Ministère de la Santé
et de l'Action Sociale

ISSU
Initiative Sénégalaise de Santé Urbaine
Wellitaare

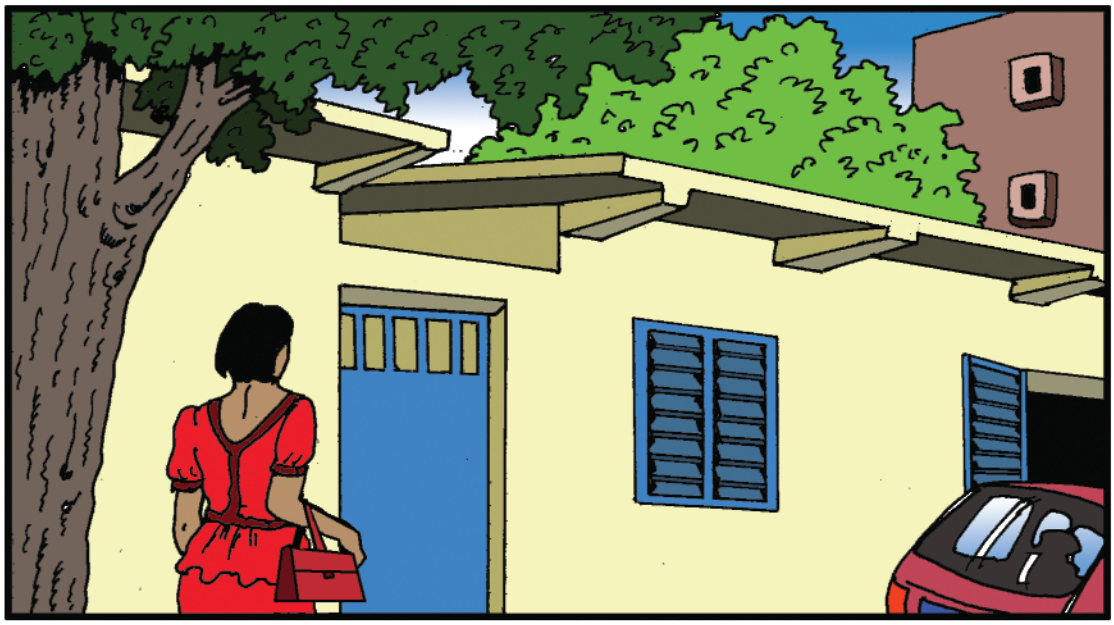
IntraHealth
INTERNATIONAL
Parce que les prestataires de santé sauvent des vies

Livret de l'Acteur de Promotion et de Prévention sur les rumeurs en Planification familiale

COUMBA DEGG NAA AK COUMBA LEERAL

PREFACE

Nous sommes dans un quartier périphérique de Dakar, la capitale sénégalaise. Coumba degg naa, de retour du marché, rend visite à sa ndèye dikké Coumba leeral ...



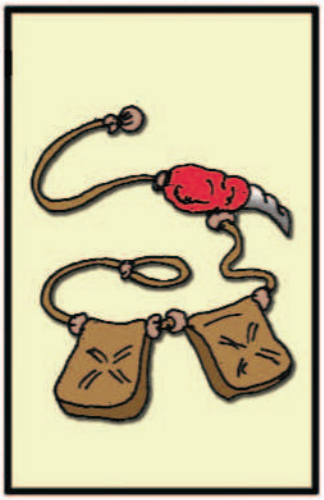
PEU APRES...

Mais Coumba tu as suivi la discussion des femmes sur la planification familiale lors de la réunion chez Astou ? Certaines disaient que la PF nous est venue de l'Occident pour réduire la taille de nos populations !... Lii doy na waar dé !

Ne sais-tu pas que c'est le Ministère de la santé qui recommande la planification familiale en vue de préserver la santé de la mère et celle de l'enfant ? Sache que la planification familiale est là pour aider les couples à choisir librement une méthode contraceptive qui leur permet d'espacer les naissances pendant au moins deux ans après l'accouchement.

De plus, je te révèle que la PF permet également de prendre en charge l'infécondité, l'infertilité et les infections sexuellement transmissibles (IST). Sache que la planification familiale est là pour aider les couples à choisir librement une méthode contraceptive qui leur permet d'espacer les naissances pendant au moins deux ans après l'accouchement...

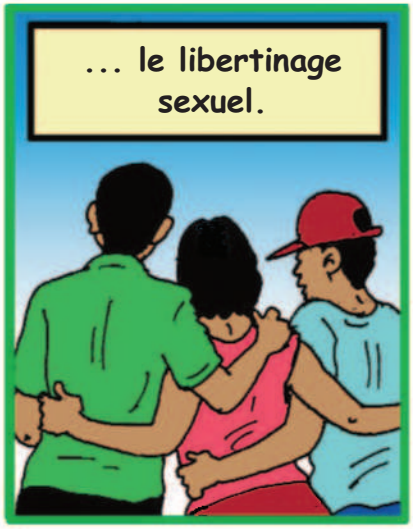
Coumba degg naa, toi-même tu sais bien que nos grands-parents pratiquaient l'espacement des naissances avec les méthodes traditionnelles (gris- gris, séparation du couple, coït interrompu etc.) et certaines femmes continuent toujours à les utiliser. Aujourd'hui avec l'évolution de la médecine nous avons des méthodes contraceptives modernes qui sont très efficaces.



