

MATERNITÉ DÉSIRÉE

Apprendre à identifier les jours fertiles du cycle menstruel



Le planning familial naturel

Espacer les grossesses

En Afrique, une grossesse sur deux n'est pas désirée. Les enfants se suivent de trop près. Trois ans d'espacement des naissances sont recommandés pour permettre à la maman de bien récupérer et au bébé d'être sevré gentiment.

Un choix plus large

La contraception médicalisée (pilules, implants, stérilets...) est souvent rejetée par les femmes, car elle s'accompagne d'effets secondaires néfastes.

Connaître les signes de fertilité

Maternité désirée est un programme d'enseignement qui s'adresse surtout aux femmes. Elles apprennent à connaître leur cycle menstruel et à détecter les jours fertiles grâce à l'auto-observation.




Une affaire de couple

Les maris sont également informés. Le dialogue entre époux permet de limiter la procréation. D'autre part, grâce à la formation, des couples peu fertiles ont eu la joie d'avoir un bébé.



Visualisation du cycle

A l'aide d'un matériel disponible partout, le cycle menstruel est expliqué:

-  les pierres rouges représentent les règles
-  les bâtonnets de bois secs les jours infertiles
-  les feuilles vertes les jours fertiles.



Une approche communautaire accessible

Aller vers les populations

L'enseignement se déroule au village avec l'accord des autorités traditionnelles et religieuses. Les formatrices et formateurs transmettent en premier lieu les notions de base à des groupes d'hommes et de femmes.

L'auto-observation

Chaque femme en âge de procréer peut apprendre à reconnaître les signes de fertilité sur son corps, même s'ils sont subtils et variables.



le formateur (à gauche) explique le cycle menstruel

De femme à femme

La transmission de la compétence de l'auto-observation se fait dans l'intimité. Les formatrices visitent les apprenantes individuellement, plusieurs fois, jusqu'à l'atteinte d'une bonne maîtrise.

Les hommes collaborent

Le planning familial réussit si les époux sont d'accord, d'où la nécessité du dialogue. Durant les formations, des jeux de rôle permettent de s'exercer et de se libérer de tabous et d'anciennes hésitations.



la formatrice (à droite) lors d'un suivi individuel

La science et les chiffres

Progrès scientifiques

Les connaissances sur la conception sont restées incertaines jusqu'aux années 1920. Dès lors, le déroulement du cycle et le rôle de l'ovulation ont pu être établis.

Pilules & Co

À partir des années 1960, les méthodes hormonales ont pris le dessus. Les contraceptifs ingérés, injectés ou implantés provoquent un semblant de grossesse et empêchent ainsi une nouvelle ovulation.

La méthode sympto-thermique

Le Planning familial naturel s'est affiné durant les 30 dernières années et a atteint une fiabilité très élevée. Bien enseignée et correctement appliquée, l'auto-observation combinée avec la prise de température matinale, permet à la femme d'identifier avec exactitude les 5 à 7 jours fertiles de son cycle.

La procréation

1 jour	durée de vie d'un ovule
5 jours	durée de vie des spermatozoïdes
1½ ans	espacement habituel des naissances au Bénin
3 ans	espacement des naissances recommandé par l'OMS
82 millions	augmentation annuelle de la population mondiale
8 milliards	nombre d'Êtres humains sur notre planète en 2022

Les souffrances (au niveau mondial)

87 millions	de grossesses non-désirées par année (OMS, 2015)
46 millions	d'interruptions volontaires de grossesse (IVG) par année
60'000	décès annuels dus aux IVG
200 millions	de femmes veulent réguler la procréation, mais n'ont pas accès au planning familial.

Aucune femme ne doit perdre la vie en donnant naissance à la vie !

Trop souvent, les femmes sont victimes des
4 TROP

Grossesses TROP précoces

Selon l'UNPFA* : en Afrique, 20% des adolescentes de 15 à 19 ans, ont déjà donné naissance à un enfant.



