

Sous la direction de Yannick Jaffré

Décider de sa vie et construire sa famille

Réfléchir ensemble pour améliorer la santé maternelle



RÉSURGENCES

111, Rue Consolat - 13001 Marseille

Tél : +33 (0) 4 91 90 51 81 - Fax : +33 (0) 4 88 15 13 11

www.resurgences.eu / info@resurgences.eu

Conception graphique : Groupe Résurgences / Accatone Éditions

Edition : Groupe Résurgences / Accatone Éditions

ISBN 979-10-90520-02-8

Imprimé en France.

Dépôt légal Avril 2012.

Présentation

Ce livret a été réalisé grâce à une enquête effectuée auprès d'adultes et d'enfants d'Afrique de l'Ouest par une équipe de chercheurs de l'Unité Mixte Internationale du CNRS 3189 et le WHEP (Groupe Inter-académique pour le Développement de l'Institut de France), dans le cadre du programme « Pratiques d'acteurs dans le domaine de la planification familiale », financé par UNFPA.

La recherche a été réalisée :

- au Burkina Faso par Marie Thérèse Arcens Somé, Andrinette Tavi et Kibspoko Kuila
- au Ghana, par Albert Awedoba et Deborah Atobrah
- au Mali, par Abdourahmane Coulibaly et Aissata Haïdara
- au Sénégal, par Fatoumata Hane et Malick Sy Camara

Le travail d'édition a été réalisé par l'Association Résurgences (Marseille) avec Sarah Champion-Schreiber (rédaction, conception, choix des dessins), Saloua Taghouti (maquette) et Magali Daniel (couverture).

Nous remercions les docteurs Alain Prual et Luc de Bernis pour leurs remarques sur une première version de ce texte. Ce qui ne les rend aucunement responsables du texte final.

Ce livret a été conçu comme un outil de réflexion sur la maternité et la paternité. Il est à l'usage des enfants et adolescents. Il peut aussi être un outil pédagogique pour tous les professionnels de l'éducation et de la santé.

Tous les textes qui le composent ont tous été prononcés ou écrits par des enfants ou des adultes du Burkina Faso, du Ghana, du Mali et du Sénégal et correspondent à leurs expériences de vies.

Il n'y a sans doute pas de recette pour « réussir sa vie », et ce livret ne prétend aucunement donner de leçon. Il vise simplement à ouvrir un espace d'échanges en confrontant des choix d'enfants à leurs conséquences telles qu'elles ont été vécues par des adultes.

Nous espérons que ce dialogue entre homme et femme et entre générations permettra à chacun de mener sa propre réflexion en toute liberté.

Nom :

Prénom :

Age :

Sexe :

Classe :

Ecole :

Ce livret t'appartient. Il doit t'aider à faire les meilleurs choix possibles pour ta vie de futur parent.

Sur chaque thème tu seras amené à lire des témoignages, à réfléchir sur ces expériences de vie, à répondre à des questions et à construire ainsi ton opinion.

C'est un cahier que tu peux relire plusieurs fois. N'hésite pas à le garder et à l'ouvrir quand tu veux.

Dessine la famille que tu voudrais avoir plus tard, quand tu seras adulte.

Ce sera quoi ma famille?

La famille c'est la protection de tes parents. C'est une force de vie qui te permet de surmonter les difficultés. Les parents protègent les enfants qui soulageront à leur tour les parents.

Tout le monde veut être heureux et la famille est une des façons de construire son bonheur.

Se marier ? A quel âge ? Avec qui ? Décider seul ou s'en remettre au choix de ses parents ? Avoir des enfants ? Combien ? Dans le mariage ou hors mariage ? On se pose tous ces questions et on a tous un idéal de famille.

Avoir des enfants comporte aussi des risques sérieux pour la santé et il ne faut pas que les jeunes filles et les femmes meurent ou souffrent à cause des événements heureux que sont une grossesse et une naissance.



On fait des enfants par amour

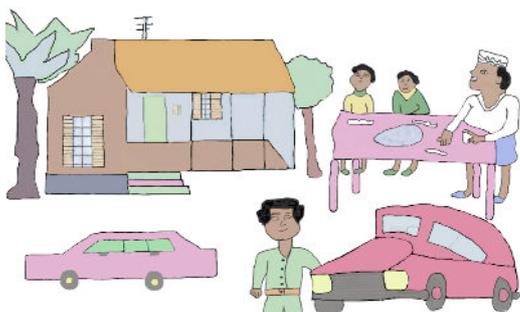
Pour avoir des bras



L'enfant est d'un grand intérêt. Si ce sont des enfants qui ont la baraka, ils te sortiront de la misère. Les filles te relayent à la cuisine, pour la vaisselle, le lavage du linge, piler le mil. Et quand les travaux agricoles commencent, ce sont les garçons qui peuvent le faire. Ça c'est un avantage en matière d'enfants.

Diouma – 43 ans

Pour avoir un statut social



Pour nous, être célibataire, ne pas avoir d'enfant, ce n'est pas une bonne chose. La famille c'est ce qui te permet d'avoir une dignité et de la considération. La famille c'est comme une protection.

