

Liste de contrôle pour évaluer la qualité du contenu sur la planification familiale des outils numériques

Il s'agit d'une liste de contrôle conviviale qui vous guidera à travers les étapes de l'évaluation et de l'amélioration du contenu de la planification familiale (PF) de votre outil numérique. La nécessité d'une liste de contrôle pour l'évaluation a été identifiée en 2021 lors d'un **examen** du contenu PF de 11 outils numériques actuellement utilisés, réalisée par FHI 360 dans le cadre du projet « Research for Scalable Solutions ». Cet examen a permis d'évaluer l'exhaustivité et l'exactitude de 13 domaines de contenu sur la PF et a identifié les possibilités d'amélioration pour les développeurs d'outils. Un rapport complet, comprenant des extraits du contenu de la PF est disponible **ici**.

Cette liste de contrôle guide les utilisateurs à travers le processus d'évaluation et d'amélioration de leur outil par domaine de contenu. Pour chaque domaine de contenu, un espace est prévu pour vérifier la présence des informations (par méthode contraceptive, le cas échéant). Nous avons élaboré des conseils pour traiter les omissions et les inexactitudes fréquemment observées lors de l'examen ainsi que des messages clés pour aborder ces omissions et les inexactitudes.

La liste de contrôle identifie 13 domaines de contenu de la PF nécessaires pour un contenu complet de haute qualité qui soutient la prise de décision éclairée.

Cet outil ne fournit pas les messages clés ou le contenu technique par méthode de planification familiale et/ou par domaine de contenu, ni ne traite des critères de recevabilité médicale pour l'utilisation des méthodes contraceptives. Utilisez plutôt « **Planification familiale : un manuel à l'intention des prestataires de services du monde entier** » ou « **Critères de recevabilité médicale pour l'utilisation des méthodes contraceptives** » comme source de contenu pour toutes les sections. Des ressources supplémentaires, le cas échéant, seront mentionnées par domaine de contenu.

Alors que cet outil de liste de contrôle se concentre sur l'exactitude et l'exhaustivité du contenu de la PF, l'information doit être centrée sur la personne, facile à accéder/à comprendre, et culturellement pertinente. Effectuez des tests d'opérabilité de l'interface et vérifiez si les utilisateurs interprètent/utilisent correctement les informations.



Étant donné que les jeunes sont les principaux utilisateurs des outils numériques de PF/SR dans le monde, nous avons signalé les recommandations qui sont particulièrement importantes pour les jeunes avec cette icône.

INSTRUCTIONS

Pour évaluer le contenu de la planification familiale de votre outil numérique, nous vous recommandons de suivre les étapes énumérées, ci-dessous. Les utilisateurs de cet outil ont souvent travaillé en équipe de 2 et ont mis entre 30 minutes et 8 heures.

ÉTAPE 1 : Pour faciliter votre examen, extrayez le contenu de la planification familiale de votre outil et transférez-le dans un logiciel facilement éditable (par exemple, MS Word). Activez la fonction de suivi pour visualiser les modifications que vous effectuez et les communiquer aux membres de votre équipe. Cela facilitera la mise en œuvre des modifications par la suite.

ÉTAPE 2 : Ouvrez la ressource technique qui servira à l'évaluation de votre contenu. Nous recommandons **Planification familial : Un manuel global pour les prestataires**, qui contient des informations pour chaque domaine de contenu évalué dans cette liste de contrôle.

ÉTAPE 3 : Cochez les 13 domaines de contenu inclus dans l'outil qui sont inclus dans l'outil :

- Intentions en matière de procréation
- Liste complète des méthodes modernes
- Mécanisme d'action
- Durée de la protection
- Efficacité
- Retour à la fertilité
- Discrétion
- Double protection/utilisation d'une double méthode
- Effets secondaires
- Avantages non contraceptifs
- Mode d'emploi
- Gestion des effets secondaires
- Où se procurer la méthode

Note : si l'outil aborde un domaine de contenu pour une méthode de planification familiale, il doit aborder ce domaine de contenu pour toutes les méthodes de PF.

ÉTAPE 4 : Utilisez le **tableau**, « Domaines de contenu par poids », à la fin de ce document pour enregistrer et justifier l'omission de tout domaine de contenu énuméré ci-dessus. Rayez le domaine de contenu concerné dans le corps du document.

