

DOSSIER DE PRESSE – NOVEMBRE 2014



***sympto* et *myNFP* :**  
**Meilleures applis mobiles**  
**pour la contraception écologique !**

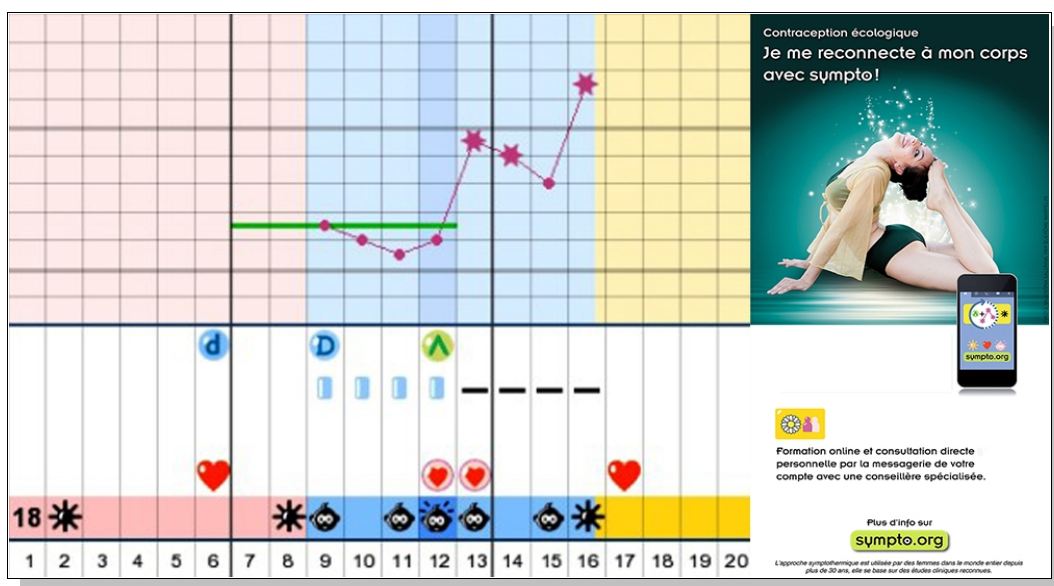
*Les applications mobiles peuvent-elles concurrencer la pilule ?  
Oui, mais pas toutes ! Une récente étude vient de comparer la sécurité  
des apps dédiées à la contraception.*

Actuellement, plusieurs articles et études témoignent d'une désaffection de la pilule au profit d'un retour en force des vieilles méthodes, comme par exemple le retrait ou la méthode Ogino (dite du calendrier). Dans le sillage de ce regain d'intérêt pour les méthodes « non invasives », les logiciels destinés à la conception ou la contraception naturelle fleurissent sur le marché des apps, mais tous ne se valent pas !

Une récente étude comparative menée en 2014 par la Fondation SymptoTherm vient justement de faire le tri. **Parmi la centaine de produits disponibles sur les stores, seulement deux offrent une réelle garantie : *sympto* et *myNFP*.** Les autres ne sont pas encore adaptés ou misent sur le marketing pour attirer les femmes en quête d'un changement de contraception.

**L'étude comparative 2014.** Sur la centaine d'applications existantes en 2014, la majorité ne sont que des méthodes Ogino déguisées. Il s'avère qu'une infime partie s'appuie sur les principes de la [symptothermie](#). Non basée sur la méthode du calendrier, la symptothermie est la seule contraception écologique jugée efficace. En effet, en plus de la température, cette méthode intègre de nombreux indices corporels. A condition de faire preuve de rigueur dans l'observation, la femme peut profiter d'une sécurité comparable à celle de la pilule, le confort en moins, mais la santé en plus (voir ces [études](#)) !

