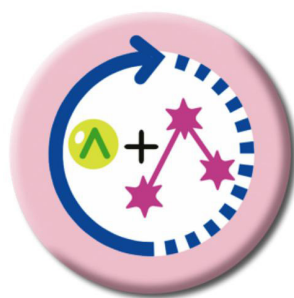


SYMPTO BASIC

Craquez le code de votre fertilité
avec le didacticiel sympto,
web et mobile !



Cahier de
SYMPTOTHERMIE MODERNE

Vous changez de contraception ?

Si vous avez un dispositif intra-utérin au cuivre (DIU), vous pouvez commencer à vous observer car il n'entrave en principe ni l'observation de l'élixir ni les températures. Cependant, certaines femmes auront parfois plus de difficultés pour l'observation de la glaire cervicale avec un DIU.

Si vous arrêtez une contraception hormonale, il est préférable d'attendre le retour des saignements pour commencer la symptothermie. D'ici là, vous pouvez déjà vous équiper d'un bon thermomètre avec deux chiffres après la virgule, lire ce guide, assister à des présentations de la méthode et commencer la lecture de *La Symptothermie complète*. Protégez-vous avec le préservatif le temps de cette transition. Rejoignez aussi le groupe FB Symptothermie, qui regroupe les utilisatrices *sympto* !

Débutez vos premières observations dès que vous le désirez. 

Vous assisterez peut-être au retour de votre ovulation en direct 

UN GRAND MOMENT D'ÉMOTION !



Pour démarrer en toute sécurité

Optez pour un suivi !

sympto.org

Restez connectée à votre cycle !

Restez connectée à votre cycle !

Partie 1 COMPRENDRE LA MÉTHODE

La symptothermie en quelques mots	7
Règle d'or n°1 : ouverture de la fenêtre de fertilité	8
La fertilité de la femme : rappels	9
Règles ou saignements intermenstruels ?.....	10
Le tableau de pilotage sympto.....	11
Symboles et couleurs du cyclogramme sympto.....	12
Règle d'or n°2 : le double contrôle sympto	13
Pour démarrer un premier cycle	13
Définissez votre objectif !	14
Cycle le plus court et amplitude	14
Le JDR : votre jour de sécurité !	15
Les icônes de l'élixir et du ressenti	16
Le jour sommet : absolument nécessaire	18
Règle d'or n°3 : les quatre manières de générer un jour sommet	18

Partie 2 FIABILISER VOS OBSERVATIONS

L'élixir (glairer cervicale)	19
La température	24
Règle d'or n°4 : fermeture de la fenêtre de fertilité	27
Le col de l'utérus, niveau 2 sur sympto	28
La pratique sur papier	30
Et les hommes dans tout ça ?	32

sympto, moteur du féminin !

sympto est une application mobile didacticielle qui permet d'apprendre la méthode symptothermique avec l'aide d'une conseillère. La sécurité de cet outil est totale si les données apportées par l'utilisatrice sont correctes. L'application a été reconnue en 2016 comme n°1 des applications de symptothermie par une étude indépendante (voir l'[étude Facts](#) sur blog.sympto.org). Ce bon résultat vient confirmer deux études menées précédemment par la Fondation SymptoTherm, [organisation à but non lucratif](#), à l'origine du développement de l'application *sympto*. Ce mini-guide est destiné à faciliter la prise en main du didactiel, aussi bien sur l'interface web sympto.org que sur les applis : *sympto Plus* et *sympto Free* ! Il résume l'ouvrage de référence *La Symptothermie Complète*, accessible en téléchargement libre sur sympto.org.



Synchroniser son appli avec Sympto.org

Si vous avez commencé par télécharger l'application *sympto Free* ou *sympto Plus*, il est vivement conseillé de connecter rapidement votre appli à votre compte personnel sur Sympto.org avec les mêmes identifiants : e-mail et mot de passe. Les données sont ainsi synchronisées et par la même occasion sauvegardées sur votre compte Sympto.org. Même en cas de problème avec l'application (désinstallation/réinstallation), les données pourront toujours être récupérées !

sympto Free ou sympto Plus ?