ÉTAPE 5 : Vérifier quelles méthodes de planification familiale sont disponibles dans le contexte dans lequel l'outil est déployé. Reportez-vous aux directives locales de planification familiale et aux directives de prestation de services (si elles sont disponibles et mises à jour au cours des cinq dernières années) diffusée par le ministère de la Santé pour une liste des méthodes ainsi que les types d'établissements dans lesquels les différentes méthodes sont disponibles.

Dans la liste, ci-dessous, cochez les méthodes qui sont disponibles pour les utilisateurs de l'outil ; sautez ou barrez les méthodes non disponibles dans les sections suivantes de la liste de contrôle.

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
- Injectable(s) (notez si plus d'un type d'injectable(s) est disponible et inclure en conséquence)
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s) (notez si des implants à 1 bâtonnet et à 2 bâtonnets sont disponibles et incluez-les en conséquence).
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins
- Préservatifs féminins
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Méthodes d'inclusion optionnelles (Note : Comme elles sont couramment utilisées, elles ont des taux d'échec très élevés ; de plus, les spermicides augmentent le risque de contracter le VIH en cas d'exposition. Cependant, pour certaines clientes, elles peuvent être les seules options disponibles/acceptables) :

- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

Liste de contrôle pour l'évaluation de la qualité

Nom de l'outil :

Date examinée :

Membre(s) du personnel qui a effectué l'examen :


Sections/pages de l'outil examinées :

Liste des lieux où l'outil est mis en œuvre :

Public cible de l'outil :

Objectif de l'outil / résultat souhaité dans la population cible :

CONSEIL

 De nombreux outils partent du principe que les adolescents veulent prévenir la grossesse, mais il est préférable de demander.

1. Les intentions en matière de procréation

La durée de la prévention de la grossesse souhaitée est un facteur de prise de décision mais ne doit pas limiter le choix de la contraception. Si vous le souhaitez, des méthodes à courte durée d'action peuvent être utilisées pour prévenir une grossesse pendant plusieurs années et les méthodes à longue durée peuvent être utilisées pour prévenir une grossesse pendant un ou deux ans. Toutes les méthodes réversibles pour lesquelles l'utilisatrice qui souhaite retarder la grossesse est médicalement éligible doivent être proposées.

Vérifiez que, si l'outil recommande une méthode contraceptive ou un groupe de méthodes, il clarifie les intentions de l'utilisateur en matière de procréation — le désir/plan d'avoir (ou non) un enfant ou de ne pas en avoir, ainsi que le moment auquel il/elle souhaite avoir un enfant.

2. Liste complète des méthodes modernes

Vérifiez que toutes les méthodes modernes disponibles pour la population cible dans le contexte dans lequel l'outil est déployé sont nommées (voir l'étape 5 de la page précédente).

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
- Injectable(s)
- Patch combiné

CONSEIL



Faites la différence entre les contraceptifs oraux combinés (COC) et les pilules à progestatif seul (PP) car les instructions d'utilisation sont très différentes (pour plus à ce sujet, consultez la section 7 ci-dessous). Ceci est particulièrement important pour les outils destinés aux adolescents.

Si une méthode porte plusieurs noms (par exemple, les PP sont souvent appelées mini

- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins
- Préservatifs féminins
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

CONSEIL

Utilisez un langage simple. Par exemple, au lieu de « empêche l'ovulation », utilisez « empêche la libération de l'ovocyte pendant le cycle menstruel de la femme », ou au lieu de « empêche la fécondation », utilisez « empêche les spermatozoïdes de s'unir avec un ovule ».

3. Mécanisme d'action

Les idées fausses liées au mécanisme d'action peuvent détourner les utilisateurs de certaines méthodes.

Cela se produit, par exemple, dans des contextes religieux, où les utilisateurs peuvent avoir l'idée fausse qu'une méthode de PF agit comme un abortif. Dans notre étude, la description du mécanisme d'action des pilules contraceptives d'urgence (PCU) était souvent inexacte. Les PP, les DIU, l'anneau vaginal combiné et le patch comportaient également des inexactitudes.

Vérifiez-les soigneusement en les comparant à une source de contenu actualisée, telle que **le Manuel de la planification familiale**.

Vérifiez que le mécanisme d'action est partagé pour chaque méthode.

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
- Injectable(s)
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)

- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins
- Préservatifs féminins
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

CONSEIL

Vérifiez que votre outil indique la durée de protection de toutes les méthodes. De nombreux outils choisissent d'indiquer la durée de protection uniquement pour les méthodes qui ne sont pas nécessaires à chaque rapport sexuel. Néanmoins, il convient de souligner la durée de la protection de protection pour ces méthodes (par exemple, protéger pour un seul rapport sexuel), surtout si le public visé par l'outil est les adolescents/jeunes.