Depuis les années 2000, la pratique assistée par ordinateur ou via mobile tend à remplacer l'usage manuel (crayon, papier) de la symptothermie. C'est un progrès pour les femmes. Mais elles doivent en priorité s'orienter vers des applis dites symptothermiques. Or, sur les six applis existantes début 2014, les conclusions de cette étude restent assez restrictives : **seules *sympto* et *myNFP* sont vraiment sûres.**



*A noter : *sympto* et son [manuel](#) (gratuit) sont disponibles en plusieurs langues !*

**Qui a réalisé cette étude ?** La fondation SymptoTherm a rendu publique cette étude le 19 novembre 2014. C'est aussi SymptoTherm qui a conçu l'application *sympto*. Impliquée aux côtés des femmes pour une contraception respectueuses de leur corps, cette organisation basée en Suisse souhaitait publier une étude comparative pour discerner les bonnes applications mobiles de celles surfant uniquement sur le marketing ou la crédulité des femmes. Même si la fondation est à but non lucratif et totalement indépendante des pouvoirs publics ou d'un quelconque lobby, il ne s'agit donc pas d'une étude indépendante au sens strict du terme :

*« C'est bien sûr un reproche que l'on peut adresser à cette étude, explique Harri Wettstein, secrétaire de la fondation et concepteur de l'application. Mais qui veut aujourd'hui financer une telle étude ? Certainement pas les laboratoires qui fabriquent les contraceptifs hormonaux, ni les pouvoirs publics qui font depuis des années la promotion de la contraception chimique, ni même encore les fabricants d'applications mobiles bidons ! Nous avons donc décidé de réaliser cette comparaison sur la base de critères objectifs et transparents. Le résultat est accessible à tout le monde sur [sympto.org](#) et non pas à une élite qui épluche les revues médicales. C'est aussi une façon de motiver les créateurs d'applications symptothermiques à mieux concevoir leurs algorithmes. Nous rappelons par ailleurs que [le code de l'application sympto](#) est en Open Source et que tout le monde peut s'en saisir ! Le but de cette étude n'est donc pas d'éliminer nos concurrents potentiels mais de faire le tri dans cette foire aux applis, d'alerter les femmes sur les arnaques, tout en valorisant les concepteurs sérieux qui diffusent cette connaissance très utile aux femmes. »*

**Les critères de comparaison.** Dans cette seconde étude comparative (voir celle de 2013, [résumé](#)), six applications symptothermiques ont été évaluées de manière approfondie selon 6 critères :

1. Possibilités du tableau d'entrée (ou tableau de pilotage),
2. Possibilités du cyclogramme (le rendu graphique)
3. Convivialité pour l'utilisatrice
4. Apparition de jours faussement infertiles (faux négatifs) et faussement fertiles (faux positifs).  
Ce critère est de loin le plus important car il permet d'évaluer clairement la sécurité contraceptive de l'application dite symptothermique.
5. Gestion générale (sécurité du serveur, garanties proposées, confidentialité, conditions d'inscription)
6. Politique de prix.

**45 cycles féminins passés à la moulinette.** Alors que l'étude 2013 testait seulement huit exemples types de cycle féminin, l'étude 2014 intègre environ 45 cycles dans les moteurs des applications (15 cycles appartenant respectivement à trois femmes). Ces cycles sont issus de la base de données de la fondation SymptoTherm. Il s'agit de femmes qui collectent avec assiduité leurs données, mais sans suivi par une conseillère. *« Nous avons entré les données de ces cycles via les tableaux de pilotage de chaque application. Nous avons ensuite comparé l'apparition de jours faussement infertiles et de jours faussement fertiles aussi bien avant et après l'ovulation. Dans l'étude 2013, il s'agissait de savoir quelles applications arrivaient le mieux à déterminer la fin de la fertilité après l'ovulation. Dans la présente étude, nous avons aussi testé la phase pré-ovulatoire, c'est-à-dire du jour 1 du cycle (l'arrivée des menstruations) à l'ouverture de la fenêtre de fertilité. »*