D'accord je suis vraiment convaincue Coumba ; mais certains disent que l'Islam ne recommande pas la planification familiale et cela me préoccupe vraiment.

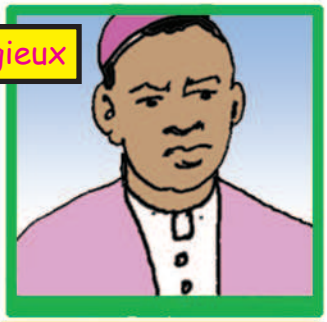
Ne t'inquiète pas Coumba, l'Imam de notre quartier nous a bien dit que dans le Coran, Dieu recommande à la femme d'allaiter son enfant pendant 2 ans révolus. Et cela est une forme d'espacement des naissances.

Dieu merci mais certains pensent que l'utilisation des méthodes contraceptives peut favoriser...



Toi-même tu sais bien que le libertinage sexuel a toujours existé dans nos sociétés, il ne faut surtout pas le lier à la PF...

... Les parents, les écoles, les religieux, les média, la société, tous devraient faire de l'éducation des enfants une priorité de sorte que chacun puisse éviter certaines pratiques non conformes à nos valeurs culturelles et religieuses...



... Les femmes en union ont aussi droit à la PF donc il ne faut pas leur priver ce droit sous prétexte que les méthodes contraceptives favorisent le libertinage sexuel. Cela pourrait les exposer à une mortalité qui n'est pas souhaitable n'est-ce pas, Coumba ?

Coumba leeral tu as encore raison. Le décès d'une mère est un vrai drame et risque d'entrainer la mort du nouveau-né et de rendre vulnérables ses autres enfants et la famille.

Ah, Coumba leeral ! Je ne regrette pas vraiment cette discussion avec toi. C'est intéressant ce que tu dis…

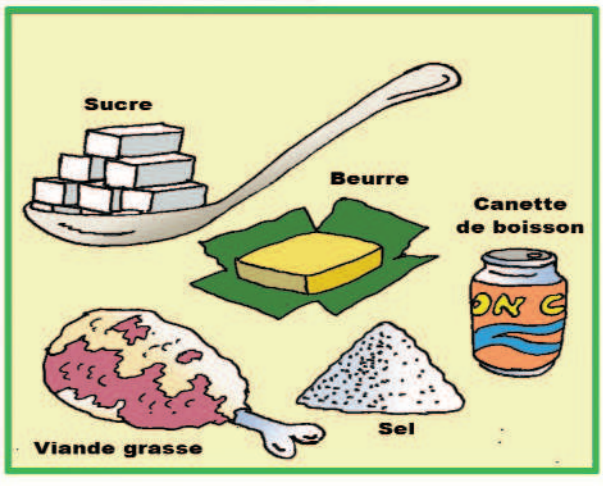
Cependant, tu sais bien que beaucoup de choses se disent sur les méthodes et il paraît que la pilule donne le cancer…

Non, la pilule ne donne pas le cancer ! Elle peut même protéger les femmes contre certaines formes de cancer, tels que le cancer de l'ovaire et du col de l'utérus. D'ailleurs lors de notre formation sur la planification familiale, la sage-femme nous l'avait enseigné.

Coumba Degg naa, retiens une bonne fois pour toutes que la pilule ainsi que toutes les autres méthodes ont fait l'objet d'études scientifiques rigoureuses qui prouvent qu'elles sont sans danger pour les femmes pour qui elles sont prescrites.

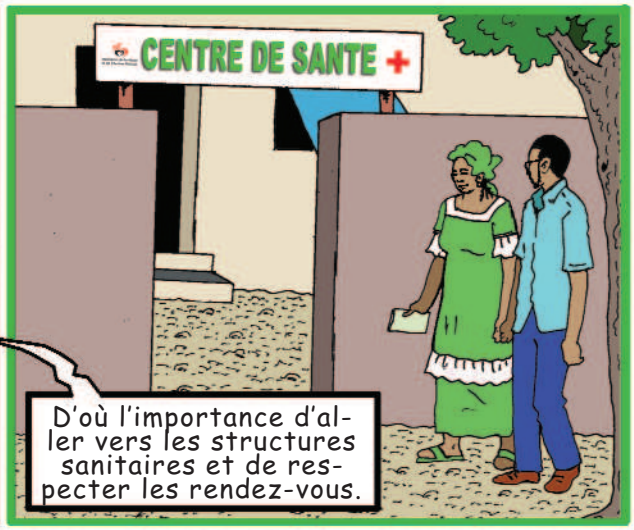
Tu sais, Ndèye Maty m'a dit qu'elle avait entendu dire que ces méthodes donnent aussi l'hypertension, des maladies du cœur et même d'autres.