4. Durée de la protection

Vérifiez que votre outil indique la durée de protection de toutes les méthodes :

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
- Injectable(s)
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)

Note : Dans notre revue, certains outils incluaient des informations périmées sur la durée de protection du ou des implants. La fourchette actuelle est de 3 à 5 ans, selon le type d'implant.

- Dispositif intra-utérin au cuivre

Note : Dans notre examen, les DIU contenaient les inexactitudes les plus fréquentes. Le DIU au cuivre le plus courant offre une protection contre la grossesse pendant jusqu'à 12 ans (de nombreux outils indiquent 10 ans d'après l'étiquetage du fabricant). Ces informations peuvent être partagées sous forme d'une gamme si plusieurs options sont disponibles ou si l'outil sera déployé dans plusieurs contextes.

- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins
- Préservatifs féminins

- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

5. Efficacité des méthodes

Au cours de notre évaluation, nous avons fréquemment noté des inexactitudes lorsque les outils décrivaient l'efficacité ou les taux d'échec par paliers (par exemple, moins efficace, plus efficace). Envisagez plutôt d'utiliser une représentation visuelle, comme **ce tableau dans le Manuel PF**.

Vérifier que l'outil fait la différence entre l'efficacité de la méthode telle que communément utilisée (c'est-à-dire l'utilisation typique) et l'efficacité lorsque la méthode est utilisée de façon constante et correcte (c'est-à-dire l'utilisation parfaite). Ceci est particulièrement important pour toutes les méthodes à courte durée d'action, car l'efficacité de ces méthodes dépend largement de la capacité des clients à les utiliser correctement. Parfois, les outils se concentrent uniquement sur l'utilisation typique, mais discuter de l'utilisation parfaite et de ce qu'elle implique peut aider les clients à optimiser leur efficacité. Les possibilités de maximiser l'efficacité seront partagées par la méthode, ci-dessous, applicable.

- Utilisez soit un pourcentage (par exemple, environ 93 % d'efficacité) OU le même dénominateur pour chaque méthode (par exemple, environ 7 grossesses par 100 femmes utilisant la méthode au cours de la première année) de sorte que les utilisateurs puissent facilement comparer les méthodes.

Contraceptifs oraux combinés (COC)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs de prendre les pilules à l'heure prévue afin de maximiser l'efficacité.

Pilules progestatives (PP)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note :

- *Rappelez aux utilisateurs de prendre les pilules à l'heure prévue pour maximiser l'efficacité.*

- Nous recommandons d'inclure des informations sur l'efficacité chez les femmes qui n'allaitent pas et celles qui allaitent, car les PP sont plus efficaces chez les femmes qui allaitent.

Pilule contraceptive d'urgence (PCU)

Note : Parce que les PCU ne sont prises qu'après un rapport sexuel non protégé et qu'elles ne sont pas destinées à être utilisées de façon continue, leur efficacité ne peut pas être mesurée comme « parfaite » et « typique » comme les méthodes qui sont prises quotidiennement, mensuellement ou hebdomadairement. Tant que les PCU sont prises dans les 120 heures après un rapport sexuel non protégé, elles sont utilisées correctement. Cependant, il est important de discuter avec les utilisateurs potentiels qu'ils peuvent maximiser l'efficacité en prenant les PCU dès que possible après le rapport sexuel non protégé (par exemple, prendre la PCU dans les 24 heures suivant le rapport sexuel peut être plus efficace que de la prendre plus tard dans la période de 120 heures).

Injectable(s)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs qu'ils doivent se présenter à l'heure pour la réinjection afin de maximiser l'efficacité.

Patch combiné

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs de remplacer le patch à temps pour maximiser l'efficacité.

Anneau vaginal combiné

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs de remplacer l'anneau à temps pour maximiser l'efficacité.

Implant(s)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs que l'efficacité est la même dans le cas d'une utilisation typique ou parfaite et qu'il n'y a rien que l'utilisateur doit faire ou se rappeler pour maximiser l'efficacité.

Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs que l'efficacité est pratiquement la même en cas d'utilisation typique et parfaite et que l'utilisateur n'a rien à faire pour maximiser l'efficacité.

CONSEIL

Pour les méthodes où l'utilisation parfaite et l'utilisation typique sont les mêmes, comme le DIU, envisagez d'ajouter « l'utilisateur n'a rien à faire pour maximiser l'efficacité. »

Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs que l'efficacité est pratiquement la même en cas d'utilisation typique et parfaite et que l'utilisateur n'a rien à faire pour maximiser l'efficacité.

