

# **Podcast : À l'intérieur de l'histoire de la PF « Inside the FP Story »**

## **SAISON 6**

### **ÉPISODE 5 : Pas de mauvais sang**

#### **[À propos du podcast : À l'intérieur de l'histoire de la PF « Inside the FP Story »]**

De Knowledge SUCCESS et FHI 360, voici la saison 6 de *À l'intérieur de l'histoire de la PF « Inside the FP Story »* - un podcast développé avec le personnel de la planification familiale (PF), pour le personnel de la planification familiale.

Chaque saison, nous entendons directement des exécutants et des décideurs du monde entier sur des questions importantes pour nos programmes et services. Grâce à ces conversations honnêtes, nous apprenons comment améliorer nos programmes de planification familiale tout en travaillant ensemble à la construction d'un meilleur avenir pour tous.

Je suis Sarah Harlan, chef de l'équipe des partenariats du projet Knowledge SUCCESS. J'ai le plaisir de vous présenter notre narrateur, Charlene Mangweni-Furusa.

#### **[Résumé des épisodes précédents, introduction à l'épisode 6]**

##### **Narrateur**

Bienvenue à la saison 6 de *À l'intérieur de l'histoire de la PF « Inside the FP Story »*. Cette saison, nous allons au-delà de la définition étroite de la « planification familiale » pour explorer le contexte plus large de la santé sexuelle et reproductive (ou SSR).

Comme nous l'avons entendu dans notre épisode précédent, la santé menstruelle a de nombreux liens avec les programmes de planification familiale et de santé reproductive, qui sont souvent sous-financés et sous-représentés dans les systèmes et services de santé. Cet épisode approfondira un sujet que nous avons brièvement abordé dans notre dernier épisode, à savoir les changements menstruels induits par les contraceptifs. Pour explorer ce sujet, nous entendrons des invités ainsi que des utilisatrices anonymes de contraceptifs qui apporteront leur propre témoignage.

**[pause musicale]**

## [CONTEXTE ET DÉFINITIONS]

### **Narrateur**

Si chaque méthode contraceptive a des effets secondaires potentiels qui peuvent être gérés, elles ont également des *avantages* potentiels, au-delà de leur utilisation pour prévenir les grossesses non désirées. Par exemple, les pilules contraceptives orales peuvent aider à traiter des affections telles que l'anémie, le syndrome des ovaires polykystiques et l'endométriose. Dans cet épisode, nous examinerons plus en détail les changements dans les menstruations liés à l'utilisation de contraceptifs.

La définition que nous utilisons pour les changements menstruels induits par la contraception « Contraceptive-Induced Menstrual Changes » ou (CIMC) en abrégé - est la suivante : « tous les changements du cycle menstruel d'une utilisatrice causés par la contraception ». Il s'agit d'une définition large qui englobe les changements dans la quantité et la fréquence des saignements, les changements dans les crampes et les douleurs utérines, les changements dans les troubles et les symptômes menstruels et gynécologiques et les changements à court terme du cycle menstruel après l'arrêt de la contraception.

Funmi Olaolarun, dont vous avez entendu parler dans notre dernier épisode, est médecin de santé communautaire, chercheuse et maître de conférences au département de médecine communautaire de l'université d'Ibadan, dans le sud-ouest du Nigeria. Ici, elle parle des changements menstruels.

### **Funmi Olaolarun**

Les changements menstruels induits par la contraception sont donc des changements qui se produisent lorsque les femmes utilisent une contraception, en particulier une contraception hormonale.

Et ces changements sont souvent la raison pour laquelle les femmes refusent d'utiliser la contraception moderne pour espacer ou limiter les naissances, ou arrêtent d'utiliser une méthode hormonale après une courte période parce que ces changements liés aux saignements ou à la douleur, ces changements menstruels induits par la contraception, affectent leur qualité de vie. Ainsi, si elles cessent d'utiliser une méthode, cela peut conduire à une grossesse non planifiée ou à un mauvais moment.