Yacouba – 32 ans

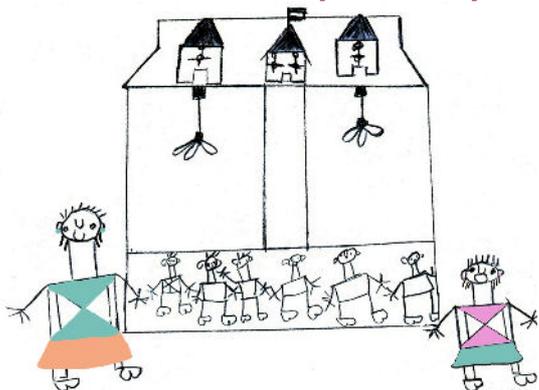
Pour préparer sa retraite



Les enfants c'est ce qui te permet d'assurer la relève. Tu protèges tes enfants et si Dieu le veut, ils te soulageront à leur tour. Plus tu as d'enfants et plus tu as de chances de finir tes jours dans la richesse.

Idrissa – 28 ans

Pour faire plus que sa co-épouse



Ma co-épouse a quatre enfants et moi aussi. Mon mari veut atteindre le nombre de douze enfants. Plus je ferai des enfants et plus mon mari me considérera et me traitera bien. C'est pourquoi il est plus intéressant pour moi d'avoir un grand nombre d'enfants et de dépasser ma co-épouse.

Safi – 26 ans

mais aussi pour d'autres raisons

Parce qu'on ne sait pas comment éviter d'en avoir

J'ai utilisé des méthodes traditionnelles enseignées par les anciens pour éviter la grossesse, mais cela n'a pas marché. J'en suis déjà à cinq grossesses et je veux m'arrêter là mais je ne sais pas comment je peux faire.

Aïda – 29 ans

Parce qu'on s'en remet au hasard

Le nombre d'enfants que tu auras ne dépend pas de toi. C'est pourquoi je ne veux pas faire la planification familiale. Pour moi, c'est le destin qui choisit. Si le destin décide que j'ai deux enfants, j'aurais deux enfants, s'il décide que j'en ai vingt, j'en aurais vingt!

Youssouf – 24 ans

Parce qu'on croit que c'est une preuve de virilité

Du fait que la première femme que j'avais n'arrivait pas à enfanter, beaucoup de gens pensaient que j'étais impuissant. J'entendais les 'rumeurs' moi-même. Donc le fait d'avoir eu une nouvelle femme et plusieurs enfants, vraiment c'était quelque chose de voulu, ça m'a plu.

Mamadou – 31 ans

Que penses-tu de ces différentes raisons?

Et toi, pour quelles raisons veux-tu des enfants?

Mariage arrangé, mariage choisi...

Dans certains cas ce sont les anciens qui décident du mariage, dans d'autres ce sont les hommes et les femmes qui se choisissent. Mais on n'échappe pas au choix. Soit on choisit de laisser faire ses parents, soit on décide tout seul.

Laisser faire ses parents...

Mes parents choisiront ma première femme, pour les autres c'est moi qui choisirai. J'en veux au moins une belle!

Ousmane – 12 ans

La famille c'est ce qu'il y a de plus important. C'est pour cela que je veux réussir ma famille. Si j'écoute mes parents, j'aurai une bonne famille et ils seront toujours là pour moi. Ce sont mes parents qui choisiront mon mari pour moi, je leur obéis, c'est notre tradition. Je sais que le choix de mes parents sera bon, les vieilles personnes ne se trompent pas.

Awa – 12 ans

Mes parents, ils ont l'expérience et savent ce qui est bon pour faire une famille prospère. Eux ils connaissent les femmes et savent si une femme est bien. Si je ne les écoute pas et que j'ai un problème avec ma femme, ils ne m'aideront pas et je devrai me débrouiller tout seul.

Drissa – 11 ans

Que décides-tu ?

Décider tout seul...

Je respecte mes parents, mais je ne veux pas être comme eux. Je choisirai moi-même ce que je veux pour ma vie et pour ma famille. Personne ne peut savoir mieux que moi ce que je veux. Ils ne sont pas dans ma tête, ni dans mon cœur.

Lamine – 11 ans

Je choisirai moi-même mon mari. Un mari gentil qui me plaît. Mes parents ne m'obligeront pas à me marier avec un homme que je n'aime pas.

Fatoumata – 12 ans

Je sais que la fille que mes parents me choisiront ne sera pas celle qui me plaît. Ils vont m'amener une femme que je n'aime pas, ils ne connaissent pas mes goûts. Si ma femme n'est pas à mon goût, j'irais voir d'autres femmes et la mienne ne sera pas heureuse. C'est pour cela que je veux la choisir moi-même.

Seydou – 13 ans



Mariage arrangé, mariage choisi...

Ce qu'en disent les adultes...

Autrefois, il n'y avait pas de difficultés, c'est maintenant qu'il y a des difficultés parce qu'on te marie à celui qui te plaît, que tu aimes. Maintenant, les jeunes s'entendent le plus souvent dans la rue sans que cela soit une décision du père et de la mère. Il ne s'agit pas d'un mariage 'garanti'. Le mariage décidé par les parents, c'est celui qui est durable. Celui voulu par toi-même n'est pas durable.