Ligature des trompes/stérilisation féminine

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs que l'efficacité est pratiquement la même en cas d'utilisation typique et parfaite et que l'utilisateur n'a rien à faire pour maximiser l'efficacité.

Vasectomie/stérilisation masculine

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Rappelez aux utilisateurs que l'efficacité est pratiquement la même en cas d'utilisation typique et parfaite, mais la vasectomie n'est pas pleinement efficace pendant 3 mois après l'intervention. Pour maximiser l'efficacité, une autre méthode de contraception doit être utilisée pendant les trois premiers mois.

Préservatifs masculins

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Insistez sur le fait que pour maximiser l'efficacité, le préservatif doit être utilisé correctement lors de chaque rapport sexuel.

Préservatifs féminins

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Insistez sur le fait que pour maximiser l'efficacité, le préservatif doit être utilisé correctement lors de chaque rapport sexuel.

Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note :

- Insistez sur le fait que le fait de pouvoir éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours où une grossesse est susceptible de se produire maximise l'efficacité.*
- Dans notre étude, certains outils ont déconseillé les méthodes de sensibilisation à la fertilité en raison de leur taux d'échec élevé. Cependant, les méthodes basées sur la connaissance de la fécondité, notamment la MJF, ont des taux d'échec similaires à ceux du préservatif masculin, qu'il s'agisse d'une utilisation normale ou parfaite.*

Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Soulignez que l'adhésion aux trois critères de MAMA permet de maximiser l'efficacité.

Spermicides

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Expliquez que les spermicides ne sont que modérément efficaces, même lorsqu'ils sont parfaitement utilisés, et qu'ils sont encore moins efficaces lorsqu'ils sont parfaitement utilisés et encore moins efficaces en usage courant. Pour atteindre une efficacité modérée, ils doivent être utilisés systématiquement et correctement lors de chaque rapport sexuel.

Diaphragmes

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Expliquez que les diaphragmes ne sont que modérément efficaces, même lorsqu'ils sont parfaitement utilisés, et qu'ils sont encore moins efficaces lorsqu'ils sont parfaitement utilisés et encore moins efficaces en usage courant. Pour atteindre une efficacité modérée, ils doivent être utilisés systématiquement et correctement lors de chaque rapport sexuel.

Retrait

- Utilisation typique
- Utilisation parfaite

Note : Expliquez que pour maximiser l'efficacité, l'homme doit être capable de retirer son pénis du vagin avant d'éjaculer. Cela peut être difficile à réaliser et nécessite de la pratique. C'est pourquoi, dans l'usage habituel le retrait est l'une des méthodes de contraception les moins efficaces.

CONSEIL

Évitez d'utiliser des termes tels que « immédiatement réversible », qui peuvent ne pas être clairs ; utilisez plutôt « après l'arrêt de la méthode, la capacité à tomber enceinte revient sans délai. »

6. Retour à la fertilité

Dans notre évaluation, nous avons noté des inexactitudes dans les informations sur le retour à la fertilité pour les méthodes hormonales. Étant donné que de nombreuses femmes ont des perceptions erronées et des craintes concernant le retour à la fertilité après l'utilisation de méthodes contraceptives, indiquer clairement que, parmi les méthodes réversibles, les injectables à progestatif seul peuvent retarder le retour à la fertilité. Pour toutes les autres méthodes, y compris les contraceptifs hormonaux tels que les COC, les PP, les patchs combinés, les anneaux vaginaux combinés et les DIU hormonal, indiquez clairement qu'il n'y a pas de délai.




Assurez-vous que votre outil comprend des informations précises sur le retour à la fertilité pour chaque méthode.

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
- Injectable(s)
Note : Les utilisateurs d'injectable(s) peuvent constater un retard dans le retour à la fertilité (de 4 à 9 mois en moyenne et jusqu'à 1 an).
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins
- Préservatifs féminins
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
Note : Indiquez que la fertilité devrait revenir après l'arrêt de MAMA (ou à l'expiration de l'un des critères de MAMA), mais dépendra de la mesure dans laquelle la femme continue à allaiter.
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

7. Discrétion

De nombreuses femmes sont intéressées par l'utilisation d'une méthode mais ont besoin de ne pas en parler à leur partenaire et/ou aux membres de leur famille pour diverses raisons.

