

Comment démarrer ?

SUR SYMPTO.ORG

J'ouvre mon compte perso : [Nouvelle Utilisatrice](#). Je choisis le même email et mot de passe que pour l'appli ton profil si tu veux avoir des conseils offerts.

> Consulter les vidéos explicatives et les témoignages sur [symptothermie.com](#)

> Lire quelques articles explicatifs sur [blog.sympto.org](#) où tu peux aussi consulter les portraits des conseillères

Quand j'arrête la pilule :

J'entre l'icône des trois gouttes le jour des saignements et je demande, via la messagerie sympto, à profiter des 15 jours de conseils offerts (accès ordi inclus)

VIA MOBILE

Je télécharge sympto sur le store de mon mobile

- **Sympto Free** (sur l'AppStore d'Apple, sur Windows) : nécessite une connexion internet. Avec pub si pas de forfait suivi (conseillère) ou forfait premium (accès ordi)
- **Sympto Plus** (sur Android uniquement) : fonctionne sans wifi. Pas de pub. Achat unique 16 chf après les 15 jours d'essai (possibilité de basculer ensuite sur la Free via la page produit)

> en cas de pb technique, désinstaller et réinstaller l'appli, on ne perd jamais ses données hébergées par le fondation !

Après mes 15 jours de conseils offerts : je prends une conseillère ou je continue seule

- Un suivi de 6 mois ([Pâquerette Plus](#) – 150 chf) est recommandé pour maîtriser ton cycle. Il permet de garantir sa sécurité contraceptive puis de recevoir une attestation de compétences en symptothermie.
- Tu peux gagner 30 jours d'accès ordi (premium) en jouant au [Love Game](#) et ainsi continuer seule sur ordi en t'appuyant sur la lecture du manuel offert. Pour prolonger cet accès, il faut acheter une Pâquerette à 30 CHF et demander l'option 6 mois d'accès ordi (sans suivi).
- L'accès à son compte sur appli est toujours possible, même sans suivi ni compte premium.