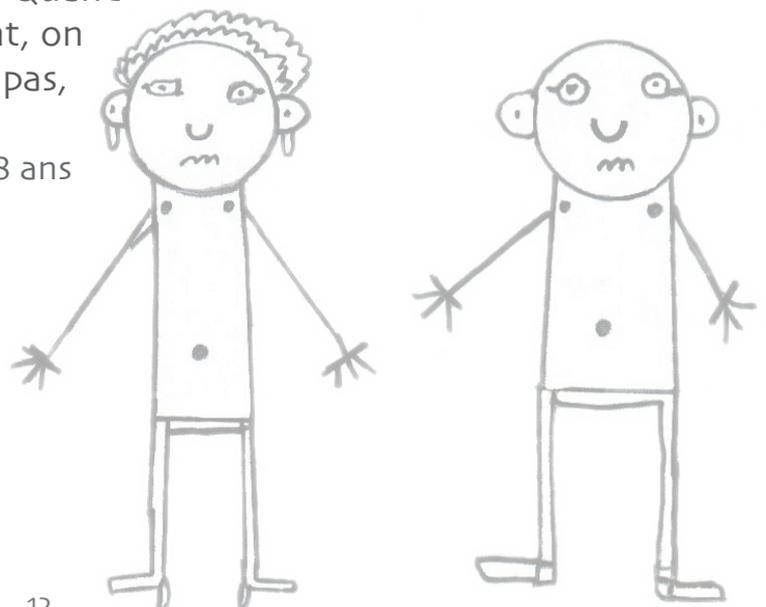
Sanata – 47 ans

Je suis fiancée avec le fils de mon oncle. Moi, je ne voulais pas de ce mariage parce que c'est un mariage de parenté et ma sœur m'a dit que cela comporte beaucoup de risques par rapport aux enfants et à leur santé. Cette relation ne me plaisait pas mais je n'ai pas pu l'empêcher. C'est pour cela qu'il a fini par me plaire.

Awa – 23 ans

Personnellement, j'ai été mariée contre mon gré, je ne veux pas qu'il en soit de même pour mes filles. Je ne donnerai aucune fille à un homme avec lequel elle ne s'est pas mise d'accord au préalable. Quand elle dit qu'elle aime untel, il vient, on la lui donne. Quand elle n'aime pas, on laisse tomber.

Aminata – 28 ans



Que décides-tu ?

Et toi, que souhaites-tu?

Choisir ton mari ou ta femme ou laisser faire tes parents?

Quels sont les avantages de l'un ou de l'autre de ces choix?

Quelles sont selon toi les qualités d'une bonne épouse?

Quelles sont selon toi les qualités d'un bon mari?

Polygamie ou monogamie ?

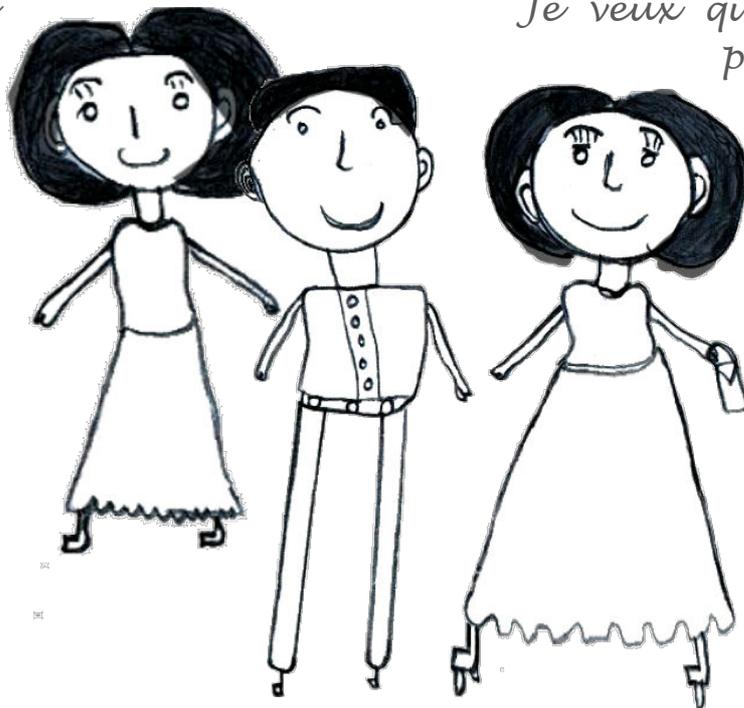
La monogamie

Je veux épouser une seule femme, les foyers à plusieurs familles ont toujours des problèmes. Plusieurs femmes c'est toujours des jalousies. Et aussi avec les enfants, c'est la pagaille entre eux parce que tu ne pourras jamais tous les traiter de la même manière. Avec la polygamie une famille ne sera jamais unie.

Moctare – 12 ans

Si mon mari prend plusieurs femmes, alors moi je prendrais plusieurs maris. On verra bien s'il n'est pas jaloux, s'il peut partager sa femme, sa maison, ses enfants avec d'autres hommes.

Fatoumata – 13 ans



La polygamie

J'aurai quatre femmes parce que je veux beaucoup d'enfants, au moins vingt! Si tu n'as pas beaucoup d'enfants tu es pauvre, la richesse vient des enfants. Mon père me l'a dit : deux ou trois enfants ce n'est pas bon, il faut de la main d'œuvre ! Il faut des enfants pour le relève. C'est comme ça que tu as une bonne gestion économique. Si tu as plusieurs femmes et beaucoup d'enfants, tu dépenses beaucoup, mais tu vas gagner encore plus!

Adama – 12 ans

Je veux que mon mari ait plusieurs femmes, je ne m'ennuierai pas s'il n'est pas là. Je veux qu'il épouse trois femmes pour que je ne me sente pas seule.