Assurez-vous que votre outil décrit le caractère discret de chaque méthode. Vous trouverez ci-dessous observations sur plusieurs méthodes qui peuvent être utilisées de manière discrète mais qui n'ont pas été identifiées systématiquement comme des méthodes discrètes dans l'examen du contenu.

-  **Contraceptifs oraux combinés (COC)**
Note : La pilule est l'une des méthodes les moins discrètes, car quelqu'un peut voir quand vous prenez la pilule et/ou où vous la rangez, surtout lorsque les jeunes vivent avec leurs parents ou leur partenaire.
-  **Pilules progestatives (PP)**
Note : La pilule est l'une des méthodes les moins discrètes, car quelqu'un peut voir quand vous prenez la pilule et/ou où vous la rangez, surtout lorsque les jeunes vivent avec leurs parents ou leur partenaire.
-  **Pilule contraceptive d'urgence (PCU)**
Note : La PCU est l'une des méthodes les moins discrètes, car quelqu'un peut voir quand vous prenez la pilule et/ou où vous la rangez, surtout lorsque les jeunes vivent avec leurs parents ou leur partenaire.

CONSEIL

Au lieu du mot discret, dites "personne ne peut voir que vous vous l'utilisez" ou "il ne sera pas évident pour les autres que vous que vous utilisez x".

Si elles ne figurent pas dans une section distincte, ces infos peuvent être associées à des informations sur les avantages (et les inconvénients pour ceux qui sont indiscrets). Envisagez d'indiquer quelles sont les méthodes contrôlées par la femme et celles qui nécessitent la coopération du partenaire.

- Injectable(s)**
Note : Selon le public cible de l'outil, envisagez de mentionner que les partenaires peuvent remarquer/questionner les changements de saignement, par exemple « Les injectables sont discrets, car personne ne peut voir que vous utilisez cette méthode ; cependant, les partenaires peuvent parfois remarquer/questionner les changements dans votre profil de saignement. »
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins
Note : Ne peut être utilisé sans la coopération du partenaire.
- Préservatifs féminins
Note : Ne peut être utilisé sans la coopération du partenaire.
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
Note : Ne peut être utilisé sans la coopération du partenaire.
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
Note : Selon le public cible, vous pouvez indiquer que cette méthode « peut être utilisée pour prévenir une grossesse sans que les autres le sachent. »
- Spermicides

- Diaphragmes
- Retrait

Note : Ne peut être utilisé sans la coopération du partenaire.

8. Double protection/utilisation d'une double méthode

Le terme « double protection » décrit la capacité des méthodes à protéger à la fois contre les grossesses non désirées et le VIH et les infections sexuellement transmissibles (IST). Vérifiez que chaque méthode comporte un message précis sur la double protection, précisant si la méthode offre ou non une protection contre le VIH ou les IST. Notez que seuls les préservatifs masculins et féminins offrent une double protection.

Exemple : Seule une utilisation correcte et régulière des préservatifs peut empêcher la propagation du VIH et des IST. L'utilisation d'un préservatif en plus d'une méthode contraceptive efficace et sans barrière offre une meilleure protection contre la grossesse et les IST/VIH.

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
- Injectable(s)
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

9. Effets secondaires

Il est recommandé de couvrir les effets secondaires courants de chaque méthode. Cela aidera les utilisateurs potentiels à faire des choix éclairés. Cela renforcera également les informations qui ont été partagées lors d'une séance de conseil avec un prestataire dont l'utilisateur est moins susceptible de se souvenir.

CONSEIL

L'utilisateur peut chercher à être rassuré par un outil numérique pour aider à la poursuite de la contraception, il peut être utile de préciser que les effets secondaires courants ne sont pas dangereux.

Ne pas inclure les complications rares comme des effets secondaires. Cela peut effrayer inutilement les utilisateurs.

Soyez précis. Au lieu de, par exemple « peut entraîner des modifications du cycle menstruel », dites « Les saignements sont un effet secondaire courant des contraceptifs injectables. Pendant les premiers mois d'utilisation, vous pouvez voir vos menstruations devenir irrégulières ou plus longues que d'habitude. Avec le temps, vous pouvez avoir des saignements peu fréquents ou pas de saignement du tout. C'est normal et sans danger. Autres effets secondaires courants peuvent inclure des maux de tête, des étourdissements, des changements d'humeur et une prise de poids. La plupart des femmes ressentiront certains de ces effets secondaires. »

L'examen des outils a révélé que les informations concernant les effets secondaires des méthodes, y compris les saignements et autres changements menstruels, sont souvent inexacts ou incomplètes. Les exemples ci-dessous fournissent des messages corrects pour certaines des erreurs les plus courantes observées lors de notre évaluation.

