

Elles ont remplacé la pilule par leur téléphone



123rf

Les femmes qui optent pour une contraception naturelle disposent désormais d'un coach de poche: leur smartphone. Des applications les aident à gérer leur fertilité. Mais toutes ne se valent pas: gare aux arnaques!

«**M**on moyen de contraception? Mon téléphone», plaisante une femme adepte des méthodes naturelles de régulation des naissances. Parmi les multiples applications pour smartphone qui permettent d'acheter un billet de train, de retoucher une photo ou de calculer le nombre de calories grillées en une journée, on trouve des programmes qui aident les femmes à gérer leur fertilité.

Le principe? Assister celles qui ne désirent ni contraception chimique (pilule, patches) ni contraception mécanique (préservatif, stérilet) à pratiquer correctement les méthodes dites «naturelles» de contraception. Ces méthodes, souvent jugées désuètes, ont refait parler d'elles l'an dernier

suite à la médiatisation d'accidents liés à la pilule (voir *Echo Magazine* n° 14 d'avril 2013). Elles se basent sur la connaissance du cycle féminin pour déterminer les moments de fertilité durant lesquels le couple s'abstient de relations sexuelles ou les protège s'il ne désire pas d'enfant à un moment donné.

RECONNUE PAR L'OMS

Plusieurs méthodes ont vu le jour au cours du 20^e siècle (voir encadré p. 18): calendrier, relevé de la courbe des températures, observation des glaires. A partir des années 1960, le médecin autrichien Joseph Rötzer met au point la méthode symptothermique, qui combine ces différentes approches. Reconnue par l'OMS, elle

Le smartphone vous dit tout, y compris les jours fertiles du cycle féminin. Peut-on s'y fier?

Les plus fiables

Toutes les applications de gestion de la fertilité ne se valent pas : parmi celles disponibles sur internet, seules sept sont basées sur la méthode sympto-thermique (voir ci-dessous), reconnue par l'OMS. La fondation Sympto Therm a réalisé une étude pour les comparer: selon ses résultats, les plus fiables sont SymptoPlus (20 francs, paiement unique, disponible en français), Lily (10 francs, paiement unique, disponible en anglais et en allemand) et myNFP (29 francs par an, disponible en allemand).

Les méthodes naturelles de régulation des naissances sont nées au 20^e siècle. Dans les années 1920, la méthode Ogino-Knaus se basait sur le calendrier du cycle féminin pour déterminer la phase de fertilité. Relativement peu efficace (on plaisante alors sur les «bébés Ogino»), elle a laissé place à l'observation de la courbe des températures, mise au point dans les années 1950-1960. En même temps apparaît la méthode Billings, basée sur l'observation des glaires cervicales.

A partir de 1965, le médecin autrichien catholique Joseph Rötzer élabore la méthode de la sympto-thermie, qui intègre tous ces éléments. Elle est aussi efficace que la pilule quand elle est suivie avec rigueur, affirment les études scientifiques menées sur la méthode. ■

CMC

est aussi efficace que la pilule si elle est pratiquée correctement; mais c'est précisément là où le bât blesse! Car il est bien plus compliqué de connaître et d'observer son cycle avec précision que de prendre une pastille tous les matins.

«C'est quand une femme commence à négliger ses observations qu'elle risque de tomber enceinte», note Harri Wettstein, cofondateur de la fondation Sympto Therm, à Morges, qui promeut la méthode et forme des couples à l'utiliser.

Une application smartphone peut alors s'avérer précieuse: au lieu de relever ses observations sur une feuille de papier, la femme peut directement les entrer dans un logiciel. Qui non seulement interprète les données («Aujourd'hui, vous êtes infertile dès 19h»), mais incite aussi à la rigueur. L'application Sympto, créée par la fondation Sympto Therm, envoie chaque jour un message à l'utilisatrice: «Reprise des températures dans quatre jours», «Enregistrez l'heure de prise de température», etc. Si les informations entrées sont incomplètes ou manquent de précision, le programme indique bleu fertile. «C'est comme avoir un moniteur dans la poche», note son concepteur.



123rf

PUBLICITÉ



Favoriser ou différer une grossesse de façon autonome et naturelle par la méthode sympto-thermique

(méthode de planification familiale naturelle – PFN)

Auto-observation des signes de fertilité de la femme (température, glaire cervicale et col de l'utérus)

Conférences et enseignement par des monitrices diplômées en Suisse romande

Contacts, informations et dates des exposés sous : www.avifa.ch

GARE AUX ARNAQUES

On trouve près d'une centaine de ces applications à télécharger sur internet. Mais Harri Wettstein met en garde: «La plupart sont des arnaques conçues par des vendeurs de serviettes hygiéniques. Elles ne mentionnent souvent pas à quelle théorie elles se réfèrent. Certaines se basent uniquement sur le calendrier! Si c'est en vue de concevoir un enfant, ça ne fait pas trop de dégâts. Mais ça renforce l'idée, déjà bien ancrée, que les mé-

thodes naturelles ne sont pas fiables!». Les unes sont gratuites, les autres payantes (jusqu'à 35 francs annuels), mais leur qualité n'est pas toujours en lien avec leur prix. La fondation Sympto Therm a mené une étude pour tester leur fiabilité (voir encadré p. 18). Passer sur support électronique, s'est aussi rejoindre les jeunes dans leur univers. «Dans 10 ans, ce manuel est mort, dit-il en brandissant un vieil ouvrage sur la