Maria – 11 ans

Que choisiras-tu?

Ce qu'en disent les adultes...

Je n'ai pas choisi mon mari, je suis la deuxième femme. La première femme n'a pas été contente de mon arrivée, il y a des jalousies de sa part et beaucoup de disputes. Elle est jalouse parce que j'ai plus d'enfants qu'elle.

Mariam – 34 ans

Je suis une deuxième épouse, ça me permet d'être beaucoup plus libre. Je n'ai pas mon mari tous les soirs sur le dos. J'ai besoin de temps pour mes activités en politique, c'est aussi pour ça que je ne veux pas d'enfant pour le moment. Et comme ma co-épouse a déjà des enfants, mon mari ne m'embête pas avec ça. Pour moi, être une deuxième femme présente beaucoup d'avantages.

Aïssatou – 27 ans

Une seule femme ne plaît pas aux hommes. Dire que tu es toujours avec une seule femme, il arrive qu'elle te déplaît petit à petit. Tu te lasses. Ça c'est quand vous êtes toujours ensemble et cela fait que tu vas penser à prendre une deuxième femme.

Ibrahim – 22 ans

Certains ici ont trois femmes. Si tu dois les prendre en charge, comment vas-tu faire ? Peux-tu les prendre en charge avec ce que tu gagnes ? Si tu ne peux pas les prendre en charge, ne le fais pas ! Ici, ceux qui sont incapables de prendre en charge leur famille sont plus nombreux que ceux qui en sont capables.

Bakary – 39 ans

Polygamie, monogamie,
quels sont les avantages et les inconvénients?

Polygamie

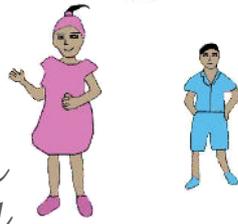
Monogamie

Combien d'enfants souhaites-tu avoir?

Peu d'enfants

J'aimerais avoir deux enfants, dans l'idéal un garçon et une fille, mais ça c'est le destin qui choisira! Mon mari et moi, on travaillera tous les deux et mon mari m'aidera dans les tâches de la maison et dans l'éducation des enfants. Ce sera égal entre nous, en tous cas il faudra que ça nous convienne à tous les deux.

Ndeye – 11 ans



Beaucoup d'enfants

Ma famille idéale c'est huit enfants, quatre garçons et quatre filles. On vivra dans une jolie villa, bien construite, avec beaucoup de chambres et des salles de bain. Il y aura aussi un jardin et des fleurs et une piscine. Ma femme et moi, on sera heureux dans cette maison et on s'aimera pour toujours...

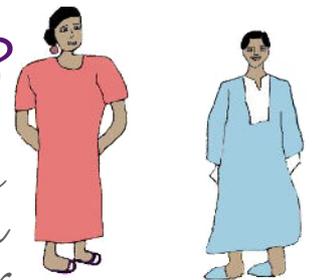
Elimane – 10 ans



Qui décide ?

Je voudrais rester dans mon village et avoir des bonnes relations avec ma famille et la famille de mon mari. Je ferai ce que mon mari me dira et aussi ses parents parce que c'est comme ça que nous serons heureux. S'il veut beaucoup d'enfants on en aura beaucoup et s'il n'en veut que deux ou trois, je ferai comme il veut.

Salimata – 11 ans



Ce qu'en disent les adultes...

Si tu as eu la chance d'avoir beaucoup d'enfants grâce à Dieu, les voisins disent de toi qu'il t'a gratifié d'un bonheur. Mais en même temps avoir beaucoup d'enfants ça rend la vie difficile parce que c'est une lourde charge. Plus il y a d'enfants, plus la charge est lourde. Moins tu en as, plus c'est facile.

Adama – 23 ans

Les enfants que tu auras, cela dépend de Dieu, mais si tu peux contrôler le nombre d'enfants, je pense que ce n'est pas une mauvaise chose. Si les enfants deviennent nombreux alors même que tu n'as pas de moyens, ça sera très difficile pour toi. Il y a beaucoup de choses à prendre en charge au niveau de la santé, de la nourriture, des vêtements, de l'éducation. Si tu ne peux pas satisfaire leurs besoins tu peineras toute ta vie.

Bakary – 39 ans

Un deux trois ou dix enfants : a-t'on a le choix du nombre?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Les hommes et les femmes doivent-ils décider ensemble du nombre d'enfants?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qui décide du nombre d'enfants?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Comment faire pour n'avoir que le nombre d'enfants que l'on souhaite?

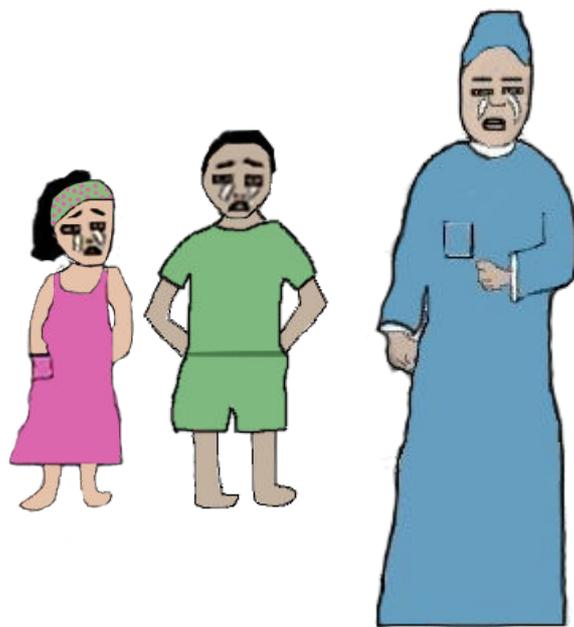
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Les conséquences des naissances rapprochées

Perdre la vie pour la donner ?

