prendre des décisions auxquelles ils se tiendront par la suite.

### *Femmes proches de la ménopause*

- **Pour être sûres d'éviter une grossesse, les femmes devraient utiliser une contraception jusqu'à ce que 12 mois sans leurs règles se soient écoulés.**

## Adolescents

Les jeunes peuvent consulter un prestataire de planification familiale, non seulement pour la contraception, mais également pour recevoir des conseils à propos des changements physiques, la sexualité, les relations, la famille et des problèmes qu'ils traversent en grandissant. Leurs besoins dépendent de leur situation particulière. Certains sont célibataires et sexuellement actifs, d'autres ne sont pas sexuellement actifs et d'autres encore sont déjà mariés. Certains ont déjà des enfants. L'âge en lui-même fait une grande différence, car les jeunes mûrissent rapidement pendant les années d'adolescence. Ces différences font qu'il est important d'apprendre davantage à propos de chaque client, de comprendre pourquoi il est venu ou elle est venue et de pouvoir ainsi donner les conseils et autres services en vue de cette situation.

## Donner les services avec respect et compassion

Les jeunes méritent des soins respectueux qui leur sont dispensés sans aucun jugement, quel que soit leur âge et même s'ils sont très jeunes. En effet, toute critique ou attitude négative empêchera les jeunes de recevoir les soins dont ils ont besoin. Les services et les conseils n'encouragent pas les jeunes à avoir des relations sexuelles. De fait, ils aident les jeunes à protéger leur santé.

Vous pouvez rendre les services amis-des-jeunes de bien des manières :

- Montrer aux jeunes que vous aimez travailler avec eux.
- Les conseiller dans des coins privés où l'on ne peut pas vous voir ni vous entendre. Vérifier que l'entretien se déroule en privé.
- Ecouter attentivement et poser des questions ouvertes, par exemple "comment est-ce que je peux vous aider" ? et "quelles sont les questions que vous avez" ?
- Utiliser des mots simples et éviter des termes médicaux.
- Utiliser des expressions qui sont familières aux jeunes. Éviter des termes tels que "planification familiale" qui ne semble pas toujours indiqués pour ceux qui ne sont pas mariés.
- Accueillir les partenaires et les faire participer à la séance de conseils si la cliente le souhaite.
- Vérifier que le choix d'une jeune femme soit bien le sien et qu'elle n'y soit pas forcée par son partenaire ou sa famille. Faites attention qu'elle n'est pas forcée d'avoir des relations sexuelles et aidez une jeune femme à réfléchir à ce qu'elle dit et à ce qu'elle fait pour résister à une telle pression. Lui apprendre à négocier l'utilisation du préservatif.
- Parler sans exprimer de jugement (par exemple, il vaut mieux dire "vous pouvez" plutôt que "vous devriez"). Ne pas critiquer, même si vous n'êtes pas d'accord avec ce que la jeune personne dit ou fait. Aider les jeunes à prendre des décisions qui entrent dans leur meilleur intérêt.
- Prenez le temps de répondre à toutes les questions, les craintes et informations erronées à propos des relations sexuelles, des infections sexuellement transmissibles, des IST et des contraceptifs. Un grand nombre de jeunes veulent être rassurés et savoir que les changements dans leur corps et leurs sentiments sont choses normales. Il faut être prêt à répondre aux questions courantes sur la puberté, les règles, la masturbation, l'éjaculation et l'hygiène génitale.



## Tous les contraceptifs sont sans risques pour les jeunes

Les jeunes peuvent utiliser sans risques une méthode contraceptive quelle qu'elle soit.

- Les jeunes souvent tolèrent moins bien les effets secondaires que les femmes plus âgées. Mais avec de bons conseils, ils sauront à quoi s'attendre et seront moins susceptibles d'arrêter l'utilisation de ces méthodes.
- Les jeunes célibataires risquent davantage d'avoir un plus grand nombre de partenaires sexuels que les personnes plus âgées et, par conséquent, ils sont exposés à un risque plus élevé de contracter des IST. Il est important lors des séances de conseils d'analyser le risque de contracter des IST et les mesures que chacun peut prendre pour réduire un tel risque.