## [CIMC - CONSÉQUENCES ET DÉFIS]

### **Narrateur**

Comme l'a mentionné Funmi, les changements menstruels induits par les contraceptifs peuvent être indésirables. Par exemple, les clientes peuvent avoir des saignements plus abondants ou imprévisibles, ou des douleurs. En conséquence, les utilisatrices peuvent commencer à se sentir insatisfaites d'une méthode. Elles peuvent commencer à l'utiliser de manière irrégulière, par exemple en sautant des pilules quotidiennes ou en retardant des rendez-vous d'injection. Ils pourraient même abandonner complètement leur méthode.

Ces changements menstruels peuvent affecter la qualité de vie de l'utilisatrice de contraceptifs, provoquant une détresse physique ou émotionnelle. Elles peuvent également avoir besoin de se faire soigner ou d'acheter des produits menstruels, ce qui a des conséquences financières. Et cela peut même avoir des conséquences sur les relations et les familles.

Pour cet épisode, en plus d'entendre nos invités, nous partageons des citations d'utilisatrices anonymes de contraceptifs. Il s'agit de citations réelles, mais pour protéger l'anonymat, elles ont été enregistrées par des acteurs vocaux. Nous allons maintenant écouter notre première utilisatrice, qui nous parlera de son expérience de la contraception injectable.

### **Anonyme #1**

Mon parcours en matière de contraception a commencé à la fin de l'année dernière, lorsque je me suis engagée dans cette relation et que nous avons décidé de ne pas avoir d'enfant. Nous avons donc opté pour un contraceptif injectable de trois mois qui est hormonal. J'ai eu mes règles le premier mois, mais elles n'ont pas réapparu avant la fin des trois mois. Trois semaines après la période efficace de contraception, j'ai eu mes règles qui ont duré deux semaines. Puis les règles ont disparu pendant une semaine et sont revenues pendant une autre semaine. J'ai eu des règles pendant trois bonnes semaines, et j'entends par là des règles *abondantes*. J'ai pensé à aller voir mon médecin, mais j'ai ressenti le besoin d'écouter d'abord mon corps. La plus grande leçon que j'ai apprise est la suivante : il est nécessaire de comprendre les effets secondaires avant de choisir une contraception et de s'assurer qu'elle est compatible avec votre corps.

### **Narrateur**

Comme l'a souligné cette utilisatrice, certains effets secondaires peuvent entraîner une insatisfaction à l'égard de certaines méthodes contraceptives. Il est important que les utilisatrices comprennent que ces changements menstruels sont sans danger, normaux et peuvent être temporaires. Elles doivent être encouragées à se faire soigner si elles ont des inquiétudes ou si elles souhaitent changer de méthode. Voici Funmi qui nous en dit plus sur ce qu'elle a vu dans son travail.

### **Funmi Olaolarun**

Dans le cadre de mon travail clinique, j'ai été confrontée à des changements menstruels induits par la contraception (CIMC). Il s'agit généralement d'une irrégularité des saignements ou d'un changement dans la nature du sang qu'ils observent, ou encore de crampes ou de douleurs plus importantes que d'habitude.

Telles sont les plaintes que j'ai entendues. Souvent, lorsqu'elles viennent me voir, elles ont déjà cessé d'utiliser la méthode hormonale et nous devons les conseiller pour leur expliquer l'importance de passer à une autre méthode si elles ne sont pas en mesure de tolérer ce qu'elles considèrent comme des effets secondaires de la méthode hormonale qu'elles utilisaient, afin qu'elles ne se retrouvent pas avec une grossesse non planifiée.

## **Narrateur**

Les changements menstruels induits par les contraceptifs sont souvent associés aux méthodes hormonales (par exemple, la contraception injectable, les implants, les pilules contraceptives orales ou les dispositifs intra-utérins (DIU) hormonaux, mais des changements significatifs peuvent également se produire lors de l'utilisation d'un DIU en cuivre.

Arundati Muralidharan, que vous avez également entendue dans notre dernier épisode, est la fondatrice de la Menstrual Health Alliance India (ou MHAI) et la coordinatrice du collectif mondial sur les menstruations « Global Menstrual Collective ». Elle nous a parlé des changements menstruels induits par les contraceptifs dans le contexte de l'Inde, où les taux d'utilisation de contraceptifs hormonaux sont encore faibles, mais en augmentation.