PUBLICITÉ

CLV

VIVRE L'AMOUR

COMME UN DON DE SOI

Découvrez la Théologie du corps de Jean-Paul II

Conférences par Yves Semen

www.choisirlavie.ch

> **Lugano**, Mercoledì 15 Ottobre, Introduzione alla teologia del corpo, alle 20 - Facoltà di Teologia di Lugano, Via Giuseppe Buffi 13

> **Fribourg**, Jeudi 16 octobre, La clé de lecture de la Théologie du corps, 19h45, salle paroissiale de St-Pierre, Av. Jean-Gambach 4

> **Genève**, Vendredi 17 octobre, Le mariage, vocation chrétienne, 20h, salle Saint-Jean, Paroisse St François de Sales, 23 rue des Voisins

> **Lausanne**, Samedi 18 octobre, Introduction à la Théologie du corps, 19h30, Salle Notre-Dame, rue Pré-du-Marché, Paroisse du Valentin



rature, pour que les jeunes filles se familiarisent avec leur cycle et comprennent comment leur corps fonctionne. Une démarche peu soutenue en milieu institutionnel: «On a essayé de faire connaître la symptothermie dans le cadre des cours d'éducation sexuelle, mais on nous a répondu que c'était bon pour les femmes de plus de 30 ans qui ne craignaient pas de tomber enceinte», regrette Harri Wettstein. Pourtant même parmi les adultes, certaines femmes utilisent une application simplement pour savoir où en est leur cycle. «Cela me permet de prévoir les éventuels inconvénients comme les changements d'humeur ou les douleurs», explique Léonie, une pharmacienne de 33 ans.

ILS PRÉFÈRENT LA TECHNIQUE

La fondation n'a pas reçu meilleur accueil dans les services médicaux en charge de la procréation assistée au CHUV, à Lausanne. Pourtant, 50% des personnes qui s'adressent à elle le font parce qu'elles peinent à concevoir un enfant et désirent mieux comprendre leur fertilité. «Malheu-

reusement, les gynécologues se fient souvent plus à la technologie qu'à la capacité des femmes à se connaître», confirme la doctresse Tatjana Barras-Kubski, spécialiste des problèmes de fertilité à Fribourg.

C'est finalement dans les milieux catholiques qu'Harri Wettstein espère trouver le plus de d'intérêt. «Mais les catholiques sont mal informés par leurs propres institutions, qui leur demandent pourtant de ne pas utiliser de pilule ou de préservatif, estime-t-il. Ils ont la chance d'avoir une théologie du corps, qui n'existe pas chez les protestants. Pourquoi ne pas proposer des papillons d'information au fond des églises et mettre de l'argent pour développer des applications smartphone, comme le font déjà les catholiques américains?»

Harri Wettstein ne craint pas la concurrence: «Au contraire! Je souhaiterais que les autres organisations qui promeuvent la symptothermie conçoivent leur propre application. On pourrait alors les comparer pour les améliorer». ■

Christine Mo Costabella

«C'est le meilleur moyen pour atteindre les adolescents», dit Harri Wettstein, qui a fait ce comparatif entre plusieurs applications pour smartphone.

symptothermie. C'est une question de survie de la méthode.» La publicité pour l'application, par exemple, se fait essentiellement sur Facebook, et Facebook smartphone.

«C'est le meilleur moyen d'atteindre les adolescentes», poursuit Harri Wettstein. Pas pour leur fournir une méthode de contraception, mais pour qu'elles apprennent à se connaître. La fondation propose un mode simplifié de l'application, sans prise de tempé-

L'écran ou le crayon?

«A mon époque, il fallait prendre la température avec les vieux thermomètres à mercure, se souvient Christine Bourgeois, présidente de la fondation Sympto Therm et pionnière de la méthode. Cinq minutes de prise rectale tous les matins! Quand j'y pense, les jeunes ont actuellement une chance fantastique. Tout leur est servi sur un plateau.» Même si les jeunes femmes qui ont opté pour les méthodes naturelles de régulation des naissances ne sont pas toutes adeptes des nouvelles technologies.

Aurélié, Valaisanne de 28 ans, imagine que l'application doit être pratique, mais compte «résister encore longtemps» à l'acquisition d'un smartphone. Quand à Maud, Vaudoise de 26 ans qui prévoit de se former prochainement comme monitrice de la méthode, elle préfère se passer d'application pour maîtriser elle-même tout le processus et ne pas «dépendre d'une machine». ■

CMC

Depuis 40 ans, SOS Futures Mamans aide les mamans en difficulté, en Suisse !

Chaque jour, nous recevons des mamans confrontées à des situations d'urgence.
Votre générosité nous permet de trouver une solution heureuse.

Merci de votre aide aux futures mamans et mamans CCP - 17-8400-2

www.sosfuturesmamans.org téléphone 026 / 3 220 330

