

# CONTRACEPTION ECOLOGIQUE

## La Symptothermie, une alternative fiable

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

> Comparée aux autres méthodes dites naturelles, c'est la seule contraception qui se fonde sur au moins deux critères pour déterminer les phases fertiles et infertiles : glaire cervicale, position du col (auto-palpation), ressenti interne + température.

> 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.

### *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. Elle a été modélisée à partir des années 60 par J. Rötzer à partir de l'observation de centaines de milliers de cycles féminins.

> 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. A noter que l'efficacité pratique de la pilule est seulement de 92%, contre 99% en théorie (du fait des oublis fréquents).

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

> Elle nécessite une période d'apprentissage accompagné avant que la femme devienne totalement autonome. Ce n'est pas une pilule magique mais une connaissance à acquérir !

> C'est la plus moderne, mais aussi la plus récente des méthodes naturelles. Sa fiabilité reste donc à faire connaître. D'autant plus qu'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 !

Il s'agit d'un savoir précis, éprouvé, apportant ENFIN une réelle garantie.

# FONDATION SYMPTO THERM

*Une organisation à but non-lucratif, non confessionnelle, engagée aux côtés des femmes pour la gestion de leur fertilité !*



Un manuel d'apprentissage accessible à tous, sous licence libre. Un véritable Da Vinci Code féminin...

Un didacticiel *sympto*, fruit de longues années de travail, pour gérer sa fertilité sur ordinateur ou sur mobile !



Des conseils en ligne pour garantir la sécurité contraceptive pendant la phase d'apprentissage (il faut six mois pour devenir totalement autonome).

## LIENS utiles

La vidéo explicative *Sympto Easy*

Le manuel de la fondation en accès libre

Les études de fiabilité

L'étude de la fondation Symptotherm sur les applications mobiles

## Quelques ARTICLES pour approfondir le sujet

> La symptothermie : une contraception respectueuse ([femininbio.com](http://femininbio.com))

> Une appli mobile pour la symptothermie (Carevox)

> L'alternative à la pilule qu'on vous cache (NéoSanté)

## CONTACT

Fondation SymptoTherm (Suisse): +41 21 802 44 18

Contact Presse : 06 20 80 30 27