

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

SAISON 6

ÉPISODE 6 : La santé sexuelle et reproductive (SSR) à portée de main : Le rôle des autosoins

[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 du reste de la saison, 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 (SSR). Être capable de comprendre le cadre holistique et l'éventail de préoccupations qui affectent les clientes de planification familiale (PF) – y compris, mais sans s'y limiter, la contraception – peut contribuer à garantir l'accès à des services de meilleure qualité pour tous ceux qui en ont besoin. Dans le dernier épisode, nous avons abordé les changements menstruels induits par les contraceptifs. Cet épisode approfondira l'un des thèmes abordés tout au long de la saison et qui concerne également la santé menstruelle : les autosoins

[pause musicale]

[CONTEXTE ET DÉFINITIONS : Qu'est-ce que les autosoins en matière de SSR ?]

Narrateur

À quoi pensez-vous lorsque vous entendez le terme « autosoins » ? [Pause] Vous faites de l'exercice ? Prendre du temps tranquille pour vous. Qu'en est-il de l'utilisation d'un préservatif ? Vous utilisez un test de grossesse ou de dépistage du VIH à domicile ? Suivre votre cycle menstruel ? Envoyer une question par SMS sur les infections sexuellement transmissibles à un chatbot ? Ces quatre derniers exemples sont considérés comme des autosoins en matière de SSR, qui existent depuis longtemps, mais qui ont pris de l'ampleur ces dernières années. En 2019, l'Organisation mondiale de la santé a publié ses premières orientations sur les autosoins, qu'elle définit comme « la capacité des individus, des familles et des communautés à promouvoir et à maintenir la santé, à prévenir la maladie et à faire face à la maladie, avec ou sans l'aide d'un prestataire de soins de santé ».

Les autosoins en matière de SSR comprennent l'accès ou la réception d'informations sur l'internet ou par l'intermédiaire de prestataires de soins de santé au niveau de la communauté ou de l'établissement, ce qui permet aux gens de mieux connaître leur propre santé et de savoir où ils peuvent avoir accès aux services. De nombreux produits de SSR peuvent être auto-administrés de manière sûre et efficace sans l'aide d'un prestataire de soins de santé ou d'un examen physique, comme les préservatifs, les autotests de dépistage du VIH, les tests de grossesse, les méthodes de sensibilisation à la fertilité et les pilules contraceptives d'urgence ou orales. Les clientes peuvent initier et continuer à utiliser ces méthodes avec ou sans le soutien d'un professionnel de la santé. D'autres méthodes, telles que les injections contraceptives auto-administrées, nécessitent qu'un prestataire de soins de santé forme les clientes et leur fournisse des unités du produit injectable qu'elles peuvent emporter chez elles et utiliser elles-mêmes. La distribution plurimensuelle de pilules contraceptives ou de médicaments antirétroviraux contre le VIH par des prestataires ou un système décentralisé tel que des sites ou des dépôts communautaires sont également des formes d'autosoins en matière de SSR.

[Pourquoi devrions-nous nous préoccuper des autosoins en matière de SSR ?]

Narrateur

Les autosoins peuvent améliorer l'expérience des clientes qui souhaitent plus d'autonomie, d'intimité et de commodité dans la gestion de leur santé sexuelle et reproductive. Il peut permettre aux clientes d'économiser du temps et de l'argent en se rendant chez les prestataires de soins de santé et d'augmenter les taux de poursuite de leur activité. Par exemple, un essai contrôlé randomisé au Malawi, mené par FHI 360 en collaboration avec le ministère de la santé du Malawi, a montré que les femmes qui s'injectaient elles-mêmes leur contraceptif avaient beaucoup plus de chances de continuer à l'utiliser que celles qui le recevaient d'un prestataire de soins. Les clientes qui utilisent des méthodes d'autosoins doivent avoir accès à des soins de

suivi et ne doivent pas être dissuadés de rechercher des services auprès d'un établissement ou d'un prestataire communautaire s'ils préfèrent ces options.