Vérifiez que chaque méthode contient des informations précises et complètes sur les effets secondaires.

Contraceptifs oraux combinés (COC)



Les COC rendent les règles plus régulières, plus légères et moins douloureuses, ce qui pourrait être très attrayant pour les jeunes.

Pilules progestatives (PP)

Pilule contraceptive d'urgence (PCU)

Injectable(s)

Patch combiné

Anneau vaginal combiné

Implant(s)

Note : Inclure les effets secondaires courants tels que les changements de saignement ainsi que les effets secondaires non menstruels tels que les nausées et les douleurs abdominales, les étourdissements et les changements d'humeur.

Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)

Note :

- *Les effets secondaires comprennent 1) des règles plus abondantes et plus longues ; 2) des crampes menstruelles.*
- *Évitez de classer les complications, telles que la perforation utérine, qui est très rare, comme un effet secondaire ; cela pourrait effrayer inutilement les utilisateurs potentiels.*

Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)

Note : Évitez de classer les complications, telles que la perforation utérine, qui est très rare, comme un effet secondaire ; cela pourrait effrayer inutilement les utilisateurs potentiels.

Ligature des trompes/stérilisation féminine

Vasectomie/stérilisation masculine

- Préservatifs masculins
Note : Ne pas classer la possibilité d'une allergie au latex et d'une réaction indésirable ultérieure, qui est extrêmement rare et considérée comme une complication, comme un effet secondaire.
- Préservatifs féminins
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

CONSEIL

Au lieu de dire « protège contre certaines formes de cancer, » indiquez *quels cancers.*

10. Avantages non contraceptifs

De nombreuses femmes sont attirées par les avantages non contraceptifs, par exemple l'amélioration de la régularité menstruelle, la réduction des crampes et des douleurs ou la protection contre certains types de cancers. Il existe également une idée fausse très répandue que les méthodes hormonales provoquent le cancer. Pourtant, cette information n'est que rarement incluse dans les outils que nous avons examinés. Couvrir ces avantages en détail peut contribuer à réduire les mythes et les idées fausses.

Vérifiez que l'outil fournit des informations complètes et détaillées sur les avantages non contraceptifs. Vous trouverez ci-dessous certains des messages clés les plus importants concernant les avantages non contraceptifs. Consultez le Manuel du PF pour obtenir des informations complètes.

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
Note : En plus de rendre les règles plus régulières et prévisibles, les règles deviennent également plus légères, plus courtes et moins douloureuses avec cette méthode.



Cette caractéristique est très importante pour les jeunes filles, en particulier celles qui ont des règles abondantes les premières années après la ménarche. Seuls les COC, et non les PP, rendent le cycle menstruel plus régulier et plus léger. D'autres avantages importants sont la protection contre le cancer des ovaires, le cancer de la muqueuse de l'utérus, les kystes ovariens, l'anémie ferriprive et la réduction des douleurs pelviennes et des saignements chez les femmes souffrant d'endométriose et réduction des crises de drépanocytose chez les femmes atteintes d'anémie drépanocytaire..

- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)

- Injectable(s)

Note : Protège contre le cancer de la muqueuse utérine (cancer de l'endomètre), les fibromes utérins et l'anémie ferriprive.

Note : Réduit les douleurs pelviennes et les saignements chez les femmes atteintes d'endométriose et les crises de drépanocytose chez les femmes atteintes d'anémie falciforme.
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)

Note : Assure une protection contre les cancers de l'endomètre et du col de l'utérus et réduit le risque de grossesse extra-utérine.
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)

Note : Fournit une protection contre les cancers de l'endomètre et du col de l'utérus et contre l'anémie ferriprive. Réduit le risque de grossesse ectopique ainsi que les douleurs et les saignements chez les femmes souffrant d'endométriose et de crampes menstruelles.
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins

Note : Fournissent une protection contre les conditions causées par les IST, y compris le cancer du col de l'utérus, les inflammations pelviennes récurrentes causées par des maladies et douleurs pelviennes chroniques, et l'infertilité masculine/féminine.
- Préservatifs féminins

Note : Fournissent une protection contre les conditions causées par les IST, y compris le cancer du col de l'utérus, les inflammations pelviennes récurrentes causées par des maladies et douleurs pelviennes chroniques, et l'infertilité masculine/féminine.
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

11. Mode d'emploi

Dans notre examen, les pilules contraceptives orales, les DIU, les méthodes basées sur la connaissance de la fécondité, et les préservatifs étaient les plus susceptibles de contenir des erreurs ou des omissions liées au mode d'emploi. Il faut donc les vérifier soigneusement en les comparant à une source de contenu à jour.

