ÉMANCIPÉES

# La symptothermie

## Qu'est-ce que c'est ?



Une méthode d'observation du cycle moderne qui s'appuie sur **les bio-marqueurs** de l'ovulation pour repérer la fenêtre fertile au cours du cycle : l**a température basale + la glaire cervicale** (et éventuellement la position du col de l'utérus) qui évoluent avant et après l'ovulation. Ce double contrôle garantit la fiabilité de la méthode.

**Ce qu'elle n'est pas :** Une méthode de calcul prédictif comme la méthode du calendrier *(Ogino-Knauss)* ou une méthode utilisant un indice seul *(méthode des températures ou méthode de l'ovulation Billings® par exemple)*

## Pourquoi la glaire cervicale + la température ?



**La production de glaire cervicale** est corrélée à celle des oestrogènes : plus il y a d'oestrogènes, plus l'ovulation approche et plus la glaire cervicale devient étirable, glissante et translucide. C'est cette glaire qui permet la survie des spermatozoïdes, plusieurs jours avant l'ovulation




**La température basale**, qui monte d'environ 0,3 degré après l'ovulation sous l'effet de la progestérone, produite par le corps jaune. La progestérone entraine aussi un assèchement de la glaire cervicale.

## Pour qui ?



**Toutes les femmes en âge de procréer,** que leurs cycles soient courts, longs ou irréguliers, car l'observation se faisant au jour le jour, sans calcul ni prévision, elle permet à chaque instant de savoir si la femme est fertile ou non.

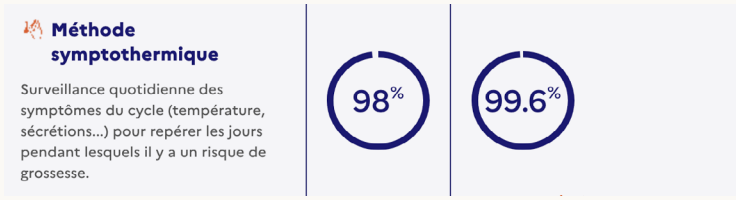
## Dans quels objectifs ?

- Observation du cycle
- Désir de grossesse
- Contraception
  *(sous réserve d'être formée avec rigueur)*

## Quel taux de fiabilité ?

**98,2%**

C'est l'indice de PEARL pratique *(en théorique il est à 99,6%)* de la symptothermie, issu notamment des études du professeur Frank-Hermann, et partagées par l'OMS et le gouvernement français.




QuestionSexualité_ *www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/tableau-comparatif-pour-vous-guider-dans-votre-choix-de-contraception*

| Method | How it works | Effectiveness: pregnancies per 100 women per year with consistent and correct use | Effectiveness: pregnancies per 100 women per year as commonly used |
|---|---|---|---|
| Sympto-thermal Method | Prevents pregnancy by avoiding unprotected vaginal sex during most fertile | <1 | 2 |

World Health Organization *https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception*

## Comment se former ?

La symptothermie n'est pas une méthode compliquée qui prend beaucoup de temps au quotidien : **3 minutes pour prendre sa température + 1 minute pour évaluer sa glaire cervicale !** En revanche, pour bénéficier de son excellent taux de fiabilité, il est indispensable d'être formée (un peu comme pour conduire !).

Pour se former, on peut notamment se tourner vers la formation Serenity Club proposée par Emancipées.

ÉMANCIPÉES

# Ce qu'en pensent
## les professionnels de santé formés

### Elise Destannes, sage-femme



«Au cabinet, dans mes consultations, je reçois de plus en plus de **femmes souhaitant une alternative aux méthodes de contraception hormonales, barrières ou DIU cuivre.** Malheureusement, très peu de sages-femmes et médecins sont formés aux méthodes d'observation du cycle, j'ai donc décidé de me former pour pouvoir l'enseigner aux femmes demandeuses et leur donner une information libre et éclairée sur ces méthodes. Cela me semblait important pour éviter qu'elles s'auto-forment en utilisant uniquement des applications de suivi de cycle, calcul de jours, etc.
**La symptothermie est une méthode de contraception fiable lorsqu'elle est enseignée et appliquée de façon rigoureuse, avec un très bon taux de continuation par les femmes /couples motivés à la mettre en place.** Elle s'adapte à toutes les étapes de la vie d'une femme : jeune femme, post-partum, allaitement et péri-ménopause.»