Tu sais Coumba, beaucoup de femmes accusent souvent à tort les méthodes contraceptives alors que très souvent elles ont des comportements défavorables qui les exposent aux maladies cardiaques, à l'hypertension artérielle, au Diabète etc. Il s'agit de la sédentarité, de la consommation d'aliments gras, sucrés, salés etc. qu'il faut éviter.



Tu as raison Coumba. Beaucoup de femmes développent ces maladies et pourtant elles n'utilisent pas la PF... Je sais aussi que l'obésité que nous aimons tant est dangereuse et on ne le dit pas.

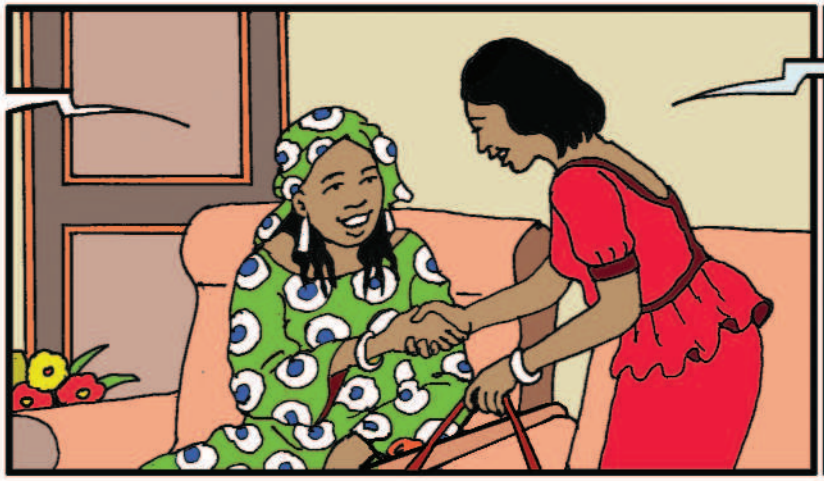
Les femmes qui souhaitent utiliser une méthode contraceptive et qui souffrent de maladies du cœur, d'hypertension artérielle ou qui sont prédisposées bénéficieront d'un bon suivi auprès du personnel de santé...



C'est vrai Coumba Leeral, je me rends compte que tout ce qui se dit n'est pas toujours vrai. Et j'en ai fait l'expérience. On me disait toujours que le Jadelle, la pilule et les injectables font grossir ; mais moi j'utilise les injectables tous les trois mois mais mon poids n'a pas changé.

La vérité est que certaines femmes peuvent prendre du poids en utilisant ces méthodes, mais pas toutes. Il s'agit d'un effet indésirable qui doit être pris en charge par le prestataire...

... Donc la cliente doit retourner voir l'agent de santé.



Aye Coumba Leeral "gniakakham moussibala" l'ignorance est pire que la maladie. Je sais que beaucoup de femmes de notre association sont comme moi. Elles ont également besoin des éclairages, demain à notre tontine on en reparlera.

Le lendemain, chez Mbayang, la Bajenu Gox, une ambiance de tontine règne entre les membres de l'association...

Héé ! Tu as d'abord une amende à payer pour ton retard de la semaine dernière !

Ngomène-yi, lekk rek !!

Foo bayi Tou-kouloor-yi ?

Donne ta cotisation !

Mes chères amies, encore une fois merci de votre présence. Maintenant que nous avons fini de régulariser les cotisations, je voudrais à présent qu'on démarre la session de discussion que nous avons l'habitude de faire. Que quelqu'un propose un thème de société.

Présidente, j'ai eu une discussion intéressante hier avec ma ndeye dikké Coumba lèral. Elle m'a beaucoup aidée hier à mieux comprendre la planification familiale...

... Comme nous le savons tous, elle est agent de promotion et de prévention au poste de santé et a reçu beaucoup de formations sur la PF. Je propose qu'on en parle...

Nagniouko wakhtaané kate la Ministère de la Santé wakh thi publicité moytou nef bi thi télé yi ak radio yi

Bien ! Puisque nous sommes unanimement d'accord sur le thème choisi, la planification familiale étant un thème assez large et que le temps est court, je propose qu'on discute aujourd'hui, seulement des méthodes contraceptives... Coumba Leeral, tu as la parole.

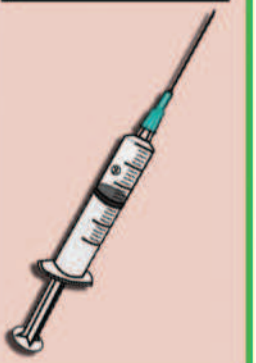
Merci de la confiance...

Les grossesses rapprochées sont dangereuses pour la mère et l'enfant. Les risques sont : l'anémie, les saignements après accouchement, l'hypertension artérielle, le diabète, la ménopause précoce, des avortements etc. Pour l'enfant, les risques sont : une naissance prématurée, la malnutrition, l'anémie, le retard de la croissance...

Les méthodes contraceptives sont nombreuses et diversifiées et chaque couple peut trouver la méthode de son choix qui convient à sa santé. Quelles sont les méthodes que vous connaissez ?