L'augmentation du recours aux autosoins peut également réduire la charge qui pèse sur le système de santé en diminuant le nombre et la fréquence des visites des clientes dans les centres de soins ou auprès des agents de santé communautaires. Cependant, malgré les nombreux avantages des autosoins, elle ne remplace pas des systèmes de santé de qualité et fonctionnant bien.

[pause musicale]

Narrateur

Le groupe des pionniers de l'autosoin « Self-Care Trailblazer Group (SCTG) » est une coalition mondiale qui vise à faire progresser les politiques et les programmes d'autosoins en matière de (SSR) fondés sur des données probantes. Ils ont récemment lancé le tout premier rapport sur l'état des autosoins, qui présente les nouvelles données sur les autosoins en matière de SSR, les enseignements tirés et les recommandations. Écoutons notre première invitée, Aissatou Thioye, qui travaille pour FHI 360 sur le projet Knowledge SUCCESS et siège au comité directeur du groupe des pionniers de l'autosoin « Self-Care Trailblazer Group » au nom de FHI 360. Elle est basée au Sénégal.

Aissatou Thioye

Les autosoins permettent aux individus d'être autonomes en ce qui concerne leur santé sexuelle et reproductive.

C'est l'occasion d'acquérir et d'utiliser les connaissances nécessaires à une meilleure compréhension de la sexualité et de la santé reproductive en général. Les autosoins représentent un moyen de donner aux gens le choix de comprendre et de faire des choix appropriés en matière de services de santé reproductive, sans tabous...et aide les gens à comprendre leur propre corps car, par exemple, lorsqu'ils connaissent leur santé menstruelle ou lorsqu'ils savent quel est le bon moment pour être enceinte, quels sont les besoins de leur corps ?

Narrateur

Écoutons maintenant Amanda Banura, qui était également dans les premier et deuxième épisodes de cette saison. Elle est la fondatrice et la directrice exécutive de l'Alliance de la jeunesse ougandaise pour la planification familiale et la santé des adolescents.

Amanda Banura

Le rôle des autosoins dans la SSR est donc une occasion d'accroître l'accessibilité et l'utilisation correcte des produits de SSR. Les autosoins concernent bien d'autres choses, comme la santé mentale, car une personne est soulagée de pouvoir disposer de ce produit dont elle a vraiment besoin pour prévenir de nombreuses choses : Une grossesse non désirée tout en continuant à profiter des privilèges de la vie et du plaisir

sexuel. Le rôle des autosoins dans le domaine de la SSR est donc lié à l'accessibilité, à la demande et à l'augmentation de la distribution des produits.

Narrateur

Nous venons d'entendre parler de certains des avantages des autosoins en termes de meilleure compréhension de son corps et de sa santé et d'amélioration de l'accessibilité et de l'utilisation des services et produits de SSR.

[Défis en matière d'autosoins pour la SSR].

Narrateur

L'un des problèmes abordés par nos invités est le *terme* « autosoins » et la manière dont les gens et les prestataires de soins de santé le perçoivent. Voici Innocent Grant, qui était dans le premier et le deuxième épisode de cette saison. Il est le directeur de programme de l'initiative Young and Alive (jeune et vivant), une organisation de jeunes basée en Tanzanie.

Innocent Grant

Lorsque l'on parle d'amour de soi et que l'on prend soin de son propre corps, lorsque l'on s'exprime de cette manière, que l'on parle des questions d'intimité et de confort, que l'on est à sa place et que l'on est heureux de prendre soin de soi, cela fonctionne. Je pense que le défi est de savoir comment formuler notre langage pour introduire les autosoins. Je pense que nous devrions toujours, lorsque nous nous engageons avec la communauté ou avec des acteurs, éviter de donner beaucoup d'informations médicales. Mais il doit l'encadrer dans une perspective d'amour de soi, d'autosoins et de prise en charge de son propre corps.

Je pense que cela pourrait apporter de très bons changements dans le domaine des autosoins et de l'innovation, par exemple l'utilisation d'auto-injectables et même les interventions numériques que nous sommes en train de concevoir, vous savez, l'accès à l'information.