### Marie Domon, médecin généraliste



«Je m'occupe actuellement surtout de la santé des femmes dans le cadre d'un cancer du sein. Il y a encore quelques mois, lorsqu'une patiente me parlait de symptothermie ou de médecine complémentaire, je la regardais avec des gros yeux. Il m'arrivait même de faire des remarques désobligeantes lorsque j'étais fatiguée ou que je manquais de temps pour faire mes consultations. **C'est aussi parce que c'est un sujet que je ne maîtrisais pas et donc je n'étais pas à l'aise pour l'écouter ou lui donner des conseils.**
En médecine, on n'apprend pas l'étude du cycle féminin et ce qu'on n'a pas appris nous met en difficulté. J'ai ensuite été confronté personnellement à l'infertilité secondaire, et j'ai observé une modification de mes cycles...
J'ai fait des recherches, des prises de sang et j'ai découvert la symptothermie. J'étais très sceptique au début car je croyais que c'était des «méthodes de grand-mère». J'ai été très surprise de voir qu'en me prenant au jeu, je réussissais à voir mon ovulation et à prévoir l'arrivée de mes règles 24 heures avant, ou que l'étude de ma phase lutéale montrait un déficit en progestérone... Maintenant que je l'ai expérimentée sur moi, je ne prendrai plus d'autre contraception, et surtout **j'écoute mes patientes différemment**. Je m'intéresse à leurs cycles, et je regrette d'avoir pu être jugeante par le passé. Pour aller plus loin encore en médecine, on se méfie beaucoup de ce qu'on ne connaît pas ou de ce qui n'est pas (encore) prouvé par l'evidence based medecine, et ça rend parfois méprisant ou suspicieux.
**Je suis sure que dans quelques années, on regardera la santé globale des femmes avec plus d'attention et de sérieux, les choses changent et tant mieux.»**

### Clotide Mayolle gynécologue médicale



«Il est important de ne pas sous-estimer le bienfait des hormones naturelles pour notre corps (bénéfice osseux, impact cardiovasculaire, protection cérébrale etc). Il est donc nécessaire de pouvoir **accompagner au mieux les patientes qui ont ce désir de garder un cycle naturel, en favorisant le confort de leur cycle et la meilleure observation possible pour maîtriser leur fertilité.**
Observer son cycle permet de distinguer les périodes fertiles et non fertiles pour orienter la sexualité de la patiente suivant son projet. **à condition d'une formation sérieuse et d'une rigueur quotidienne, l'indice de Pearl à 0,4 (méthode Sensiplan) nous rassure sur sa fiabilité.** Le corps féminin, notamment par la glaire cervicale et la température, renseigne au jour le jour sur l'avancée du cycle. Ces informations sont aussi le reflet de la qualité du fonctionnement hormonal, et donc de l'état de santé et de la fertilité de la femme. Grâce à cela, nous pouvons accompagner au mieux les patientes.
Pour connaître le fondement de ces méthodes, savoir lire ces tableaux d'observation et les interpréter, nous pouvons nous former auprès des moniteurs des différentes méthodes ou auprès d'organismes de formation pour professionnels de santé. Cela est à différencier des applications de notation du cycle, qui se basent sur des calculs par rapport aux cycles précédents. Nous le savons bien, les femmes peuvent avoir des variations de cycle qui rendront ces calculs non fiables. **Cette connaissance a transformé mon activité, dans la proposition du panel des méthodes de gestion de fertilité, à l'accompagnement de l'infertilté, et à la prise en charge des troubles hormonaux notamment de l'adolescente et de la femme proche de la ménopause.»**