On était quatre sœurs et mes parents voulaient un garçon. Quand ma mère a accouché, elle est morte, elle avait 25 ans et moi 8 ans. J'ai mon frère, mais je pense beaucoup à ma maman. A la maison c'est difficile, mon père n'est pas souvent là. Ce sont mes tantes qui s'occupent de nous.

Bintou – 12 ans



Du côté des hommes

Au début, ma femme a eu des naissances très rapprochées, moins d'un an entre chaque naissance. Il y a eu deux naissances où l'accouchement a nécessité une 'opération'. C'était difficile pour moi sur le plan des dépenses. Et puis sur le plan des souffrances aussi, la femme a vécu beaucoup de choses difficiles. J'ai eu pitié d'elle, ainsi j'ai décidé d'espacer les naissances. Je lui ai proposé de prendre le planning, car cela valait mieux que de faire une 'opération' chaque année.

Issa – 37 ans



Ma femme a eu deux naissances très rapprochées et après le deuxième accouchement, son corps a commencé à courir, elle a commencé à maigrir. Les enfants et elle ont beaucoup souffert. Je lui ai proposé d'aller au centre de santé pour planifier les naissances et je lui ai acheté la 'piqûre'.

L'avantage qu'on a eu, si tu vois l'enfant qui est né après... s'il venait à passer à côté de son aîné devant toi, tu auras tendance à croire qu'ils sont du même âge. Il a grandi plus vite que l'autre. La maman a été soulagée. Sincèrement, j'ai vu l'importance de cela.

Ignace – 42 ans

sur la santé des femmes?

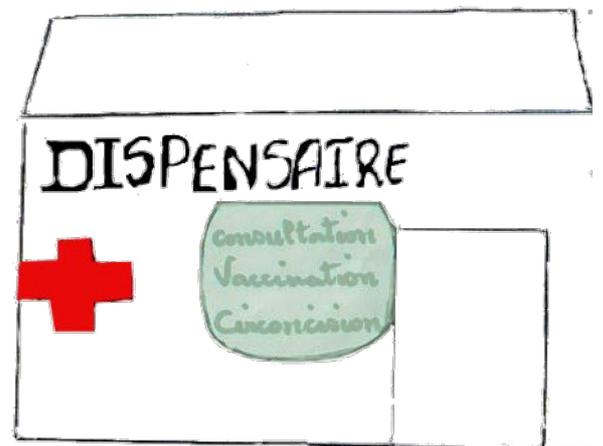
Du côté des femmes

J'ai vingt ans et j'ai déjà fait sept grossesses, il y a un enfant qui est décédé, il m'en reste six. Tout cela m'a fatiguée, l'enfantement et les conséquences sur mon corps, cela comporte trop de souffrances. Si j'avais le choix, je m'arrêtera à ce niveau. Mais mon mari en a décidé autrement, il a dit qu'il n'est pas encore temps. C'est lui qui décide, il a autorité sur moi. Je n'ai pas mon mot à dire.

Assitan – 20 ans

J'ai vingt-huit ans et j'ai huit enfants. Les grossesses chez moi sont très rapprochées. Les grossesses viennent pas surprise. J'ai eu beaucoup de souffrances et aussi mes enfants qui ne sont pas assez bien nourris. Nous n'avons pas assez d'argent pour les médicaments quand les enfants tombent malades. Cela comporte beaucoup de difficultés et de fatigue pour nous tous.

Manjou – 28 ans



Les conséquences des naissances rapprochées

Ce que nous apprennent les docteurs et les sages-femmes

Les risques pour la vie

Avoir un enfant peut-être un bonheur, mais c'est aussi toujours un risque pour les femmes qui accouchent.

Dans le monde environ 358.000 femmes décèdent chaque année pour des raisons liées à leur grossesse ou à leur accouchement. Dans le monde, c'est comme si, toutes les quatre heures, 250 femmes mourraient.

En Afrique au sud du Sahara, 204.000 femmes meurent chaque année à cause de la grossesse et de l'accouchement.

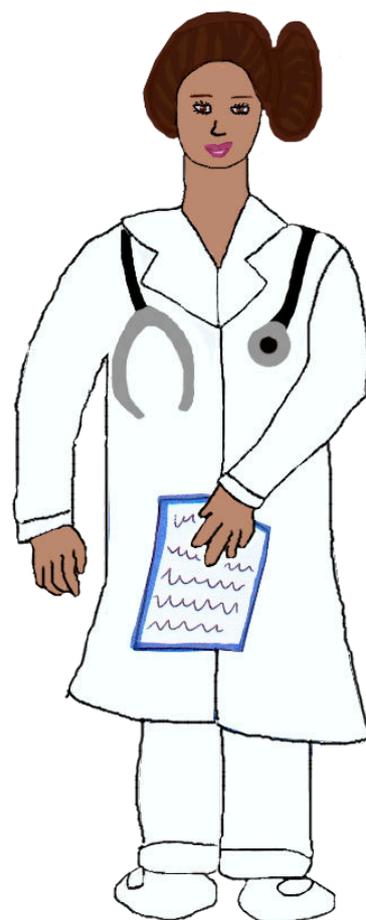
Les risques pour la santé

Par ailleurs, des complications survenant pendant la grossesse ou l'accouchement peuvent avoir de graves conséquences sur la santé des femmes. C'est

ainsi que plus de 2 millions de femmes souffrent d'une fistule (ouverture entre le vagin et la vessie ou le rectum qui entraîne une perte d'urines ou de matières de façon permanente et incontrôlée).