Narrateur

Innocent a discuté de l'importance de ne pas surmédicaliser le concept d'autosoins, mais plutôt de souligner l'importance de prendre soin de son corps, de l'autonomie corporelle et de l'agence. En même temps, il est important de reconnaître le rôle que les prestataires de soins de santé peuvent jouer dans les autosoins. Aissatou a également expliqué que nous ne voulons pas que les gens ou les prestataires de soins de santé pensent que les autosoins signifient que les gens n'ont pas besoin de prestataires :

Aissatou Thioye

Il est nécessaire que les programmes et les personnes qui promeuvent les autosoins s'assurent dès le départ que la population et les agents de santé ont une bonne compréhension des autosoins afin de garantir que la relation entre les communautés et les agents de santé reste forte et solide. Ce n'est donc pas qu'ils n'ont pas besoin d'un

agent de santé. Il s'agit d'une confusion importante que nous devons clarifier lorsque nous promouvons les autosoins.

Narrateur

Elle a ensuite décrit comment les agents de santé communautaires peuvent être particulièrement bien placés pour aider les gens à utiliser des méthodes d'autosoins :

Aissatou Thioye

Il est plus facile pour les gens de travailler avec les agents de santé communautaires, d'accéder aux informations relatives à leur santé, d'accéder aux services liés à la santé en général.

Je pense que c'est une bonne occasion pour nous de faire de la promotion au niveau communautaire, car il est plus facile pour les gens d'obtenir des informations et d'être formés par leurs pairs.

Narrateur

À l'instar de ces invités, le projet R4S — Recherche de solutions évolutives « Research for Scalable Solutions) » — dirigé par FHI 360, a mené une étude pour savoir comment les femmes comprenaient les autosoins dans le contexte de la planification familiale et pour explorer leurs comportements et leurs préférences. L'étude, menée au Népal, au Niger et en Ouganda, a révélé que les femmes ne comprennent pas nécessairement le terme « autosoins » tel qu'il est défini par l'OMS. Lorsqu'on leur a demandé de préciser, ils ont répondu qu'il s'agissait de prendre soin de soi et de sa famille en général, et lorsqu'on leur a posé la question dans le contexte de la planification familiale, ils ont répondu qu'il s'agissait d'espacer les grossesses.

Auparavant, Aissatou a expliqué le rôle important que les agents de santé communautaires peuvent jouer en aidant les personnes grâce aux autosoins. L'étude R4S a également révélé que les femmes souhaitent et préfèrent avoir des contacts avec le système de santé, qu'il s'agisse d'un établissement ou d'une communauté, pour des raisons de qualité et d'aide à la gestion des effets secondaires de certaines méthodes contraceptives. En fait, le transfert des tâches de planification familiale des prestataires de soins en établissement vers les agents de santé communautaires fait partie des autosoins, car il rapproche les méthodes des personnes qui en ont besoin et leur permet de s'engager dans des pratiques d'autosoins, notamment l'auto-injection, les pratiques de santé menstruelle, la connaissance en matière de sensibilisation à la fertilité et la connaissance du corps, entre autres, tout en continuant à bénéficier du soutien de prestataires de santé qualifiés lorsque cela est nécessaire.

[Les promesses des autosoins en matière de SSR pour certains groupes ou dans certains contextes].

Narrateur

Les autosoins peuvent être particulièrement utiles pour certains groupes ou dans certains contextes. Par exemple, comme nous l'avons entendu tout au long de cette saison, les jeunes

rencontrent de nombreux obstacles pour accéder aux informations et aux soins de SSR en raison des normes sociales, des politiques et du fait que les prestataires ne veulent pas ou pensent qu'ils ne devraient pas fournir de services aux adolescents. Les jeunes peuvent vouloir utiliser des moyens de contraception à l'insu de leurs parents ou de leur partenaire. Ainsi, lorsque le respect de la vie privée et la confidentialité sont des préoccupations, certaines méthodes qui ne nécessitent pas d'interaction régulière avec les prestataires de soins de santé et des méthodes plus discrètes, telles que l'auto-injection, peuvent être particulièrement souhaitables pour eux. L'utilisation d'options de santé numérique est une autre forme d'autosoins qui peut être particulièrement attrayante pour les jeunes, car elle est privée et souvent gratuite. Il peut s'agir d'un accès en ligne à des informations, de traceurs, de rappels, de systèmes de réservation ou d'une prestation virtuelle de soins. Cependant, nous devons également nous rappeler qu'à mesure que de plus en plus d'options en ligne deviennent disponibles, il y a un besoin croissant d'assurance qualité et de mesures pour évaluer l'efficacité des résultats positifs en matière de SSR et pour contribuer au bien-être général des utilisateurs.