## **Arundati Muralidharan**

En ce qui concerne les contraceptifs à base d'hormones, je pense qu'il est encore plus essentiel que les femmes qui envisagent de les utiliser ou qui les utilisent comprennent les effets de ces méthodes sur leur corps. Nous savons, grâce à la recherche mondiale, que les effets des contraceptifs, de ces contraceptifs hormonaux, sur les schémas de saignement du cycle menstruel peuvent conduire à l'abandon et à une mauvaise adhésion à cette méthode particulière, ce qui peut être problématique.

## **Narrateur**

Bien que les méthodes telles que les pilules contraceptives orales, les contraceptifs injectables, les implants et les DIU hormonaux soient des méthodes de contraception modernes et efficaces, les saignements et les changements menstruels qui leur sont associés conduisent souvent à leur abandon, en particulier si ces changements sont inattendus ou mal compris par les utilisatrices. Il est donc essentiel que les prestataires abordent ces sujets lors des séances de conseil avant que les utilisatrices ne commencent à utiliser une méthode, afin qu'elles soient mieux préparées à la manière dont elles peuvent travailler avec leur prestataire de soins ou leur agent de santé communautaire pour atténuer et gérer ces changements. Il est également important que les utilisatrices sachent que la plupart de ces changements menstruels disparaissent quelques mois après l'adoption d'une nouvelle méthode contraceptive. Se préparer à ces changements et savoir combien de temps ils peuvent durer peut contribuer à améliorer la poursuite de la contraception.

En outre, étant donné que les personnes s'appuient souvent sur l'expérience d'autres personnes pour choisir leur méthode, des conseils de qualité devraient porter sur l'éventail des effets secondaires auxquels elles *peuvent* s'attendre. Deux personnes peuvent utiliser exactement la même méthode pendant le même laps de temps et avoir des saignements *très* différents. Étant donné que les changements menstruels induits par les contraceptifs varient considérablement d'une méthode à l'autre et d'une utilisatrice à l'autre, il est important que les prestataires de soins de santé insistent sur le fait que le corps de chaque personne est unique et que leur expérience de l'utilisation d'une méthode contraceptive particulière peut être complètement différente de celle de leurs amies ou de leurs parents.

Les prestataires doivent également s'attaquer aux mythes et aux idées fausses en matière de conseil, qui peuvent parfois susciter l'hésitation des utilisatrices. Voici Funmi.

### **Funmi Olaolarun**

Certaines femmes, lorsque vous les encouragez à se rendre dans un centre de planification familiale, vous parleront des changements menstruels induits par la contraception qu'une amie, une collègue ou une sœur a connus, et c'est la raison pour laquelle elles ne sont pas intéressées par l'utilisation d'une méthode contraceptive.

### **Narrateur**

Les craintes et les idées fausses concernant les saignements menstruels contribuent souvent à l'abandon de la contraception ou au fait de ne pas commencer à utiliser une méthode. Les changements menstruels potentiels - y compris l'aménorrhée, c'est-à-dire l'absence de saignements - ne sont souvent pas soulignés lors des séances de conseil en planification familiale. Cependant, un outil qui peut aider les conseillers en planification familiale à fournir ces informations est l'outil de travail NORMAL, développé par FHI 360. Ce document contient des conseils à l'intention des prestataires de planification familiale sur les changements de saignement associés à la contraception hormonale et au DUI en cuivre. L'outil NORMAL est considéré comme un outil d'autosoins, car il peut aider les femmes à être sûres que les changements menstruels qu'elles subissent sont dus aux contraceptifs. Nous aborderons le sujet des autosoins dans le prochain épisode.

Comme l'a expliqué Funmi, il est particulièrement important d'expliquer que ces saignements sont normaux, sans danger et souvent temporaires, et de mettre en balance les risques de grossesse non désirée et les effets secondaires des différents contraceptifs.

### **Funmi Olaolarun**

Voilà donc les deux perspectives différentes que j'ai glanées auprès des différentes patientes que j'ai vues au fil du temps. Mais en général, la plupart d'entre elles réagissent à un bon conseil, surtout lorsqu'il s'agit d'un entretien individuel avec un prestataire, et elles sont en mesure de comprendre les implications de l'absence de protection lorsqu'elles restent sexuellement actifs, et elles sont donc prêtes à au moins essayer une autre méthode s'ils ne veulent pas continuer à utiliser la méthode qui leur pose problème.