Je peux vous en citer quelques-unes comme : **la pilule**,...

la piqûre,

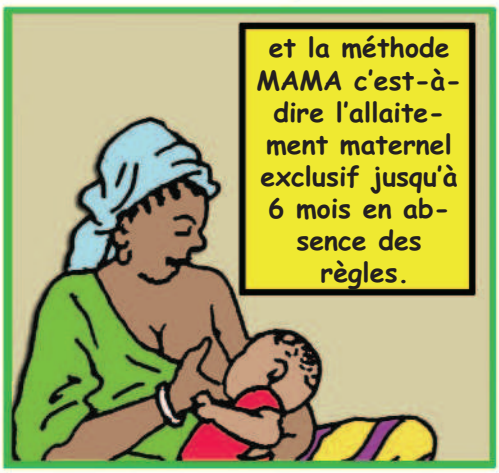


les implants

le DIU

le préservatif,

le collier



Coumba Leeral, tu vois bien que nous connaissons les méthodes car beaucoup d'entre nous les utilisent. Mais nous voulons des éclairages par rapport à tout ce qui se dit sur ces méthodes.

Ça c'est vrai. Qu'avez-vous entendu dire ?

On dit que ces méthodes empêchent à la femme d'avoir des enfants quand elle arrête de les prendre.

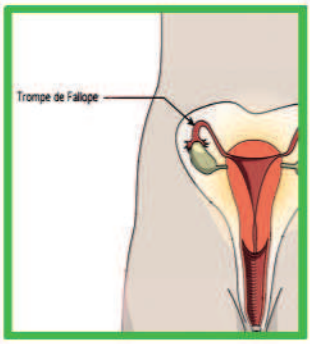
L'arrêt de l'utilisation de ces méthodes entraine un retour rapide à la fécondité. Exemple pour la pilule, un oubli de prise peut entrainer une grossesse. Il n'y a que les injectables qui peuvent parfois retarder le retour à la fécondité.

Il paraît qu'en prenant la pilule, on risque de faire... des jumeaux !

Hé, hé, hé ! Aah, les rumeurs ! Toujours les rumeurs ! C'est sans fondement !...

... La tendance d'avoir des jumeaux vient des familles et bien d'autres causes.

Avec la prise de pilule, le sang des règles s'accumule dans l'utérus et les trompes sont bouchées. Est-ce vrai ?



Réfléchissons un peu ! Quand la femme allaite et qu'elle ne voit pas ses règles, est-ce que le sang s'accumule dans son corps ?

Non ! non ! non !

Moukk !

Mais tu as raison. Je n'avais pas pensé à cela. Certaines femmes allaitent jusqu'au sevrage sans revoir leurs règles.

C'est la même chose ! Sachez que la pilule s'élimine de la même manière que les autres médicaments.

Ma sœur m'a dit qu'une femme ne prend ses pilules que quand elle doit avoir... des relations sexuelles avec son partenaire...

C'est surtout ce qu'il faut éviter de faire ! Les pilules ne protègent contre la grossesse que si elles sont prises chaque jour, de préférence à la même heure même en dehors des rapports sexuels !

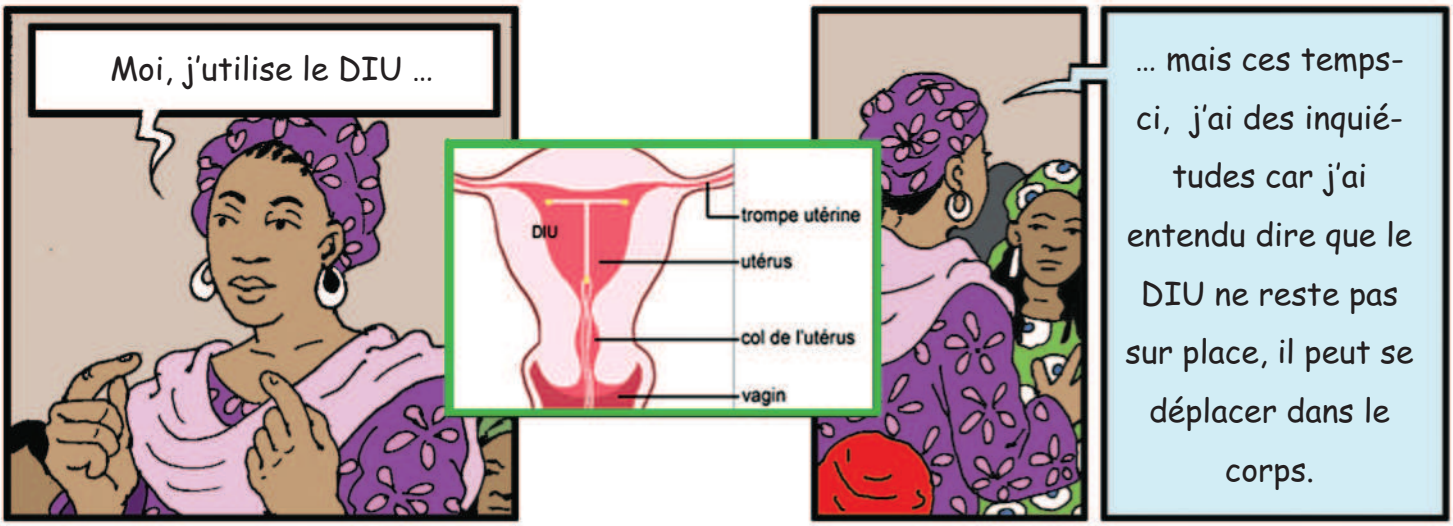
Puisque sama khel nèe-khoul, j'oublie très vite, j'ai compris que la pilule n'est pas faite pour moi...