Grossesses TROP rapprochées

Dans 26% des cas, l'intervalle entre deux naissances est inférieur à 2 ans.

Grossesses TROP tardives

7% des femmes de plus de 45 ans ayant plus de 7 enfants, continuent de mettre des enfants au monde.

Grossesses TROP nombreuses

En fin de vie féconde (45 ans) une femme sur cinq a donné naissance à 10 enfants ou plus.

Pourtant, à partir du 5^{ème} enfant, la femme risque des complications durant la grossesse ou à l'accouchement.

Maternité désirée y remédie avec
4 ACTIONS

Traditions et innovations

Même si les filles se marient tôt, elles peuvent retarder la première grossesse grâce au programme Maternité désirée. Ceci leur permet, par exemple, de finir l'éducation scolaire.

Espacement des naissances

Maternité désirée encourage l'allaitement durant au moins une année, ce qui offre une certaine protection. En plus, les jeunes mères sont particulièrement bien suivies, afin qu'elles reconnaissent la réapparition des signes de fertilité, même si les règles ne sont pas encore revenues.

Limitation des naissances

Le personnel médical est souvent confronté à des demandes pressantes de femmes souhaitant être libérées du joug d'une énième grossesse.

Avec Maternité désirée, une autre méthode de contraception devient disponible, gratuite et sans effets secondaires.

Evolution des relations

Maternité désirée influe positivement sur la relation entre hommes et femmes.

La femme est traitée d'une façon plus respectueuse. C'est elle qui oriente maintenant le mari sur les jours propices aux relations sexuelles.



*UNPFA, Fonds des Nations Unies pour la population, 2016

Les résultats et l'avenir de Maternité désirée

Forte acceptation

Les leaders traditionnels et religieux acceptent volontiers cette méthode qui laisse les époux libres de procréer ou non. C'est une approche «Empowerment», l'objectif étant de rendre les populations indépendantes, d'une façon pérenne.

Méthode simplifiée et efficace

Maternité désirée se base uniquement sur l'auto-observation. Mesurer la température serait difficile. Cette méthode 'sympto' simple donne des résultats probants.

Gambie

Entre 2012 et 2016 plus de 600 femmes ont été formées. Une évaluation externe, fin 2015, a montré que la grande majorité maîtrisait son cycle et était capable d'éviter des grossesses non-désirées. Deux couples ont réussi à procréer, grâce à la connaissance des jours fertiles.



fête de fin de formation en Gambie

Bénin

2065 femmes ont été formées entre 2014 et 2017. Parmi elles 1676 ont pu être suivies tout au long de 4 cycles menstruels. Plus de 1500 hommes ont reçu la formation et sont, dès lors, impliqués dans la promotion de cette approche.

Durant les 4 années, l'Association Suisse Raoul Follereau a mis à disposition CHF 200'000.- et la Coopération Suisse (DDC) au Bénin a contribué avec CHF 39'000.-.

Ce que vos dons permettent de faire

- CHF 40.- une journée de formation pour un groupe de femmes ou d'hommes
- CHF 100.- suivi de 4 femmes durant 4 cycles menstruels
- CHF 600.- formation d'une formatrice y compris sa rémunération pendant 1 an
- CHF 1000.- achat d'une moto pour que la formatrice puisse atteindre les villages reculés
- CHF 10'000.- initier Maternité désirée dans un 3^{ème} pays.



séance d'information dans un village au Bénin

Un immense Merci !

Au nom des équipes Maternité désirée et des populations rurales en Afrique, je tiens à vous remercier infiniment pour votre soutien.

Dr Felix A. Küchler
initiateur et formateur principal
www.maternitedesiree.org

Maternité désirée, Association Suisse
Raoul Follereau, CH - 1024 Ecublens
CCP: 10 - 25979 - 2
IBAN: CH83 0900 0000 1002 5979 2

Si vous souhaitez que votre don soit attribué à ce projet, veuillez mentionner "**Maternité désirée**" sur le bulletin de versement.