Ce très grave problème provient d'un accouchement difficile et trop long, survenant souvent lorsque la femme est très jeune et a donc un bassin trop petit pour accoucher normalement. Cela peut arriver lorsque les jeunes filles sont mariées très jeunes et ont des enfants trop tôt. Leur corps n'est pas encore prêt pour donner naissance à un enfant.

Ces femmes fistuleuses et incontinentes souffrent physiquement et très souvent sont méprisées et rejetées parce qu'elles sentent mauvais à cause de l'écoulement de l'urine ou des selles. Une fistule peut être réparée dans un centre spécialisé.



sur la santé des femmes ?

Le cas des jeunes femmes

Dans le monde entre 14 et 15 millions d'adolescentes âgées de 15 à 19 ans accouchent chaque année et ces adolescentes ont plus de risques de mourir au cours de leur grossesse et de leur accouchement. Lorsque l'enfant n'est pas voulu, de nombreuses jeunes filles ont recours à un avortement « clandestin ». C'est très dangereux pour les femmes. Elles peuvent en mourir ou devenir ensuite stériles. Et pourtant, en Afrique, 4 millions de jeunes filles et d'adolescentes ont un avortement chaque année.

Que penses-tu de ces chiffres ?

Connais-tu des femmes qui ont eu des problèmes de santé ou qui sont décédées suite à leur accouchement ?

Connais-tu des femmes ou des jeunes filles qui ont avorté ?
Qu'en penses-tu ?

Les conséquences sur nos choix familiaux...

Sur l'éducation

Je ne veux pas que mes enfants soient comme moi un ouvrier, c'est pour cela que je ne veux pas en avoir trop. Je veux avoir les moyens, dès qu'ils naissent, de les inscrire à l'école. Ils auront un meilleur métier que le mien et trouveront où s'introduire.

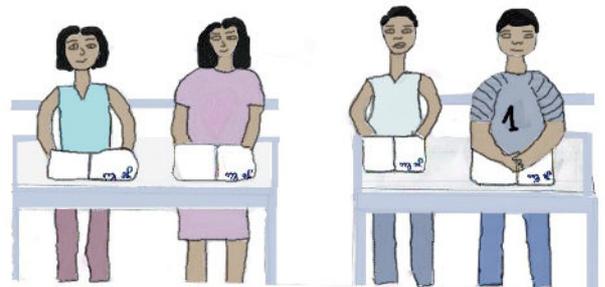
Ibrahim – 27 ans

L'enfant qui travaille bien à l'école pourra faire une bonne formation par la suite et obtenir un poste important. C'est pour cela que j'incite mes deux enfants à bien travailler à l'école et que je mets tout en oeuvre pour qu'ils réussissent.

Bakary – 39 ans

Avoir un enfant, l'éduquer, c'est prévoir l'avenir des relations humaines.

Issa – 31 ans



Sur l'économie



J'ai 32 ans et j'ai huit enfants. Ils sont nombreux et cela amène des complications et des souffrances. Quand les enfants atteignent un nombre et que la nourriture ne suffit pas, il y a affaiblissement. Il n'y a pas autre chose ici que le mil. Normalement il faut que tu ajoutes d'autres aliments, le riz et des légumes avec des vitamines. Mais je n'ai pas les moyens de faire venir ces aliments pour mes 8 enfants, c'est trop de charge.

Mama – 32 ans

Quand mes enfants tombent malade, toutes les dépenses me reviennent. Mon mari ne donne rien. Il ne gagne rien avec sa boutique. Si le nombre des enfants dépasse ce que tu es capable de dépenser, tu ne seras pas tranquille. Tu n'atteindras jamais le niveau que tu souhaites avoir et eux non plus.

Mariam – 37 ans

... ce qu'en disent les adultes

Sur les relations de couple

Quand tu fais beaucoup d'enfants et que tu n'as pas assez d'argent, cela amène une destruction qui est difficile pour toi-même, pour ta femme, et pour ton voisinage. Tes relations avec ta femme vont se dégrader parce qu'elle te fera sentir que tout cela est de ta faute et pareillement tes voisins n'auront pas de considération pour toi.



Drissa – 33 ans

J'ai remarqué que ma femme utilisait le planning en cachette, et ça m'a fait mal. L'enfant appartient à l'homme et à la femme. Si la femme prend la décision toute seule, c'est ce que je n'ai pas approuvé. J'ai lui ai fait beaucoup de reproches en disant qu'elle ne doit pas faire cela et que l'écart entre les enfants, il faut qu'on le décide ensemble. C'est ce qui est bien.

Oumar – 36 ans

Sur la fatigue

J'ai sept enfants et leurs charges me pèsent beaucoup. Mon mari ne pense même pas au planning, il m'interdit de le faire. Mais lui, il ne m'aide pas, il n'est pas là. C'est moi qui souffre pour tout. Toute la fatigue est pour moi. Je suis seule moi avec Allah et ce que les bonnes personnes font pour moi.