Pour certaines méthodes contraceptives, certains aspects spécifiques devront être envisagés pour les jeunes (voir chapitres sur les méthodes contraceptives pour des directives complètes) :

---

### **Contraceptifs hormonaux** (contraceptifs oraux, injectables, patch combiné, anneau vaginal combiné et implants)

- Les injectables et l'anneau combiné peuvent être utilisés sans que d'autres le sachent.
- Certaines jeunes femmes trouvent qu'il est particulièrement difficile de prendre régulièrement la pilule.

---

### **Pilules contraceptives d'urgence (PCU)**

- Les jeunes femmes ont probablement moins de contrôle que les femmes plus âgées sur les relations sexuelles et l'utilisation de la contraception. Elles risquent d'avoir besoin plus souvent de la PCU.
- Fournir la PCU à l'avance aux jeunes femmes pour qu'elles puissent l'utiliser quand elles en ont besoin. La PCU peut être utilisée chaque fois qu'elles ont des rapports sexuels non protégés, y compris des rapports sexuels contre leur volonté ou en cas d'échec du contraceptif.

---

### **Stérilisation féminine et vasectomie**

- A proposer après mûre réflexion. Les jeunes et les personnes qui n'ont que peu d'enfants ou pas d'enfants du tout sont ceux qui risquent le plus de regretter par la suite la stérilisation.

---

### **Préservatifs masculins et féminins**

- Protègent contre les IST et la grossesse : ce dont un grand nombre de jeunes ont besoin.
- Facilement disponibles, ils sont d'un coût abordable et conviennent bien pour les rapports sexuels occasionnels.
- Les jeunes réussissent moins bien que les hommes plus âgés à utiliser correctement les préservatifs. Ils auront probablement besoin de s'exercer davantage pour mettre correctement le préservatif.

---

### **Dispositif intra-utérin (DIU au cuivre et DIU hormonal)**

- Les DIU sont plus susceptibles de sortir chez les femmes qui n'ont pas encore accouché car leur utérus est plus petit.

---

### **Diaphragmes, spermicides et capes cervicales**

- Ce sont parmi les méthodes les moins efficaces mais les jeunes femmes peuvent contrôler l'utilisation de ces méthodes et elles peuvent être utilisées quand elles en ont besoin.

---

### **Méthodes de connaissance de la fécondité**

- A moins qu'une jeune femme n'ait des cycles menstruels réguliers, les méthodes de connaissance de la fécondité doivent être utilisées avec prudence.
- Nécessitent une méthode d'appoint ou une PCU au cas où l'abstinence échoue.

---

### **Retrait**

- Demande à l'homme de sentir quand il est sur le point d'éjaculer pour qu'il puisse se retirer à temps. Cela risque d'être difficile pour les jeunes.
- Une des méthodes de prévention de la grossesse les moins efficaces mais parfois la seule méthode disponible, toujours disponible d'ailleurs, pour des jeunes.

# Hommes

## Importants parce qu'ils soutiennent les femmes et importants en tant que clients

Pour les prestataires de santé, les hommes sont importants pour deux raisons. Premièrement ils influencent les femmes. Certains hommes se soucient de la santé de la reproduction de leur partenaire et la soutiennent. D'autres l'empêchent d'agir ou prennent les décisions pour elles. Aussi, les attitudes des hommes influencent l'adoption de comportements sains chez la femme. Dans certaines circonstances, lorsqu'il faut éviter une infection à VIH ou obtenir rapidement de l'aide lors d'une urgence obstétricale, c'est l'action de l'homme qui pourra sauver la vie de la femme.

Les hommes sont également importants en tant que clients. Les principales méthodes de planification familiale — préservatifs masculins et vasectomie, sont utilisées par les hommes. Les hommes, par ailleurs, ont leurs propres besoins et soucis sur le plan de la santé sexuelle et reproductive, surtout en ce qui concerne les infections sexuellement transmissibles (IST), qui méritent l'attention du système de soins de santé et des prestataires de services.