### **Narrateur**

Nous allons maintenant entendre le témoignage d'une utilisatrice de contraceptifs qui a subi des effets secondaires, mais qui, parce qu'elle a reçu les informations et les conseils nécessaires, s'est sentie à l'aise en attendant que les effets secondaires s'atténuent.

### **Anonyme #2**

En 2018, j'ai eu une relation avec un partenaire avec lequel nous avons tous deux convenu d'avoir des avantages sexuels, car nous prévoyons d'officialiser notre amitié

par un mariage. Nous sommes allés consulter et avons opté pour un DIU non hormonal. J'ai eu de légères crampes et légers saignements pendant 7 jours. Par la suite, j'ai eu des saignements abondants périodiques pendant trois mois, avec des légers saignements en milieu de règles, et j'ai dû porter un protège-slip ou une serviette hygiénique à certaines occasions au cours du mois, avec des douleurs dorsales et des crampes associées. Après environ 5 mois, mon flux menstruel est revenu à la normale, sans douleurs dorsales ni crampes pendant les règles. Peu à peu, mon teint a changé, j'ai constaté une réduction de l'acné et un esprit détendu pendant les rapports sexuels. 4 ans plus tard, je suis confiante, audacieuse et fière de mon choix de contraception et heureuse du projet d'avoir des enfants selon le plan que mon partenaire et moi avons pris. Le conseil professionnel est le meilleur moyen de déterminer la bonne méthode de contraception à adopter pour les femmes et les hommes.

## [CIMC - AVANTAGES ET OPPORTUNITÉS]

### **Narrateur**

Les effets secondaires des contraceptifs, y compris les changements menstruels, ont des répercussions importantes sur la vie des utilisatrices et, bien que les contraceptifs ne soient généralement pas nocifs pour la santé, les personnes arrêtent souvent ou décident de ne pas adopter une contraception moderne en raison de ces effets.

Dans de nombreux cas, les femmes font un calcul logique pour savoir si les effets secondaires l'emportent sur le désir d'éviter une grossesse non désirée. Mais que se passerait-il si, au lieu de se concentrer uniquement sur les effets secondaires des contraceptifs, nous considérons également les « avantages secondaires » potentiels ?

De nombreuses méthodes présentent des avantages non contraceptifs en matière de santé et de mode de vie, y compris ceux liés à la menstruation, qui peuvent ne pas être discutés ou appréciés de manière adéquate. Par exemple, les contraceptifs peuvent parfois améliorer les symptômes de troubles menstruels tels que l'endométriose, réduire les crampes ou entraîner des règles plus légères ou plus espacées.

Voici une utilisatrice qui parle de son expérience positive avec un DIU hormonal.

### **Anonyme #3**

Je n'ai envisagé un DIU qu'après avoir eu mon premier enfant. Depuis lors, et au cours des huit dernières années environ avec le Mirena, un DIU hormonal, j'ai eu des saignements rares et minimes. Si peu que je n'envisage même pas d'utiliser une serviette hygiénique ou un tampon. Pour moi, cela a été un argument de vente important pour cette méthode, en plus bien sûr de son efficacité. Il semble que cette méthode ait été perçue comme plus appropriée pour les femmes qui ont eu des enfants, mais il semble que ce soit une excellente option pour tout le monde, et en particulier pour celles qui ont des saignements abondants.

### **Narrateur**

Bien que de nombreuses méthodes présentent des avantages non contraceptifs, ceux-ci ne sont pas mis en avant lors des séances de conseil en planification familiale. Voici Funmi qui nous en dit plus sur ces avantages.

### **Funmi Olaolarun**

Oui, il pourrait y avoir des avantages. Par exemple, certaines femmes se contenteraient d'une aménorrhée, c'est-à-dire d'un arrêt des règles ou d'une diminution de leur fréquence. C'est un avantage que certaines femmes pourraient apprécier. De même, pour certaines femmes, par exemple si elles utilisent des pilules contraceptives orales, cela peut être bénéfique dans le sens où leurs règles peuvent être plus légères que d'habitude.