Djénébou – 22 ans

Je pense qu'avoir beaucoup d'enfants c'est fatiguant et pesant pour la femme et aussi pour le couple. Espacer les naissances est l'une des meilleures choses qu'on puisse imaginer. Cela permet à la femme de se reposer et de mieux prendre en charge ses enfants.



Sidy - 21 ans

On sait maintenant que :

Toute grossesse expose la femme à un risque élevé de complications médicales, donc de décès ou de séquelles graves.

Être trop jeune augmente pour la femme le risque de mourir pendant l'accouchement ou la grossesse.

Quand les naissances sont trop rapprochées, cela augmente les risques pour la santé de la femme.

Il faut donc se poser quelques questions pour ne pas prendre de risques inutiles :

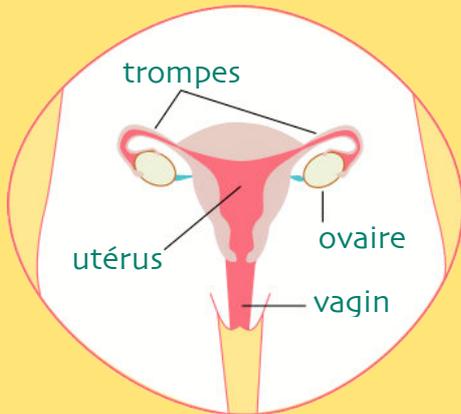
À quel âge faire des enfants ?

Comment espacer les naissances pour éviter les problèmes de santé de la femme et de ses enfants ?

Comment assurer le bien-être matériel et éducatif de tous les enfants qu'on souhaite avoir ?

Connaître son corps

Le sexe de la femme



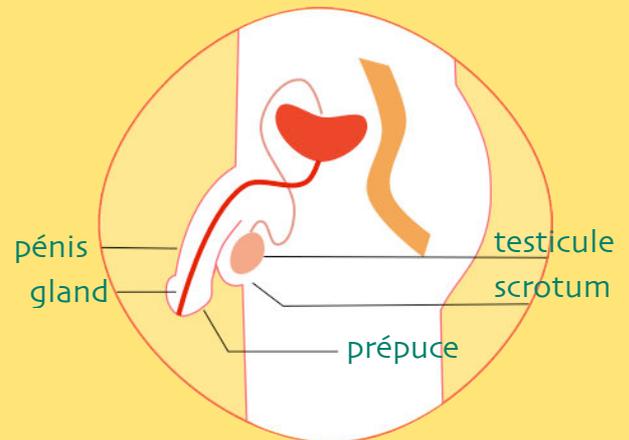
L'appareil génital féminin est composé d'une partie visible et d'une partie invisible. La partie que l'on peut voir de l'extérieur s'appelle la vulve (avec les grandes et petites lèvres et le clitoris).

La partie intérieure est composée du vagin, de l'utérus, des trompes et des ovaires.

C'est quoi les règles?

Chaque mois un des deux ovaires libère un ovule. Si l'ovule n'est pas fécondé, la paroi de l'utérus qui s'est préparée à accueillir un oeuf en s'épaississant redevient fine, cela libère du sang qui s'écoule par le vagin. Ce sont les règles. Les règles reviennent tous les 28 jours environ et durent pendant 3 à 4 jours.

Le sexe de l'homme



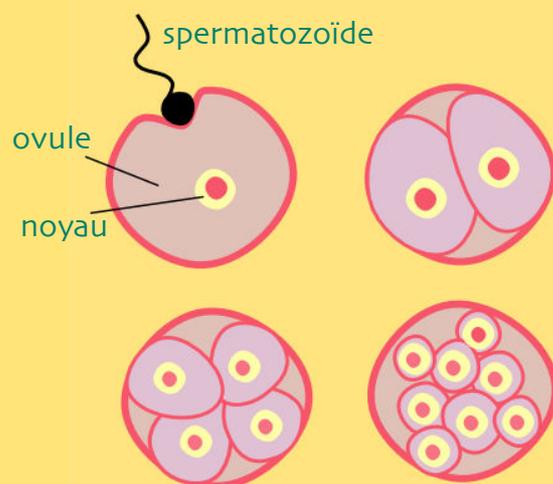
L'appareil génital masculin est composé du pénis et des bourses appelées aussi testicules. L'extrémité du pénis s'appelle le gland. Il est protégé par un capuchon de peau, le prépuce. Certains hommes sont circoncis, leur prépuce a été coupé.

Les testicules fabriquent des milliers de spermatozoïdes toutes les secondes. On appelle sperme le liquide qui contient les spermatozoïdes.

Connaître la fécondité

Comment on fait un enfant?

Pour faire un bébé, il faut que l'homme et la femme aient une relation sexuelle pendant la période de fécondité de la femme. C'est pendant la relation sexuelle que les spermatozoïdes de l'homme vont féconder l'ovule de la femme et produire l'œuf qui se nichera dans l'utérus de la femme et deviendra le futur bébé.



Qu'est-ce que la période de fécondité?

La femme est féconde pendant sa période d'ovulation. L'ovulation a lieu en général entre le douzième et le quatorzième jour après les dernières règles et la période de plus grande fécondité dure environ six jours. Il faut bien comprendre qu'une fécondation peut arriver aussi en dehors de cette période et qu'il s'agit donc de faire aussi attention le reste du temps.