Si vous possédez un smartphone Android, vous trouverez sur votre store l'application *sympto Plus* qui permet de travailler sans connexion wi-fi. La *sympto Plus* peut s'acheter à l'issue des 15 jours d'essai (un seul paiement, votre appli sera toujours disponible, même si vous changez de smartphone). Si vous ne souhaitez pas acheter la *sympto Plus* après la période d'essai, il faudra basculer sur la *sympto Free*, via la page « Produits » de votre appli. Pour tous les autres mobiles, il faut chercher sur votre store la *sympto Free* qui, comme son nom l'indique, est gratuite.

Votre compte web sur Sympto.org

Vous pouvez travailler sur *sympto* même sans smartphone. Il suffit d'avoir un compte sur Sympto.org. Dans l'interface web, vous pouvez accéder à votre cyclogramme en grand, l'imprimer et l'exporter en PDF. Vous accédez facilement à votre profil et à votre messagerie *sympto*, ainsi qu'à vos réglages personnels.

Cet accès est offert pendant 15 jours, mais vous pouvez obtenir, dès que vous le souhaitez, 30 jours d'accès gratuit supplémentaires en jouant au Love Game depuis votre compte personnel. Ensuite, vous avez la possibilité d'acheter une Pâquerette (30 CHF, soit env. 27 EUR), pour prolonger votre accès de six mois. Si vous prenez un suivi avec une conseillère *sympto*, vous pouvez consulter vos données pendant la durée de votre apprentissage. Pour plus d'informations, consultez le shop de Sympto.org. Pour en savoir plus sur l'accès web (Premium), consultez notamment l'offre Pâquerette.

Messagerie *sympto* & conseils offerts

La messagerie *sympto* vous permet d'échanger avec votre conseillère et de contacter le service technique. Même sans forfait, la messagerie reste toujours accessible via votre compte web sur Sympto.org. Notez que cette fonctionnalité existe aussi sur l'appli *sympto* Plus (Android).

Pour vous aider dans vos débuts, la fondation SymptoTherm vous offre 15 jours de conseils. Cette période d'essai démarre avec vos cinq premières observations sur *sympto*. À ne pas confondre avec la période d'essai de l'application *sympto* Plus (indépendante des conseils offerts).

Par la suite, nous vous encourageons à prendre une conseillère *sympto* pour garantir la qualité de vos observations ainsi que votre formation de sympto thermicienne. Un suivi de 6 mois par messagerie permet à l'utilisatrice de maîtriser les éléments fondamentaux de la méthode et de recevoir une attestation de compétence. Vous pourrez aussi devenir une ambassadrice *sympto* avec la possibilité de faire des présentations de la méthode chez vous ou chez vos ami(e)s.

Avec la méthode SymptoTherm, vous êtes à la pointe des méthodes naturelles ! Vous bénéficiez de la « sympto thermie moderne », avec un didacticiel très performant qui réalise une synthèse des différentes écoles de sympto thermie traditionnelle.

Restez connectée à votre cycle !



Partie 1

COMPRENDRE LA MÉTHODE

La symptothermie en quelques mots

De la puberté à la ménopause, la fertilité de la femme se déroule de manière cyclique. La femme est fertile environ un tiers du cycle menstruel, entre 8 et 11 jours habituellement, compte tenu d'une marge de sécurité qui s'allongera en conséquence si les cycles sont irréguliers.

L'objectif de la symptothermie consiste à repérer le début et la fin de cette période fertile (fenêtre de fertilité) à des fins de contraception, de conception ou d'observation du corps.

La méthode se base sur l'observation de plusieurs paramètres

- ♥ **L'élixir** 📏 📏 🍷 — ou **glaire cervicale** : fabriqué dans le col de l'utérus pendant la période fertile, il rend possible la fécondation d'un ovule en permettant aux spermatozoïdes de survivre jusqu'à 6 jours, dans l'attente de l'ovulation.
- ♥ **Le ressenti interne** 🌟 💧 🌊 : il complète les observations de l'élixir.
- ♥ **La température au réveil** 🌡️ 🕒 : elle augmente après l'ovulation.
- ♥ **La position et la texture du col de l'utérus** 🍷 🍷 🍷 : nécessaire quand la femme a des difficultés à percevoir et à observer la présence d'élixir. Ce mode est plutôt réservé aux expertes.
- ♥ **+** Un critère supplémentaire : le **jour de sécurité Döring-Rötzer** (JDR) 🕒 augmente encore l'efficacité de la méthode. Il ouvre la fenêtre de fertilité, souvent avant l'apparition de l'élixir 📏.