CONSEIL

Une simplification excessive peut conduire à des inexactitudes.

Utilisez un langage clair et descriptif.

Au lieu de :

- « utilisation peu fréquente », dites :
- « ne nécessite pas un usage quotidien ».
- « la fenêtre fertile », dites : « les jours où vous avez le plus de chances d'être enceinte »
- « péri-coïtal » dites : « peu avant ou après le moment du rapport sexuel ».
- « Lorsqu'il est utilisé correctement », dites « lorsqu'il est utilisé de manière cohérente et correctement » ou « utilisé correctement chaque fois qu'un couple a des rapports sexuels. »



Sources recommandées :



- **Une sélection de recommandations pratiques relatives à l'utilisation de méthodes contraceptives**
- **Planification familiale : Un manuel à l'intention des prestataires de services du monde entier**
- Conseils des fabricants

En fonction de l'objectif de l'outil, les instructions d'utilisation de la méthode peuvent être très simples (par exemple, indiquer que les COC doivent être pris tous les jours et s'en remettre au prestataire pour donner des instructions plus détaillées sur ce qu'il faut faire en cas d'oubli de pilules, etc.) ou être plus détaillées. Vérifiez que le niveau d'information fourni est cohérent d'une méthode à l'autre et reflète l'objectif de l'outil (éducation de base sur les options de contraception/génération de la demande ou informations plus détaillées pour faciliter un choix éclairé).

Vérifiez la présence d'un mode d'emploi précis pour chaque méthode.

Les messages clés relatifs à ces questions/méthodes sont inclus ci-dessous :

-  Contraceptifs oraux combinés (COC)
Note : Distinguez les PP des COC, car seuls les PP doivent être pris à peu près à la même heure chaque jour.
Note : Incluez des instructions sur ce qu'il faut faire si 1 ou 2 pilules sont oubliées, ou si 3+ pilules sont oubliées.
-  Pilules progestatives (PP)
Note : Distinguez les POP des COC ; les POP doivent être pris dans une fenêtre de trois heures chaque jour. Inclure des instructions sur ce qu'il faut faire si un comprimé est pris avec 3 heures ou plus de retard.
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
Note : Certains outils mentionnent des intervalles de temps après le rapport sexuel pendant lesquels les PCU peuvent être utilisées (ou s'appuient sur des directives dépassées de 72 heures, ou disent simplement d'utiliser la contraception d'urgence dès que possible après un rapport sexuel non protégé), mais devraient plutôt indiquer clairement : « utiliser dans les 120 heures/5 jours après le rapport sexuel non protégé, mais plus tôt il est pris, plus il est efficace ». En plus de décrire que les prochaines menstruations après la prise de la pilule EC pourraient arriver quelques jours en avance ou en retard, il est utile d'ajouter que si les règles ont plus d'une semaine de retard, il faut consulter un prestataire pour écarter la possibilité d'une grossesse.
- Injectable(s)
Note : Si plus d'un type d'injectable(s) est disponible, indiquez l'utilisation correcte de chaque type.

- Patch combiné
Note : Indiquez ce qu'il faut faire si le patch n'est pas remplacé à temps, s'il se détache partiellement ou s'il tombe.
- Anneau vaginal combiné
Note : Indiquez ce qu'il faut faire si un nouveau anneau n'a pas été insérée à temps ou si elle a été enlevée pendant 48 heures ou plus.
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
 *Note : La pose d'un DIU nécessite un examen pelvien, car il peut s'agir d'un point de décision important pour certaines utilisatrices potentielles. Ne pas inclure des conseils périmés encourageant les utilisatrices à vérifier la présence de fils de DIU en introduisant un doigt dans le vagin ; cette méthode n'est plus recommandée car les femmes peuvent accidentellement tirer sur les fils et déloger le DIU.*
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
 *Note : La pose d'un DIU nécessite un examen pelvien, car il peut s'agir d'un point de décision important pour certaines utilisatrices potentielles. Ne pas inclure des conseils périmés encourageant les utilisatrices à vérifier la présence de fils de DIU en introduisant un doigt dans le vagin ; cette méthode n'est plus recommandée car les femmes peuvent accidentellement tirer sur les fils et déloger le DIU.*
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine
- Préservatifs masculins
Note : Ne pas inclure de conseils obsolètes pour pincer l'extrémité du préservatif. Bien qu'il n'y ait aucun inconvénient à pincer l'extrémité du préservatif, l'OMS n'exige plus cette étape, car il a été démontré que le fait de ne pas pincer l'extrémité du préservatif n'augmente pas le risque de rupture du préservatif.
- Préservatifs féminins
Note: Si des préservatifs féminins en latex sont disponibles dans le lieu où les outils seront utilisés, indiquez que les lubrifiants à base d'huile ne doivent pas être utilisés avec les préservatifs féminins en latex. Toutefois, pour les préservatifs féminins en nitrile ou en polyuréthane, tout lubrifiant, y compris à base d'huile, est acceptable.
- Méthodes basées sur la connaissance de la fécondité/Méthode des jours fixes (MJF)
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Spermicides
- Diaphragmes
- Retrait