... Après mon accouchement je compte utiliser les implants mais on dit qu'ils peuvent se perdre dans le corps et on ne les retrouve plus et l'insertion est très douloureuse.

Ecoutez-moi bien ! Les implants ne se déplacent pas dans le corps d'une femme. Ils restent à l'endroit où ils ont été insérés jusqu'à ce qu'ils soient retirés. On les retrouve toujours à la même place !...

... L'insertion se fait sous anesthésie locale par un personnel qualifié. Donc sans douleur...

... D'ailleurs, aussitôt après l'insertion, tu pourras vaquer à tes occupations en prenant soin de ne pas souiller la plaie.



Encore une fausse rumeur !... Le DIU, placé dans l'utérus par un prestataire bien formé, y reste comme une graine dans son enveloppe !

Il paraît qu'une femme qui portait un DIU est tombée enceinte et son bébé l'a ramené à la naissance. Est-ce que c'est possible Coumba ? Lééralal gniou ko.

Il faut retenir que le DIU est placé dans l'utérus et non dans le vagin, l'organe d'accouplement. Donc le partenaire ne peut pas le sentir. Les fils du DIU sont souples, ils se collent aux parois du vagin et sont rarement sentis pendant la relation sexuelle. Si les fils sont sentis, retourner à la structure sanitaire où ils peuvent être coupés très courts.

Coumba, nous avons bien compris tes explications, dieureudieuf. Waayé j'ai une autre question. Il semblerait que les injectables entraînent la stérilité... Loo thi kham ?

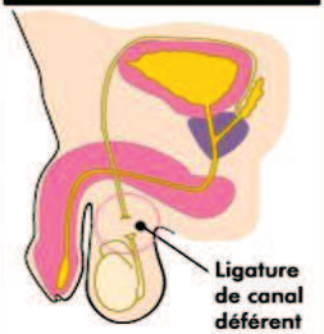
Je vous rappelle qu'aucune méthode de contraception n'entraîne la stérilité. Cependant, avec les injectables, le retour à la fécondité peut être retardé chez certaines femmes ; un retard qui peut durer entre 4mois et un an. Par contre chez d'autres ce retard de retour de fécondité n'est pas constaté après un arrêt.

Mey lèen ma touti... Waayé, depuis tout à heure, vous ne parlez que des méthodes pour les femmes. N'avez-vous pas des questions sur les méthodes pour les hommes ?

Pour les hommes, je peux citer deux méthodes :...

... le condom...

... la vasectomie.



... les spermicides et le coït interrompu. Pour le condom, je n'ai pas de question mais pour la vasectomie il paraît que c'est **l'impuissance assurée !**

Impuissance, Diàmma ?

Ah ! Adouna bou toukki la ! C'est une méthode à supprimer !!!

Soubhaanallah ! Feug lèen seeni nopp !!!

Seigneur Jésus !

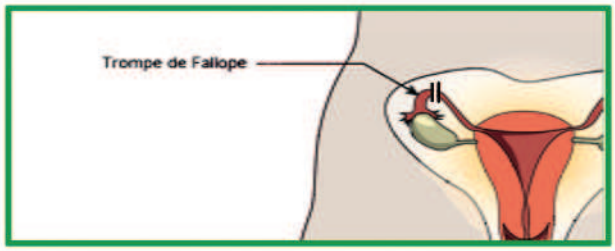
Déglou lèèn ! Silence, s'il vous plaît !... Non Rama, la vasectomie empêche simplement à l'homme d'avoir des enfants. Il produit du sperme mais qui ne contient plus de spermatozoïdes....

... Cependant, il garde toute sa puissance (virilité) et prend du plaisir lors des relations sexuelles.

... Mais dis, Coumba, il paraît qu'après une ligature des trompes, la femme ne voit plus ses règles !...

C'est archi-faux ! Après la ligature des trompes, la femme voit tous ses organes fonctionner !...

... C'est juste qu'on lui a ligaturé les trompes pour éviter la rencontre de l'ovule et des spermatozoïdes...



... Elle continue à voir ses règles jusqu'à la ménopause et sa sexualité est parfois améliorée car elle ne vit plus le stress de risque de grossesse.

Mon mari m'a dit que le condom n'est pas très sûr car il peut se glisser durant la relation sexuelle et se perdre dans le corps de la femme. Est-ce exact ?

Humm... Mamie, ne nous prends pas pour ton enfant que tu es en train d'allaiter... Boul sathie film-bi... Dis plutôt qu'il ne le préfère pas !

Dèèt ! Boulèen ko rèetaan... Certains hommes sont hostiles à l'utilisation du condom qui, je le signale, ne peut se perdre à l'intérieur du corps de la femme, parce qu'il ne peut pas passer à travers le col utérin...