RÈGLE D'OR n° 1 : Ouverture de la fenêtre de fertilité

Sur *sympto*, la fenêtre de fertilité s'ouvre :

⚡ dès le JDR  , jour de sécurité (même sans observation de fertilité)

ou

⚡ dès qu'il y a sensation   et/ou observation d'élixir  

Dans ces conditions, *sympto* passe en bleu fertile !

Attention : ne pas mettre le nuage jaune  au début du cycle (élixir post-ovulatoire)

D'autres signes de fertilité peuvent aider à la compréhension des cycles. Ils apportent des informations complémentaires mais ne suffisent en aucun cas à une interprétation fiable : douleur abdominale pendant les jours de l'ovulation, congestion mammaire après l'ovulation, syndrome prémenstruel, etc.

À des fins de contraception, la méthode prévoit des marges de sécurité suffisantes permettant d'avoir des relations sexuelles non protégées en toute sérénité. Pour que l'application *sympto* interprète toujours correctement les données il est nécessaire d'entrer des observations et des annotations fiables.

Durée de la phase d'apprentissage

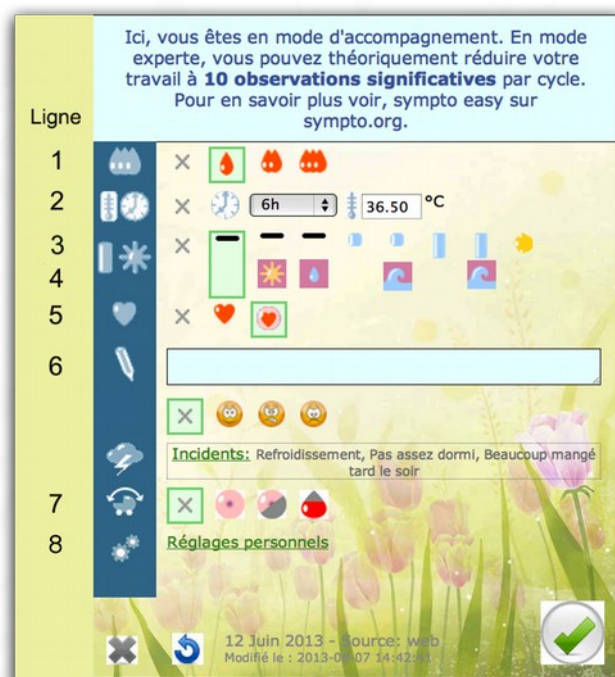
Si vous apprenez seule, il est recommandé de vous protéger avec votre partenaire tant que vous n'êtes pas sûre de vos observations. Pendant toute la période fertile, l'utilisation systématique d'un préservatif (utilisé correctement) - ou l'abstinence - sont nécessaires afin d'éviter une grossesse non désirée.

Même avec une conseillère, une phase d'apprentissage de 6 mois est nécessaire pour que la Fondation puisse garantir les compétences et l'autonomie de la femme ou du couple à l'issue du suivi. Cependant, pendant la période d'accompagnement, les partenaires en mode contraception pourront très probablement profiter plus rapidement des phases infertiles car les observations auront été soigneusement contrôlées et validées par leur conseillère.

Le tableau de pilotage sympto

On insère dans l'application ses données d'observation via le tableau de pilotage. L'utilisatrice y trouve les différentes icônes correspondantes aux observations requises pour le bon fonctionnement de *sympto* et une pratique correcte de la symptothermie.

Voici une vue de ce panneau de contrôle sur *sympto* Free et *sympto.org*. Il est un peu différent sur l'application *sympto* Plus, qui propose par ailleurs un calendrier lunaire.



Ligne 1 : les règles et les saignements

Ligne 2 : l'heure et la température

Ligne 3 : la glaire cervicale (élixir)

Ligne 4 : le ressenti et l'autopalpation (si les icônes sont activées)

Ligne 5 : les rapports sexuels

Ligne 6 : les remarques et les incidents

Ligne 7 : les modes spéciaux : allaitement 1-2, pré-ménopause

Ligne 8 : les réglages perso (mode Billings, experte...)

L'application affiche des messages didactiques tout le long du cycle afin de guider l'utilisatrice en fonction de la phase de sa fertilité. Si vous cliquez sur chacune des icônes, *sympto* vous donnera quelques explications.