### **Narrateur**

Vous vous souvenez peut-être de Francisco Ruiloba, un gynécologue-obstétricien basé à Mexico, dans notre premier épisode de cette saison. Il nous a également parlé de l'intersection entre la santé menstruelle et la planification familiale, et plus particulièrement de la possibilité d'utiliser certaines méthodes contraceptives pour traiter également les problèmes liés à la menstruation.

### **Francisco Ruiloba**

Les femmes viennent me voir parce qu'elles ont parfois des problèmes de menstruation. Elles ont des saignements menstruels abondants ou des règles irrégulières et elles veulent se pencher là-dessus. Mais il arrive aussi qu'ils demandent des moyens de contraception. Il est donc parfois très satisfaisant de faire d'une pierre deux coups et de leur offrir des services de contraception qui fonctionnent également pour leurs propres cycles menstruels.

Il arrive donc qu'une femme vienne me voir parce qu'elle a des règles très abondantes et que cela a un impact sur sa qualité de vie. Elle doit aller fréquemment aux toilettes pour changer sa serviette hygiénique ou son tampon. Elle peut présenter des symptômes d'anémie. Cela a un impact sur sa qualité de vie, que ce soit sur le plan physique ou émotionnel, sur son bien-être psychologique, et elle souhaite également une contraception.

### **Narrateur**

Francisco a expliqué un peu plus en détail pourquoi il est important que les prestataires prêtent attention à l'anémie lorsqu'ils traitent les clientes de planification familiale.

### **Francisco Ruiloba**

Je pense que l'anémie ferriprive est un sujet dont on ne parle pas assez. Une femme sur trois aura des saignements utérins anormaux au cours de sa vie. Et lorsque les saignements menstruels sont abondants, lorsque les règles augmentent en volume ou en durée, on commence à manquer de fer.

La carence en fer est la carence nutritionnelle la plus répandue dans le monde. Et bien sûr, comme pour beaucoup de choses, les communautés et les pays défavorisés sont les plus touchés. Et parfois, elles ne reçoivent pas assez de suppléments de fer. Parfois, elles ne sont pas traitées pour leurs saignements menstruels abondants.

Et ce qui se passe, c'est qu'elle est anémique parce qu'elle a des saignements menstruels abondants qui n'ont jamais été traités. C'est une question qui doit être abordée.

Parfois, pour traiter les saignements menstruels abondants et les saignements prolongés, la contraception peut être la meilleure solution. Il peut s'agir d'une contraception réversible à longue durée d'action ou de contraceptifs oraux. Toutes ces mesures permettent non seulement de prévenir les grossesses non désirées, mais aussi de traiter efficacement les symptômes des saignements menstruels abondants et de l'anémie ferriprive.

### **Narrateur**

Ces avantages secondaires sont intéressants pour les futures utilisatrices de contraceptifs. Cependant, il s'agit également d'un sujet qui nécessite davantage de recherches afin de comprendre comment utiliser au mieux les contraceptifs pour gérer un problème tel que l'anémie. Voici le témoignage d'une utilisatrice qui a eu des saignements abondants avant d'utiliser un moyen de contraception.

### **Anonyme #4**

À partir de l'âge de 15 ans, j'ai commencé à saigner pratiquement tous les jours... parfois quelques jours d'arrêt, mais jamais plus de 3 jours d'affilée. Cela a conduit à l'anémie et à l'épuisement. J'ai essayé de nombreuses pilules différentes qui m'ont aidé un peu, puis j'ai commencé à utiliser un contraceptif injectable le Depo-Provera tous les 3 mois et finalement je n'ai presque plus de règles.

La dernière fois que j'ai eu mes règles, j'ai été surprise quelques semaines avant la date prévue de ma prochaine injection. C'était un cauchemar car je ne garde plus de serviettes hygiéniques ou de tampons à portée de main et c'était au milieu d'un atelier qui durait toute la journée. Le fait de devoir essayer de partir pour se rendre dans un magasin était difficile.... C'était aussi la première fois que j'achetais des serviettes hygiéniques depuis des années et elles sont très chères. Je suis donc très contente de ne pas avoir eu besoin de produits d'hygiène pour tous les jours pendant 25 ans !

