

# *La contraception écologique*

## *une connaissance pour toute la vie!*

### *Qu'est-ce que la symptothermie ?*

> Comparée aux autres méthodes dites naturelles, c'est la seule contraception qui se fonde sur au minimum deux critères scientifiquement fiables pour déterminer les phases fertiles et infertiles : la glaire cervicale et la température corporelle au réveil. Ces critères peuvent être complétés par l'observation de la position du col (auto-palpation) et/ou le ressenti interne (plus subtile à percevoir pour certaines femmes)

> La symptothermie est une démarche écologique, responsable et durable pour les femmes qui ne peuvent ou ne veulent pas utiliser les contraceptifs chimiques, ou qui souhaitent accéder à une connaissance fondamentale, dans le respect de leur corps. Cette méthode de connaissance de soi apporte une réelle sécurité contraceptive (ou une aide à la conception). C'est également un outil de développement personnel qui permet à la femme de se connecter à sa véritable nature : en conscientisant ses phases ovulatoires (dynamisme, créativité, libido) et ses périodes infertiles (besoin de calme, de douceur, de repos), elle peut mieux respecter ses rythmes personnels et développer tout son potentiel.

### *Est-ce fiable ?*

> Oui ! A la différence des autres méthodes (retrait, Ogino ou méthode du calendrier, température seule), la symptothermie sort nettement du lot, en

offrant une vraie sécurité contraceptive, comparable à celle de la pilule. Elle a été modélisée à partir des années 60 par J. Rötzer à partir de l'observation de centaines de milliers de cycles féminins. Plusieurs études lui ont donné sa crédibilité, notamment l'étude allemande de 2007<sup>1</sup>, qui valide que la symptothermie est une alternative fiable à la pilule (voir plus bas cet article sur le Quotidien du médecin). Il n'y a pas beaucoup d'études sur ce domaine, car peu lucratif au final ! Il n'y a rien à breveter...

La méthode symptothermique affiche un indice de Pearl (taux de grossesses non planifiées sur un an d'utilisation d'une méthode) comparable à celui des contraceptifs hormonaux. D'après [les études](#) menées sur 20 ans, la symptothermie affiche un **indice de 0,4%** (0,3% pour la pilule, lorsqu'on ne l'oublie pas...). Pour le [Quotidien du médecin](#), les « méthodes naturelles peuvent être aussi efficaces que la pilule ». A condition, bien sûr, que la femme s'observe correctement ! Cela suppose une formation initiale de quelques mois.

> Il convient de distinguer efficacité théorique et efficacité pratique. Un bon apprentissage et la rigueur de l'auto-observation garantissent la fiabilité de cette méthode. La coopération du partenaire est indispensable (cette contraception implique donc la gente masculine, l'invitant à prendre ses responsabilités). A noter que l'efficacité pratique de la pilule est seulement de 92%, contre 99% en théorie (du fait des oublis fréquents).

---

<sup>1</sup> P. Frank-Herrmann, J. Heil, C. Gnoth, E. Toledo, S. Baur, C. Pyper, E. Jenetzky, T. Strowitski et G. Freundl, The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. Human reproduction, 22, 5: 1310-1319, 2007

## *Pourquoi cette méthode n'est-elle pas plus connue ?*

> Elle nécessite une période d'apprentissage accompagné pour que la femme devienne totalement autonome. Ce n'est pas une pilule magique mais une connaissance à acquérir ! Cet effort de départ peut rebuter les femmes mais passés quelques cycles, la méthode s'avère facile et pratique au quotidien. Pas si contraignante finalement.

> Elle pâtit de la mauvaise réputation des autres méthodes naturelles, jugées peu efficaces (à juste titre). Et pourtant, la ST n'a rien d'une méthode de grand-mère ! Grâce aux nouvelles technologies on peut entrer ses données sur ordinateur ou via mobile et bénéficier d'une interprétation fiable, l'essentiel pour la femme étant de bien apprendre à reconnaître les signes de fertilité.

> Les sites des autorités sanitaires passent sous silence son efficacité, elle n'est jamais présentée comme une alternative crédible. Même les gynécologues ne la connaissent pas, à quelques heureuses exceptions près. Conseillers n'est pas payeur : cette désinformation nuit gravement aux femmes, qui endossent les effets secondaires de la pilule ou des hormones de synthèses : perte de la libido (voir cet article), troubles de l'humeur, risques cardio-vasculaires, etc !

## *Comment apprendre la symptothermie ?*

> La fondation SymptoTherm (basée en Suisse mais de rayonnement international) a mis en ligne un manuel d'apprentissage, offert en téléchargement : [La Symptothermie complète](#). Il existe aussi une version papier disponible. L'objectif de cette fondation est de mettre la symptothermie à la portée de toutes les femmes (sous licence libre). Elle a aussi développé une appli mobile « sympto », en plus de l'accès sur ordinateur (sympto.org). A partir des observations rigoureuses fournies par la femme, sympto ouvre et ferme la fenêtre de fertilité avec une grande précision. Son algorithme infallible permet de gagner des jours « infertiles », où le couple peut se passer du préservatif, sans pour autant compromettre la sécurité contraceptive.

## *Quelle différence avec les autres méthodes naturelles ?*

> **Ogino-Knaus** : ça ne marche pas pour la contraception, car c'est basé sur une logique de calendrier (on prédit l'ovulation à partir d'une moyenne des cycles précédents, il n'y a pas d'auto-observation). Cela ne tient pas compte des émotions qui peuvent perturber le moment de l'ovulation. Pour Ogino, c'était uniquement dans une logique de conception, mais Knaus en a fait une méthode de contraception, tristement célèbre (bébés Ogino)...

> **Billings** : uniquement basé sur l'observation de la glaire cervicale. Pas de température, pas d'auto-palpation du col. Mais sa fiabilité reste tout de même très acceptable.

> **les appareils de gestion de la fertilité** : ne permettent pas à la femme de connaître le fonctionnement de son cycle. Logique d'assistantat quoique naturelle. Il faut prendre ses mesures tous les jours.

> **Méthode de la température.** Comme son nom l'indique, on ne fait que prendre sa température. C'est donc moins fiable car il n'y a pas de deuxième contrôle.

> **la symptothermie** : c'est la plus complète car elle se base à la fois sur la température et l'observation de la glaire, plus l'auto-palpation du col et le ressenti interne si besoin. C'est donc la synthèse parfaite de toutes les méthodes naturelles (sauf Ogino justement). On ne prend sa température que pendant une petite dizaine de jours (pas pendant les règles, ni pendant la phase infertile). On s'observe donc surtout pendant la phase pré-ovulatoire et ovulatoire.

- ***Résumé de l'efficacité des méthodes contraceptives sur Wikipédia :***
- ***La fiabilité du didactiel sympto***