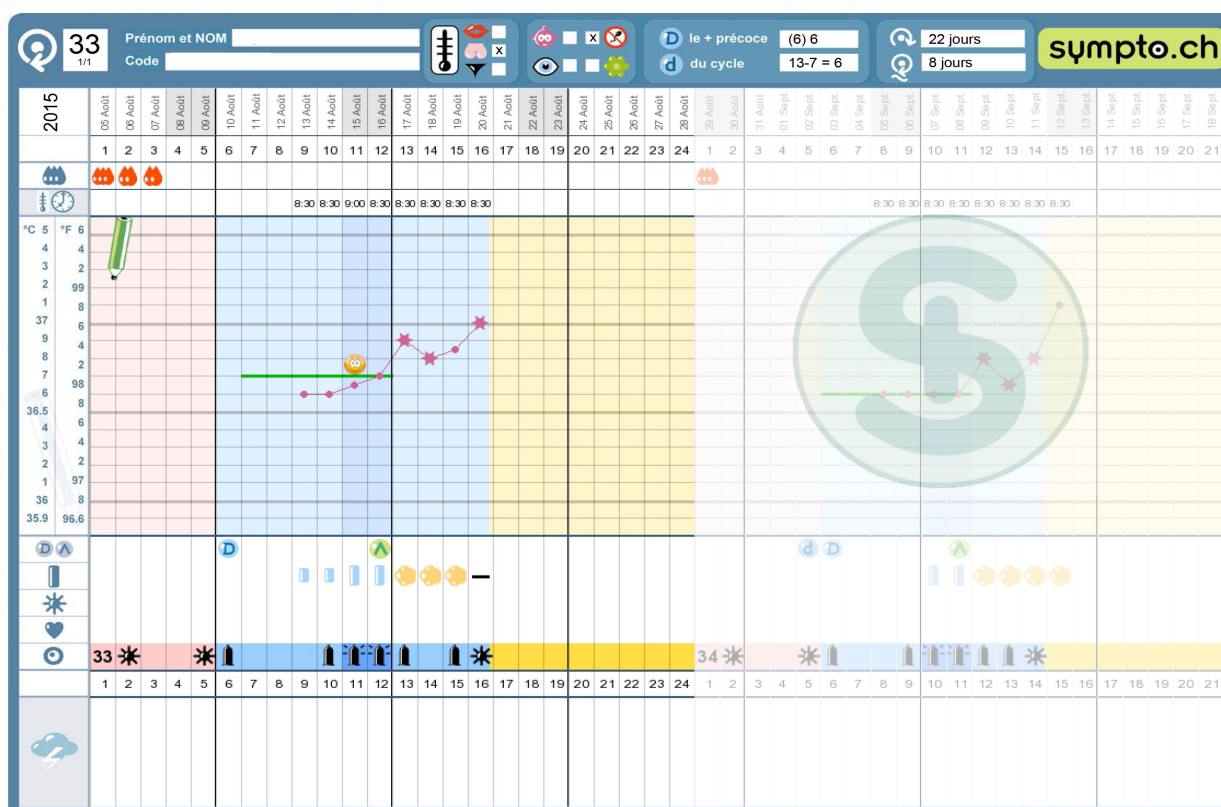
Si *sympto* vous envoie un **message d'avertissement**, lisez-le puis vous pourrez toujours forcer le passage en cliquant deux fois sur .

Symboles et couleurs du cyclogramme sympto

ROSE : INFERTILITÉ PRÉ-OVULATOIRE. Sur la ligne du bas, l'icône ✨ ouvre la fenêtre rose et la ferme.

BLEU : FERTILITÉ OU HAUTE FERTILITÉ PRÉ-OVULATOIRE. Sur la ligne du bas, les icônes 👶 ou 🛡️ ouvrent et ferment la fenêtre bleu clair et bleu foncé. La tête du bébé convient pour la conception, tandis que l'icône du préservatif est plus adaptée à la contraception. Chaque utilisatrice peut choisir les icônes appropriées dans ses réglages personnels.

JAUNE : INFERTILITÉ POST-OVULATOIRE. L'icône ✨ ouvre la fenêtre jaune.



Observations externes. Ici, l'utilisatrice emploie seulement les icônes de l'élixir : petit bâton 🍷 et grand bâton 🍷 pour l'élixir fertile d'une part ; et le nuage jaune ☁️ (élixir post-ovulatoire) ou le trait — (pas d'élixir) d'autre part. *sympto* a besoin de relativement peu de données d'observation pour générer un Jour Sommet (JS 📈), il lui faut surtout des observations cohérentes !