## De nombreuses manières d'aider les hommes

Les prestataires peuvent apporter soutien et services aux hommes, en tant que clients et parce qu'ils soutiennent les femmes.

### *Encourager les couples à parler*

Les couples qui discutent de la planification familiale, avec ou sans l'aide d'un prestataire, sont plus susceptibles de prendre des décisions qu'ils pourront ensuite appliquer. Les prestataires peuvent :

- Aider les hommes et les femmes à parler des relations sexuelles, de la planification familiale et des IST.
- Encourager une prise de décision conjointe sur les questions de santé sexuelle et reproductive.
- Inviter et encourager les femmes à venir avec leur partenaire au centre de santé pour des séances conjointes de conseils, prises de décisions et soins.
- Proposer aux clientes d'indiquer à leur partenaire les types de services de santé qui existent pour les hommes. Leur remettre des brochures d'informations qu'elles pourront emporter à la maison.



## Fournir des informations exactes

Pour qu'ils puissent prendre les bonnes décisions, les hommes ont besoin d'une information correcte. Il faut également contrecarrer les conceptions erronées. Parmi les thèmes importants pour les hommes :

- Les méthodes de planification familiale, tant pour les hommes que pour les femmes, y compris leur innocuité et efficacité
- Les IST y compris le VIH/SIDA — de quoi s'agit-il et comment se transmettent-ils, les signes et symptômes, les tests et le traitement
- Les avantages si l'on attend que l'enfant le plus jeune ait deux ans avant qu'une femme ne tombe à nouveau enceinte
- L'anatomie et la fonction de la reproduction et de la sexualité chez les hommes et chez les femmes
- La grossesse et l'accouchement sans risques

## Dispenser les services nécessaires ou l'orienter vers les services compétents

Services importants que souhaitent recevoir un grand nombre d'hommes :

- Préservatifs, vasectomie et conseils sur d'autres méthodes
- Conseils et aide pour les problèmes sexuels
- Conseils, dépistages et traitement pour les IST/VIH
- Conseils pour l'infécondité (Voir Infécondité, p. 340)
- Dépistage pour le cancer des testicules et de la prostate

Comme chez les femmes, les hommes de tout âge, mariés ou célibataires ont leurs propres besoins en santé sexuelle et reproductive. Ils méritent des services de bonne qualité et des conseils respectueux, constructifs qui sont donnés sans jugement.



# Femmes proches de la ménopause

Une femme s'approche de la ménopause lorsque ses ovaires arrêtent de libérer des ovules (ovulation). Une femme n'est plus féconde, une fois que se sont écoulés 12 mois consécutifs sans qu'elle ait eu ses règles puisque les saignements cessent lorsque s'approche la ménopause.

Généralement, la ménopause survient entre 45 et 55 ans. Environ la moitié des femmes arrivent à la ménopause à l'âge de 50 ans. A 55 ans, environ 96% des femmes ont atteint la ménopause.

Pour éviter une grossesse jusqu'au moment où il est évident qu'elle n'est plus féconde, une femme plus âgée peut utiliser une méthode quelle qu'elle soit si elle ne présente aucune affection médicale qui l'en empêcherait. En soi-même, l'âge ne limite pas le choix d'une méthode contraceptive.

## Aspects spéciaux à envisager à propos du choix de la méthode

On envisagera les méthodes suivantes en aidant une femme qui s'approche de la ménopause :

---

### Méthodes hormonales combinées (contraceptifs oraux combinés [COC] injectables mensuels, patch combiné, anneau vaginal combiné)

- Les femmes de 35 ans et plus qui fument — quel que soit le nombre de cigarettes par jour — ne devraient pas utiliser ni les COC, ni le patch, ni l'anneau vaginal.
- Les femmes de 35 ans et plus qui fument 15 cigarettes ou plus par jour, ne devraient pas utiliser les injectables mensuels.
- Les femmes âgées de 35 ans ou plus, ne devraient pas utiliser des COC, des injectables mensuels, le patch ou l'anneau vaginal si elles ont des migraines (que ce soient des migraines avec aura ou non.)