... Pour une bonne utilisation, l'homme doit retirer son pénis du vagin aussitôt après éjaculation avant d'avoir perdu complètement son érection...

les condoms masculin et féminin sont les seules méthodes PF qui permettent de prévenir les IST/ sida

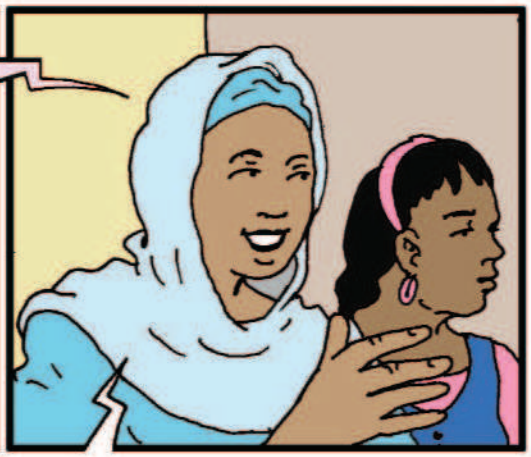
... Si le condom se détache accidentellement, il faut le retirer avec précaution à l'aide d'un doigt en ayant soin de ne pas renverser le sperme qui peut entraîner une grossesse non désirée. En cas de doute, utiliser la contraception d'urgence.

AU MÊME MOMENT...

Après quelques refrains sous des pas de danses endiablés des membres de l'association...

Merci beaucoup...

Dieureudieuf Coumba Leeral pour ces éclairages... Y a-t-il d'autres questions ?



Noon, Présidente ! Coumba lèeral na lepp, comme nous venons de le chanter !

Dans ce cas, je vous encourage à une parenté responsable et vous incite à en discuter avec vos maris...

... Je prévois que l'association organise prochainement une conférence religieuse pour sensibiliser davantage les hommes sur la Planification familiale. Qu'en pensez-vous ?

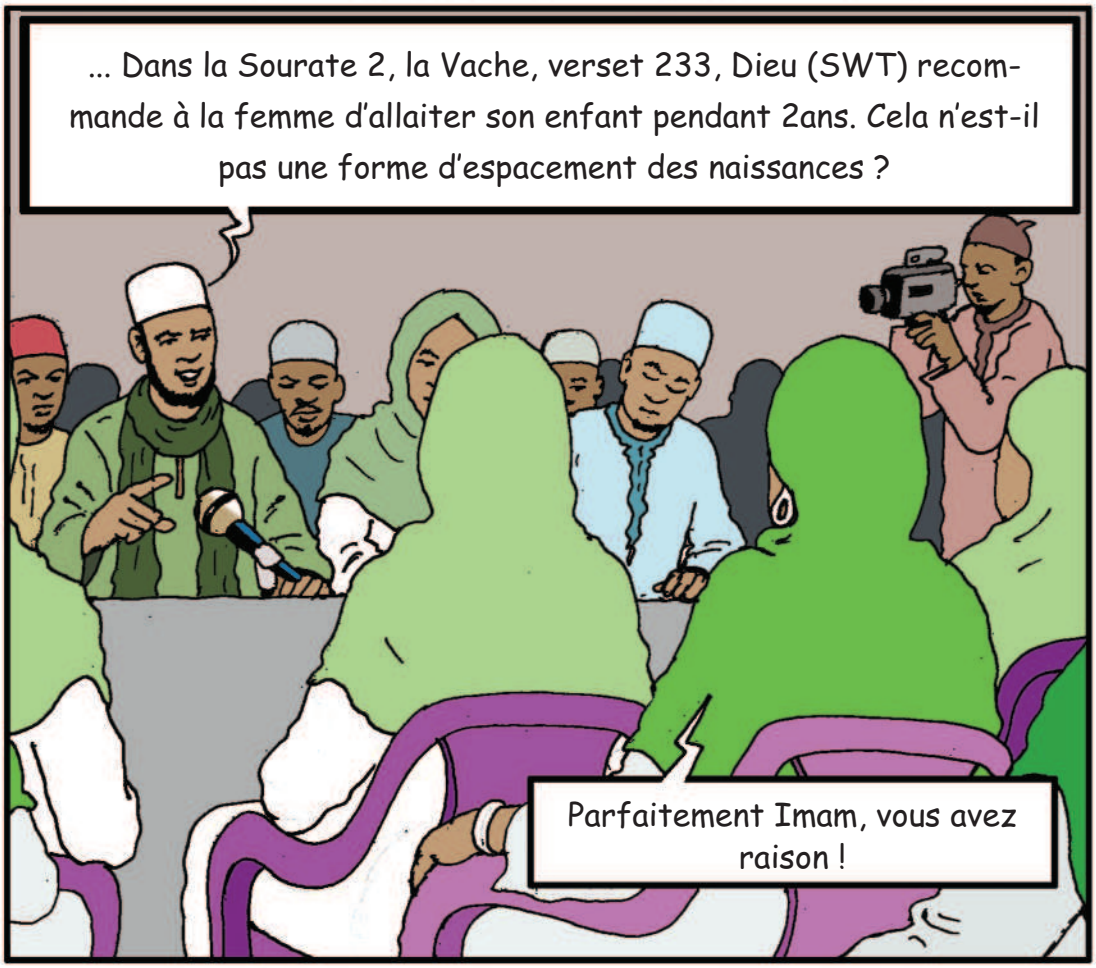
Waawaw ! C'est une bonne idée, Présidente !