Aissatou Thioye

Pour les jeunes en particulier, il est important de savoir ce dont ils ont besoin et où ils peuvent trouver ce dont ils ont besoin sans être en contact avec des prestataires de soins de santé ou qui que ce soit d'autre.

Narrateur

En outre, les personnes présentant un risque élevé de contracter le VIH, comme celles qui travaillent dans le secteur du sexe ou les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes, peuvent craindre d'être confrontées à la stigmatisation et à la discrimination dans un centre de santé, mais pourraient utiliser les dépôts communautaires pour accéder à des tests de dépistage du VIH qu'elles pourraient utiliser en privé. Les personnes vivant avec le VIH peuvent également craindre d'être vues au centre de santé pour un renouvellement de leurs médicaments antirétroviraux. Dans le cadre du projet LINKAGES soutenu par l'USAID et le PEPFAR, FHI 360 a développé un logiciel de système de réservation en ligne dirigé par le client appelé application de réservation en ligne, de réservation de cas et de gestion de cas « Online Reservation and Case Reservation and Case Management App (ORA) ». ORA est un site Web simple qui permet aux gens de rechercher et de prendre des rendez-vous en toute confidentialité, y compris pour la SSR, dans leur région. Il est aujourd'hui utilisé dans 35 pays. Dans de nombreux pays, l'ORA est utilisé pour permettre aux clientes de réserver des consultations virtuelles et des services à domicile qui sont plus pratiques et peuvent éviter certains aspects de la stigmatisation et de la discrimination en personne.

Ces types de programmes d'autosoins sont importants pour les jeunes et les personnes exposées au VIH, car ils répondent à un besoin urgent. Mais il est important de noter que tout cela devrait se faire en même temps que l'on s'efforce d'améliorer les systèmes de soins de santé et de lutter contre la stigmatisation.

Narrateur

Les autosoins recèlent un potentiel inexploité dans les environnements fragiles, où vivent environ 450 millions de personnes. Une action se dessine à cet égard. Par exemple, le groupe de travail interinstitutions (GTI) sur la santé reproductive dans les situations de crise a récemment lancé un appel à l'action pour faire progresser les autosoins en matière de SSR dans les contextes fragiles et humanitaires. Voici Male Herbert, qui était dans l'épisode 3 de la saison 4. Il a expliqué comment le programme MOMENTUM du Sud-Soudan utilise des approches d'autosoins spécifiquement pour la continuité des soins en matière de planification familiale.

Male Herbert

Les autosoins au Sud-Soudan constituent donc une approche très prometteuse pour assurer la continuité des services de planification familiale [volontaires] pendant les chocs et les stress. Parmi les exemples d'autosoins, citons la méthode de l'aménorrhée lactationnelle, où nous encourageons les mères allaitantes à nourrir exclusivement leur bébé au sein pendant les six premiers mois afin d'éviter le retour de leur fertilité. Nous disposons également de méthodes de sensibilisation à la fertilité qui permettent à une femme de s'informer sur les périodes pendant lesquelles elle est susceptible de tomber enceinte et sur les périodes pendant lesquelles elle peut avoir des rapports sexuels non protégés. Nous avons des pilules orales, des préservatifs – tant masculins que féminins – et, plus important encore, nous travaillons sur l'auto-injection Sayana press, où les femmes [apprennent comment s'administrer les auto-injections auprès du prestataire de santé, puis] obtiennent des injections, rentrent chez elles et sont capables de s'administrer ces injections pour la planification familiale par elles-mêmes, sans la supervision des prestataires de santé.