## **[CIMC - IMPORTANCE DE LA COMPRÉHENSION DU CONTEXTE].**

### **Narrateur**

Les changements dans les saignements peuvent être importants et varier d'une utilisatrice à l'autre. Il est également important de reconnaître que toutes les méthodes ne présentent pas les mêmes avantages pour tout le monde et que ce qui est *considéré* comme un avantage ou un obstacle varie considérablement d'un individu à l'autre et d'une culture à l'autre. Marni Sommer,



professeur de sciences sociales médicales à la Mailman School of Public Health de l'université de Columbia à New York, a participé à notre dernier épisode. Elle nous a également parlé des changements menstruels induits par les contraceptifs, et plus particulièrement de leur lien avec les croyances et les pratiques culturelles.

### **Marni Sommer**

Je pense que la communauté de la planification familiale a certainement beaucoup travaillé sur la réflexion concernant les changements menstruels. Il est bien connu que cela a un impact sur l'utilisation des contraceptifs, ce n'est pas une information nouvelle pour qui que ce soit. Mais je pense que nous devons peut-être mieux comprendre les croyances culturelles qui entourent la menstruation.

Dans de nombreuses sociétés, les menstruations sont imprégnées d'une signification très profonde de la fertilité. Il y a des significations culturelles, des significations sociales. Il a vraiment une sorte de... cela tient une place. Ce n'est pas le cas pour tout le monde, mais dans de nombreuses régions du monde, cela est imprégné de tant de choses et de tant d'attentes sur la façon dont cela est censé être. Et quand cela change, quand il y a des saignements inattendus, ou des saignements de différentes quantités, ou pas de saignement, cela peut vraiment être émotionnellement perturbant, déroutant ou dérangeant pour les gens au point qu'elles cessent d'utiliser les contraceptifs ou qu'elles ne les utilisent pas de la manière dont ils sont censés être utilisés. Et bien sûr, elles ne peuvent pas, vous ne pouvez pas les utiliser pour prévenir les grossesses comme vous le souhaiteriez.

### **Narrateur**

Il est également important de savoir comment les saignements peuvent affecter les personnes LGBTQI+. [Par exemple](#), des saignements utérins non désirés peuvent induire une dysphorie de genre et constituer une source majeure de détresse pour les personnes transmasculines. Les contraceptifs hormonaux peuvent être un moyen de soulager les personnes qui en font l'expérience.

Comme les individus peuvent avoir des préférences et des considérations différentes en matière de saignements pour des raisons liées à la culture, à la sexualité, à l'identité de genre ou à d'autres facteurs, il est impératif que les prestataires en tiennent compte lorsqu'ils conseillent leurs clientes sur leurs choix contraceptifs.

### **Francisco Ruiloba**

Je ne donne jamais une méthode contraceptive à une patiente sans la connaître, sans savoir quelles sont ses préférences, ses valeurs, ce qu'elle veut, car c'est très important.

Ainsi, si j'ai une patiente qui aime vraiment avoir ses cycles menstruels de manière très ordonnée, comme si elle voulait avoir ses règles tous les mois. Parce que si je ne le fais pas, alors peut-être que je ne me sens pas femme. Ou alors je m'inquiète, je crois que je suis peut-être enceinte. Pour moi, je ne peux pas avoir des règles irrégulières. Je ne peux pas avoir de légers saignements. Eh bien, je dis à ces patientes que les contraceptifs oraux, le timbre contraceptif ou l'anneau vaginal sont peut-être une bonne

méthode pour vous et que nous pourrions l'essayer pour voir si elle fonctionne. Mais si, au contraire, la femme vous fait savoir qu'elle préfère ne pas avoir à assumer elle-même cette responsabilité. Elles disent qu'elles ont du mal à prendre une pilule chaque jour et qu'elles aimeraient avoir une méthode qui leur permette de s'administrer la pilule et de ne plus avoir à s'en occuper pendant des années, et que cela peut impliquer une nette réduction du volume du cycle menstruel et de la fréquence, et bien alors la contraception réversible à longue durée d'action est pour elles et c'est alors que nous pourrions leur proposer un DIU hormonal ou un implant contraceptif. Il y a beaucoup de choix et il faut vraiment considérer les patientes là où elles sont. Il faut tenir compte de leur religion. Il faut tenir compte de leur culture.