Ah, oui ! Il le faut !

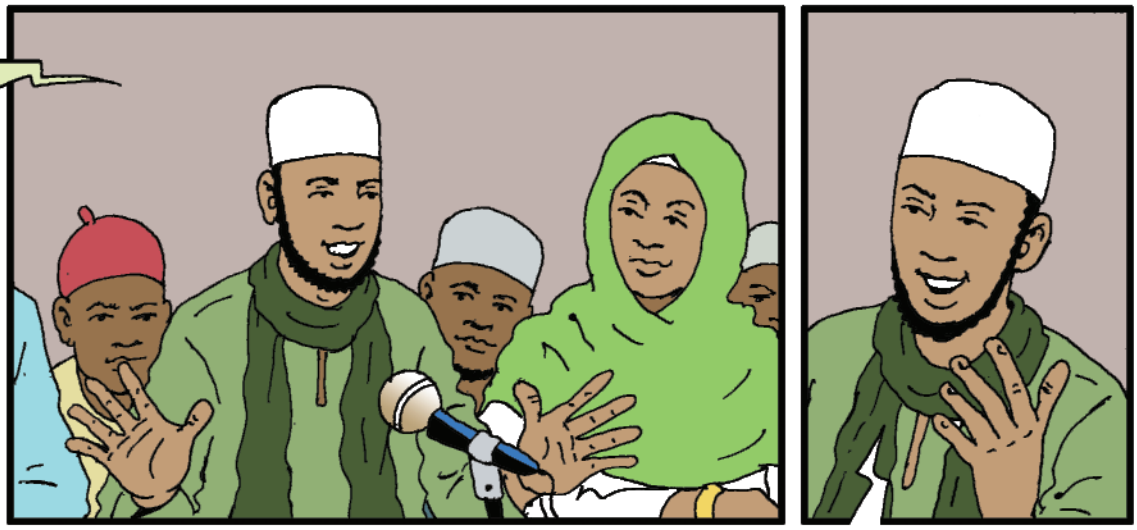
Deux mois plus tard, durant le mois béni du ramadan, l'association organise la conférence religieuse sur la place publique du quartier.

... Dans la Sourate 2, la Vache, verset 233, Dieu (SWT) recommande à la femme d'allaiter son enfant pendant 2ans. Cela n'est-il pas une forme d'espacement des naissances ?

Parfaitement Imam, vous avez raison !



Dans d'autres sourates aussi Dieu (SWT) parle de l'allaitement notamment la sourate 31Luqman verset 14 et la sourate 46 Al ahqaf verset 15

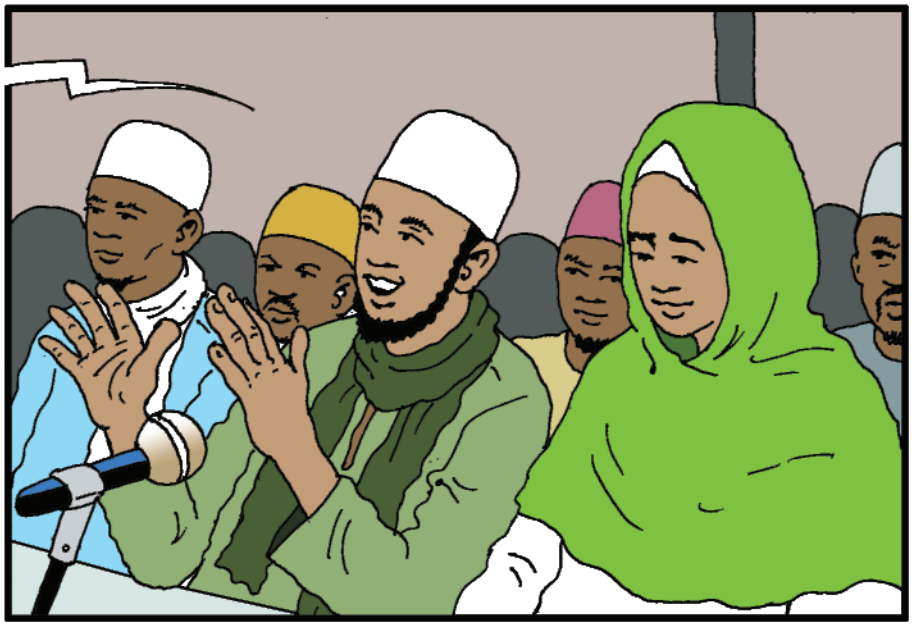


… Le coït interrompu ou « azl » en arabe, a été employé par des compagnons du prophète. Je peux citer le hadith de Jabir rapporté par Muslim qui dit : « Nous pratiquions le Azl du temps du prophète (PSL) ; il l'a appris et ne nous l'a pas interdit».

Après l'intervention de l'imam, des participants prennent la parole pour des contributions et des questions.