Courbe de température. Après un plateau bas d'au moins 4 prises (idéalement 6), la **montée est validée par trois étoiles pleines** ★. Rappelons que cette montée reste très subtile dans l'écart des températures, d'où l'intérêt d'avoir au moins 6 prises pour la caractériser avec une bonne fiabilité.

Le Jour sommet (JS) : absolument nécessaire

sympto valide une montée de température par des étoiles pleines ★ uniquement si elle s'accompagne de signaux d'infertilité : 🟡 ou —. Allons maintenant un peu plus loin ! Les icônes d'infertilité doivent toujours être précédées d'un signe de fertilité externe ■ ou ▮. En d'autres termes, *sympto* doit constater un *avant* (fertile) et un *après* (infertile). C'est la notion-clé du jour sommet 📈, qui représente le dernier jour d'élixir fertile ou très fertile avant un signal d'infertilité.

Voici les quatre manières de générer un jour sommet (JS), indispensable pour valider la montée par des étoiles pleines ! Il va de soi que si vous oubliez de mettre le — ou le 🟡, *sympto* ne repérera pas le JS et ne vous donnera donc pas d'étoile pleine !

RÈGLE D'OR n° 3 : les 4 manières de générer un Jour Sommet

- 1) de E ■ à —
- 2) de E ■ à Ej 🟡
- 3) de Ef ▮ à Ej 🟡
- 4) de Ef ▮ à —

Voilà, vous en savez déjà suffisamment pour bien démarrer avec *sympto* !

Nous allons maintenant vous aider à décoder les signaux de votre fertilité...

Après la théorie, place à la pratique !


Et les hommes dans tout ça ?

Ils tiennent une place fon-da-men-tale ! Bien souvent, c'est la femme qui est à l'initiative de la démarche. Mais parfois, c'est l'homme qui introduit la symptothermie dans le couple, pour la santé de sa partenaire. Quoiqu'il en soit, cette pratique est riche de partages ! L'homme peut y prendre toute sa place et ce de multiples manières (liste non exhaustive) :

- En veillant par exemple à mettre le préservatif, avant toute pénétration : trouvez les modèles qui vous conviennent (taille, forme, matière) et exercez-vous si n'êtes pas à l'aise avec ce moyen de protection. Il est conseillé d'éviter la méthode du retrait, pratique souvent source de stress pour votre partenaire lorsque ses règles tardent à arriver. Cela renforcera aussi la confiance mutuelle et votre sécurité contraceptive si tel est bien votre objectif.
- En remplissant le cyclogramme, sur papier ou dans l'application. Vous pouvez noter la température, les icônes de l'élixir, les rapports sexuels, etc.
- En apportant votre aide dans l'interprétation des observations.
- En prévoyant une date pour un rendez-vous mensuel en amoureux afin d'évoquer la pratique de la symptothermie et de partager autour de votre intimité.
- En adaptant votre communication en fonction des phases du cycle de votre partenaire ;-)

 Bravo !

Grâce à ces connaissances fondamentales, vous voilà désormais prêt(e)s à conquérir votre autonomie pour gérer par vous-même votre fertilité. Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur au cours de ce voyage passionnant !

N'oubliez pas que la symptothermie est un formidable outil de prévention santé. Avant de consulter votre médecin, pensez à imprimer vos cyclogrammes. 

La Fondation reste à votre disposition ainsi que l'équipe des conseillères *sympto* dont le dévouement à cette cause importante sera toujours l'une des plus grandes motivations à vos côtés !



Sympto.org & Symptotherm.ch

Symptothermie.com

Sources

La Symptothermie complète, la contraception - ou conception – écologique pour tous,
Harri Wettstein et Christine Bourgeois, éd. Fondation SymptoTherm, 2014.

« *L'art de vivre sa fertilité. La méthode sympto-thermique de régulation des naissances* »
Josef et Élisabeth Rötzer, éd. Christine Bourgeois et Nouvelle Cité, 1999.

« *Sandra et Timmy, une autre sexualité racontée aux jeunes et moins jeunes, hommes et femmes* ». Harri Wettstein, éd. Fondation SymptoTherm, 2006.

Sympto Basic - version 1.0 : mentions légales

Copyright A. Walder-Lamas, P. Ducoeurjoly, Fondation SymptoTherm

Tous droits réservés. Version 1.0 - 22 Mai 2017

Restez connectée à votre cycle !