Narrateur

Il convient de noter que la [méthode de l'aménorrhée lactationnelle](#) requiert trois conditions, qui doivent toutes être remplies. Premièrement, les saignements mensuels de la mère ne doivent pas avoir repris ; deuxièmement, le bébé doit être entièrement ou presque entièrement allaité, et doit être nourri souvent (jour et nuit) ; et troisièmement, le bébé doit être âgé de moins de six mois.

La mise à disposition d'un large éventail d'options contraceptives - y compris celles qui peuvent être autogérées - a été essentielle dans le contexte du Sud-Soudan ainsi que dans d'autres contextes fragiles.

Les autosoins sont également prometteurs pour permettre aux gens d'utiliser des méthodes de SSR en cas d'urgence ou de perturbations du système de santé, comme lors de la pandémie de COVID-19. Par exemple, la dernière édition du Manuel mondial de planification familiale à l'intention des prestataires, le guide de référence le plus utilisé dans le monde, a ajouté des recommandations telles qu'un accès plus large aux contraceptifs auto-administrés et l'utilisation des technologies numériques par les prestataires, sur la base de l'expérience de la pandémie de COVID-19.

[CONCLUSION]

Narrateur

Les autosoins seront certainement un domaine intéressant à suivre alors que le monde s'efforce de progresser vers des soins de santé universels et l'équité dans le cadre des objectifs de développement durable.

Ceci nous amène à la fin d'une saison passionnante sur la SSR. Des invités du monde entier nous ont parlé des dynamiques influentes qui se croisent dans le domaine de SSR, telles que les normes sociales en matière de sexe et de genre, la santé menstruelle, les jeunes, la planification familiale et l'intégration du VIH. Nous espérons que cela vous a incité à continuer à travailler à la promotion de programmes et de politiques de SSR holistiques, complets, inclusifs et fondés sur des données probantes, où que vous travailliez.

[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 Catherine Packer et édité et mixé par Elizabeth Tully. Il a été soutenu par une équipe supplémentaire composée de Sarah Harlan, Emily Hoppes, Brittany Goetsch et Joy Cunningham. Merci également à Holly Burke, Trinity Zan, Barbara Sow et Benjamin Eveslage.

Nous remercions tout particulièrement nos invités XX et XX.

Pour télécharger les épisodes, veuillez-vous abonner à : *À l'intérieur de l'histoire de la PF « Inside the FP Story »* sur Apple Podcasts, Spotify ou Stitcher ; et visitez 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.

Merci d'avoir écouté.

Ressources

- [Lignes directrices de l'OMS sur les interventions d'autosoins pour la santé et le bien-être \(révision 2022\)](#)
- [Essai \[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\\(18\\)30061-5/fulltextcontrôle_randomisé_FHI_360_Malawi sur l'auto-injection\]\(https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30061-5/fulltextcontrôle_randomisé_FHI_360_Malawi_sur_l'auto-injection\)](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30061-5/fulltextcontrôle_randomisé_FHI_360_Malawi_sur_l'auto-injection)
- [Autosoins pour la santé et les droits sexuels et reproductifs : SCTG \(psi.org\)](#)

- [Blog rédigé par FHI 360 sur les autosoins comme moteur de la santé universelle pour le groupe des pionniers de l'autosoin « Self-Care Trailblazer Group »](#)
- [Planification familiale : un manuel à l'intention des prestataires de services de planification familiale du monde entier](#)
- [Kit de ressources de formation pour la planification familiale](#)
- [Étude R4S sur les autosoins \(présentation ICFP 2022\)](#)
- [Article de blog du R4S sur les autosoins numériques](#)
- [Collection 20 Essentiels sur les autosoins](#)
- [Expériences des adolescentes et des utilisatrices clandestines de la planification familiale en matière d'auto-injection de contraceptifs en Ouganda et au Malawi : implications pour l'élimination des déchets d'acétate de médroxyprogestérone sous-cutanée.](#)
- [Ressources en matière d'autosoins de Knowledge SUCCESS](#)
- [Cadre conceptuel de l'OMS pour les autosoins](#)
- [Cadre de qualité des soins \(QS\) pour les autosoins](#)
- [Soutenir les autosoins en matière sexuelle et reproductive par le biais d'un changement social et comportemental : Un cadre conceptuel](#)