---

### Méthodes à progestatifs seuls (pilules à progestatifs seuls, injectables à progestatifs seuls, implants)

- Bon choix pour les femmes qui ne peuvent pas utiliser les méthodes avec les œstrogènes.
- Pendant l'utilisation, le DMPA diminue légèrement la densité minérale des os. On ne sait pas si cette diminution dans la densité des os, augmente par la suite le risque de fractures, après la ménopause.

---

### Pilules contraceptives d'urgence

- Peuvent être utilisées par les femmes quel que soit leur âge, y compris celles qui ne peuvent pas utiliser continuellement des méthodes hormonales.
-

---

### Stérilisation féminine et vasectomie

- Peut être un bon choix pour des femmes plus âgées et leur partenaire qui savent qu'ils ne veulent plus d'enfants.
- Les femmes plus âgées sont plus susceptibles de présenter des affections qui demandent que soit retardée la stérilisation ou que certaines précautions s'imposent.

---

### Préservatifs masculins et féminins, diaphragmes, spermicides, capes cervicales et retrait

- Protègent bien les femmes plus âgées, sachant que la fécondité diminue dans les années avant la ménopause.
- D'un coût abordable et pratique pour les femmes qui peuvent avoir des relations sexuelles occasionnelles.

---

### Dispositif intra-utérin (DIU au cuivre et hormonal)

- Les taux d'expulsions diminuent alors que les femmes vieillissent, et sont plus faibles chez les femmes de plus de 40 ans.
- La pose risque d'être plus difficile suite au rétrécissement du canal cervical.

---

### Méthodes de la connaissance de la fécondité

- Le manque de cycles réguliers avant la ménopause fait qu'il est difficile d'utiliser de manière fiable ces méthodes.
- 



## Quand est-ce qu'une femme peut arrêter d'utiliser la planification familiale

Lorsqu'elle approche la ménopause, ses règles deviennent de plus en plus irrégulières et, par conséquent, il est difficile pour une femme dont les règles semblent s'être arrêtées, de savoir quand elle peut cesser d'utiliser la contraception. Aussi, on recommande d'utiliser une méthode de planification familiale pendant 12 mois après que soient survenues les dernières règles.

*Les méthodes hormonales affectent* les saignements et, par conséquent, il est difficile de savoir si une femme qui les utilise est entrée ou non en ménopause. Après avoir arrêté une méthode hormonale, elle peut utiliser une méthode non hormonale. Elle n'aura plus besoin de contraception une fois qu'auront cessé les règles pendant 12 mois de suite.

*Le DIU au cuivre* peut être laissé en place après la ménopause, mais doit être retiré dans les 12 mois qui suivent la fin des règles d'une femme.

## Soulagement des symptômes de la ménopause

Les femmes connaissent des effets physiques avant, pendant et après la ménopause : bouffées de chaleur, transpiration excessive, envie d'aller souvent à la miction, sécheresse vaginale qui rendent douloureuses les relations sexuelles et difficultés à dormir.

Les prestataires peuvent donner les conseils suivants pour diminuer certains de ces symptômes :

- Respirer profondément à partir du diaphragme pour faire disparaître la bouffée de chaleur. Une femme peut également essayer de manger des aliments qui contiennent du soja ou prendre 800 unités internationales de vitamine E par jour.
- Aliments riches en calcium (produits laitiers, haricots, poisson) et activités physiques modérées pour ralentir la perte de densité osseuse qui accompagne la ménopause.
- Des lubrifiants vaginaux peuvent être utilisés en cas de sécheresse vaginale persistante qui cause des irritations. Lors des relations sexuelles, utiliser un lubrifiant vaginal disponible dans le commerce, de l'eau si c'est un problème.