Au moment de l'adolescence, le corps de la fille change, vers 12 / 13 ans, elle commence à avoir ses règles. A partir de ce moment, si elle a un rapport sexuel, elle peut devenir enceinte.



Connaître la contraception

Il existe plusieurs moyens pour éviter d'être enceinte.
C'est ce qu'on appelle la contraception.
Les médecins et personnels de santé sont à même de
nous renseigner sur toutes ces questions,
et de prescrire un moyen de contraception.

Le préservatif masculin

L'homme met ce capuchon en caoutchouc très fin autour de son pénis. Lorsque le sperme est libéré, il reste enfermé dans le préservatif. Les spermatozoïdes ne peuvent pas rejoindre l'ovule.

Le préservatif féminin

C'est une protection souple et fine que la femme place elle-même dans son vagin avant le rapport sexuel et qui permet de retenir le sperme et de l'empêcher de se répandre.

Le préservatif, masculin ou féminin, permet en même temps de se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles comme en particulier le sida.

La pilule

C'est un comprimé prescrit par le médecin qui est pris par la femme. Il contient des hormones qui stoppent l'ovulation. Dès que la femme arrête de prendre le comprimé elle peut de nouveau devenir enceinte.

L'implant

C'est une sorte de petit bâtonnet qui est glissé par un médecin pratiquement sans douleur sous la peau. Ce médicament permet une contraception pendant une longue durée de plusieurs années.

Le stérilet

C'est un dispositif que le médecin ou la sage-femme place dans l'utérus de la femme pour empêcher l'installation de l'œuf.

Les spermicides

Ce sont des produits (gel, éponge, ovule) que l'on introduit dans le vagin avant le rapport sexuel dans le but de détruire les spermatozoïdes.

La planification familiale, une affaire

Certaines femmes disent que le planning familial n'est pas bon et que ça amène des maladies. Certaines ont honte de le pratiquer et de se rendre au Centre de planification. Avant moi aussi j'avais honte, mais je ne pense plus comme cela car il s'agit de le pratiquer pour te faciliter la vie, pour que tu n'aies pas des enfants en trop et que cela te cause des problèmes. Mon mari aussi dit que cela est bien, il m'encourage à le pratiquer et nous sommes très contents avec cela.

Fatou – 31 ans

Quand mon troisième enfant est né en trois ans, on s'est précipité au centre de santé pour prendre des mesures afin qu'il y ait une 'distance' entre eux et pour que moi-même je puisse trouver un soulagement. L'enfant aussi trouvera son avantage parce qu'il gagnera des forces. On est en train de pratiquer le planning maintenant. On a été convaincu de son intérêt.

Samia – 28 ans

C'est la femme d'un ami qui m'a parlé du planning et du soulagement que cela procure à la femme. Entre ses enfants, il y a de longs écarts. J'ai vu les habitudes qu'elle avait, ça m'a plu et c'est ce qui m'a convaincu, à tel point que j'ai eu envie que ma femme le pratique.

Bakary – 39 ans

Penses-tu que dans un couple, l'homme et la femme ont tous les deux leur mot à dire sur l'espacement des naissances et le nombre d'enfants?



de confiance et de dialogue...

Le plus important pour faire tous ces choix,

c'est d'oser en parler!

oser en parler avec les personnels de santé!

oser en parler dans le couple que vous construirez!



Maintenant que tu as appris, réfléchi et discuté, dessine à nouveau la famille que tu voudrais avoir plus tard quand tu seras adulte :

Table des matières

On fait des enfants par amour mais aussi pour d'autres raisons	8
Mariage arrangé, mariage choisi... Que décides-tu ?	10
Polygamie ou monogamie ? Que choisiras-tu ?	14
Combien d'enfants souhaitez-tu avoir ?	16
Les conséquences des naissances rapprochées sur la santé des femmes ?	18
Les conséquences sur nos choix familiaux	22
Connaître son corps	25
Connaître la fécondité	26
Connaître la contraception	27
La planification familiale, une affaire de confiance et de dialogue...	28

Décider de sa vie et construire sa famille

Réfléchir ensemble pour améliorer la santé maternelle

Ce livret a été écrit à partir de paroles d'enfants et d'adultes. Son but est de permettre une réflexion sur les choix à faire pour construire sa famille et décider du nombre d'enfants que l'on veut avoir.

Cet ouvrage ne prend pas parti sur ce qui serait mieux ou moins bien. Il vise simplement à favoriser un dialogue entre les garçons et les filles et à apporter les informations indispensables pour réduire la mortalité maternelle et améliorer la santé de la mère et des enfants.

Yannick Jaffré est anthropologue, directeur de recherche au CNRS dans l'Unité Mixte Internationale 3189 Environnement, Santé, Sociétés.

Ses travaux portent sur les liens entre santé publique et anthropologie en Afrique et plus précisément sur le domaine de la Santé Maternelle et Infantile.

Le Professeur Awedoba Albert, et les docteurs Atobrah Deborah, Arcens Somé Marie Thérèse, Coulibaly Abdourahmane et Hane Fatoumata sont enseignants et chercheurs dans les diverses facultés et centres de recherche du Ghana, Burkina Faso, Mali et Sénégal.

Accatone Éditions

ISBN : 979-10-90520-02-8