12. Gestion des effets secondaires

Les informations sur la gestion des effets secondaires ont été omises dans tous les outils numériques inclus dans l'évaluation du contenu. Pourtant, ces outils sont conçus de manière optimale pour soutenir l'autosoin, y compris les instructions après le traitement et le réconfort concernant les effets secondaires courants.

Vérifiez la présence d'informations sur la gestion des effets secondaires pour les méthodes ci-dessous, car les utilisateurs de ces méthodes peuvent être confrontés à des effets secondaires.

Incluez des informations de base sur l'utilisation des AINS (Aspirine, Ibuprofène, ou Naproxen), pour atténuer les saignements irréguliers avec des méthodes hormonales autres que les COC, ou en cas de crampes menstruelles avec un DIU. L'accès à des produits menstruels peut aider à gérer les saignements irréguliers et/ou prolongés qui surviennent fréquemment avec certaines méthodes.

- Contraceptifs oraux combinés (COC)
- Pilules progestatives (PP)
- Pilule contraceptive d'urgence (PCU)
- Injectable(s)
- Patch combiné
- Anneau vaginal combiné
- Implant(s)
- Dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre)
- Dispositif intra-utérin au lévonorgestrel (LNG-IUD)
- Ligature des trompes/stérilisation féminine
- Vasectomie/stérilisation masculine

CONSEIL

Beaucoup de femmes cherchent des informations sur les lieux où chaque méthode est accessible et sur les facteurs limitatifs. Il est utile d'indiquer quelles méthodes nécessitent une visite à la clinique et celles qui n'en nécessitent pas.

13. Où se procurer la méthode

Veillez à ce qu'il soit clair si l'outil propose un lien pour une consultation en ligne plutôt que des informations sur l'endroit où l'on peut accéder à une méthode.

Vérifiez que l'outil :

- indique aux utilisateurs comment se procurer chaque méthode,
- indique l'emplacement d'un prestataire, d'un établissement de santé, d'une pharmacie, ou d'un système de commande en ligne où la ou les méthodes peuvent être obtenues, ou
- propose une orientation vers un établissement de santé proche.

TABLEAU

DOMAINES DE CONTENU PAR POIDS

Les domaines de contenu ayant une pondération de 1 sont essentiels pour des outils numériques de planification familiale complets et de haute qualité. Il est possible que certains outils, par conception, n'intègrent pas d'informations sur les domaines de contenu dont la pondération est inférieure à 1. Tout domaine exclu de votre outil doit être justifié et inclus ci-dessous.

EXEMPLE DE JUSTIFICATION : Notre outil n'a pas abordé le « mécanisme d'action » car cet outil de planification familiale est conçu pour générer une demande, ce qu'il fait en partageant des informations de base par SMS. Les messages doivent respecter le nombre de caractères d'un SMS standard et le contenu est limité à des messages clés destinés à susciter l'intérêt et encourager les utilisateurs à rechercher des informations complémentaires auprès d'une autre source pour prendre un choix éclairée. Nous avons déterminé que le mécanisme d'action ne constitue pas un message clé pour la génération de la demande.

Domaine de contenu	Poids	Justification d'exclusion, le cas échéant
Gestion des effets secondaires	.3	
Intentions en matière de procréation	.6	
Mécanisme d'action	.6	
Discrétion	.7	
Avantages non contraceptifs	.7	
Retour à la fertilité	1	
Mode d'emploi	1	
Double protection/utilisation d'une double méthode	1	
Durée de la protection	1	
Effets secondaires	1	
Efficacité	1	
Liste complète des méthodes modernes	1	