Il s'agit simplement de fournir de bonnes informations et de devenir l'outil dont les patientes ont besoin pour être maîtres de leur santé sexuelle et reproductive.

### **Narrateur**

Comme nous l'ont dit nos invités, ainsi que les utilisatrices de contraceptifs présentées dans cet épisode, de nombreuses méthodes peuvent présenter des avantages non contraceptifs substantiels. Ces méthodes peuvent réduire les coûts associés aux produits de santé menstruelle tels que les serviettes hygiéniques et les tampons, atténuer la douleur, les crampes et les saignements, affirmer l'identité des personnes transgenres et donner plus de liberté aux utilisatrices dans leurs activités quotidiennes. Ces avantages ne doivent pas être négligés et peuvent au contraire être encouragés et pris en compte dans le cadre de programmes intégrés de santé sexuelle et reproductive.

## **[CONCLUSION]**

### **Narrateur**

Nos invités dans cet épisode, ainsi que dans le précédent, présentent des arguments convaincants en faveur de l'intégration de la santé menstruelle et des conseils et services en matière de planification familiale. En veillant à ce que les utilisatrices soient préparées à d'éventuels changements de saignement, soutenues si elles ont des problèmes avec leur méthode et conseillées sur toutes les options disponibles peut aider les gens à faire le meilleur choix pour eux-mêmes. Rejoignez-nous dans notre prochain épisode, où nous aborderons un autre aspect important qui peut renforcer l'autonomie des individus : les autosoins en matière de SSR.

## **[Crédits]**

La saison 6 de *À l'intérieur de l'histoire de la PF « Inside the FP Story »* est produite par Knowledge SUCCESS et FHI 360. Cet épisode a été écrit par Sarah Harlan et édité et mixé par Elizabeth Tully. Il a été soutenu par une équipe supplémentaire, composée d'Emily Hoppes, de Catherine Packer et de Brittany Goetsch.

Nous remercions tout particulièrement nos invités Arundati Muralidharan, Francisco Ruiloba, Funmi Olaolarun et Marni Sommer. Nous remercions également les personnes qui nous ont fait

part de leurs témoignages sur les changements menstruels induits par les contraceptifs, que nous avons utilisés dans cet épisode.

Pour télécharger les épisodes, veuillez-vous abonner à *À l'intérieur de l'histoire de la PF* « *Inside the FP Story* » sur Apple Podcasts ou Spotify; et visitez [knowledgesuccess.org](https://www.knowledgesuccess.org) pour des liens et du matériel supplémentaires.

Les opinions contenues dans ce podcast ne reflètent pas nécessairement les vues de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.

Si vous avez des questions ou des suggestions pour les prochains épisodes, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse [info@knowledgesuccess.org](mailto:info@knowledgesuccess.org).

Merci d'avoir écouté.

### **Ressources**

- [Manuel mondial à l'intention des prestataires de services de planification familiale](#)
- [Outil de conseil NORMAL pour les changements dans les saignements menstruels](#)
- [Vidéo : Explorer les « avantages secondaires » potentiels des méthodes contraceptives](#)
- [Programme mondial de recherche et d'apprentissage visant à recueillir des données sur les changements menstruelles induits par les contraceptifs à des fins de recherche, de développement de produits, de politiques et de programmes](#)
- [Vidéo : Nous n'avons pas de mauvais sang.](#)
- [Réunion de la communauté de pratique CIMC - 6 juin 2023](#)
- [Page de l'espace pratique de FHI 360 : Menstruation et contraception](#)
- [Fonds des Nations Unies pour la population \(FNUAP\) : Note technique sur l'intégration de la santé menstruelle dans les politiques et programmes de santé et de droits sexuels et reproductifs](#)
- [Kit de ressources de formation pour la planification familiale](#)
- [Contraceptifs et troubles menstruels : Élargir le potentiel des « avantages secondaires »](#)