Merci Imam pour ces éclairages très intéressants. J'ai cependant une question. Que pensez-vous de la parole attribuée au Prophète (PSL) qui dit «Mariez-vous et multipliez-vous, car je serai fier de vous le jour de la Résurrection.» ?

Oui ! Avoir des enfants est recommandable et c'est le souhait de chacun d'entre nous mais le Prophète nous a mis aussi mis en garde contre les grossesses rapprochées il a bien dit ''Iyaakoum wal Ghiil'' en wolof ''Moy tanikoulène Nef'', car une grossesse rapprochée va jusqu'à rattraper un soldat en plein combat et le faire chuter…

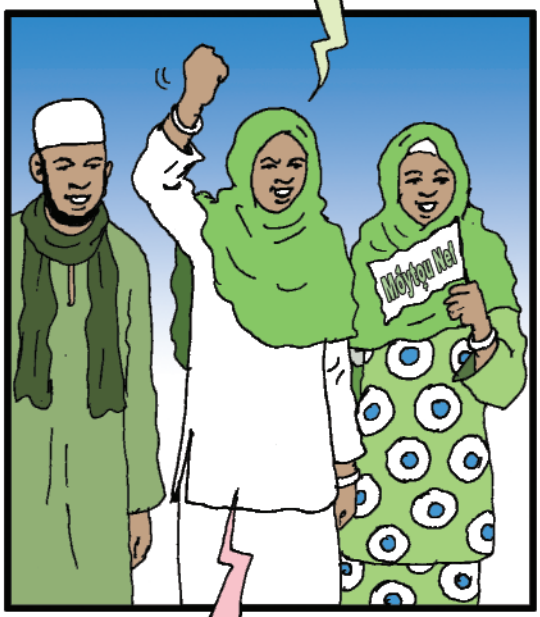


… Vous savez, avoir une procréation saine, solide, instruite et pieuse au lieu d'une abondance inutile est une aussi une recommandation du prophète Mohamed (psl) qui disait « qu'un croyant fort est meilleur et bien aimé par Allah qu'un croyant faible. Mais entre les deux, il y a de bonnes choses (rapporté par Muslim).

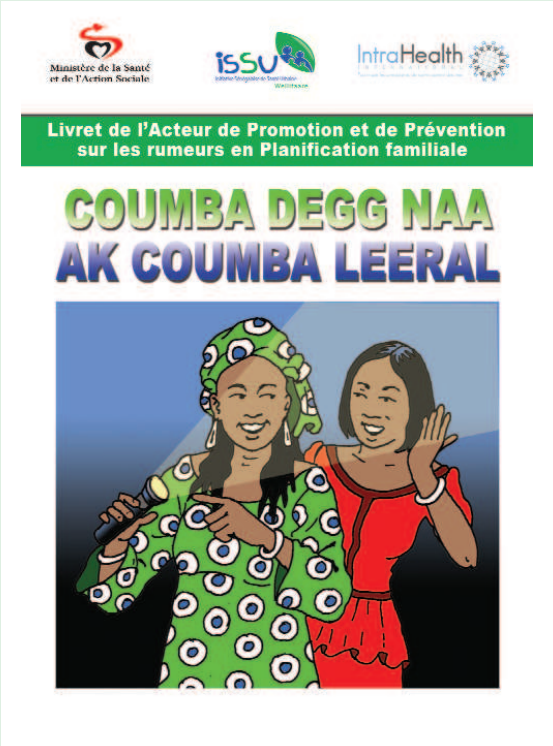
Sachez que l'Islam autorise tout ce qui peut contribuer à l'épanouissement de l'être humain, sauf s'il existe un texte l'interdisant explicitement. Dieu (SWT) dit dans le coran (Sourate 2 ; verset 185) : « Allah veut pour vous la facilité, Il ne veut pas la difficulté pour vous … ».

Si la planification familiale était interdite par l'islam des pays islamiques n'auraient pas des taux de prévalence contraceptive aussi élevés. Je peux citer le Maroc 67%, l'Iran 77%, Indonésie 62% etc. là où le Sénégal est à 20%. Cela doit nous faire réfléchir. L'espacement des naissances dans le cadre du mariage est bien licite et même recommandé par l'islam. Assalamou aleykoum warahmatoulah !

Merci à tous et merci à Imam ; dieureudieufaty, tu nous as éclairé ''lép leerna nagne. Nous avons tous compris que l'espacement des naissances sauve la vie des mères et des enfants et que notre religion le recommande.



Bisnikitay, moi, Coumba Degg naa, je m'engage à porter la bonne information partout où le besoin se fera sentir pour sauver des vies !



Dessin, Infographie et Montage

Malang SENE dit KABS

Tél : (00221) 77 562 87 38

Email : senekabs@gmail.com

Cette Bande dessinée vous est gracieusement offerte par :

Ministère de la Santé
et de l'Action Sociale

Programme Moytou Nef

en partenariat avec

ISSU
Initiative Sénégalaise de Santé Urbaine
Wellitaare

IntraHealth
INTERNATIONAL
Parce que les prestataires de santé sauvent des vies.