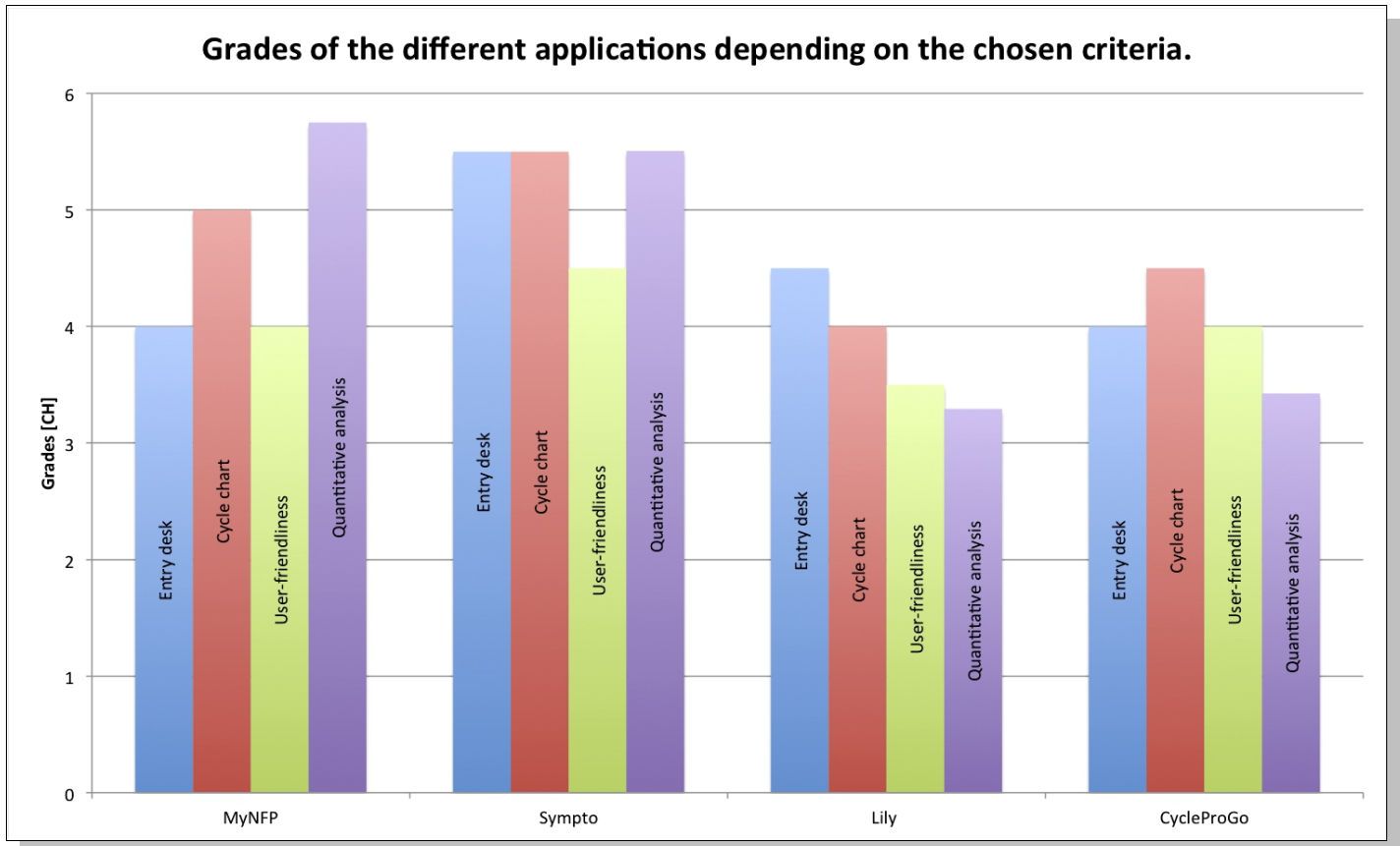
**Un souci d'objectivité.** *« Il existe plusieurs écoles symptothermiques. Chacune propose de légères variantes par rapport à la méthode initialement découverte par Josef Rötzer au début des années 60. Cette méthode a naturellement évolué, elle a gagné en précision. SymptoTherm, dont la présidente Christine Bourgeois a travaillé avec le Pr. Rötzer, a notamment apporté de grandes améliorations. Mais par souci de neutralité, c'est le cadre théorique de l'école NFP-Sensiplan, notre concurrent, qui sert ici de référence pour la transposition numérique de la méthode symptothermique. Cela explique pourquoi myNFP, proche de l'école NFP-Sensiplan, passe juste devant sympto concernant le critère central de la sécurité. En effet, au regard des règles de NFP-Sensiplan, sympto accuse quelques « faux négatifs » sur les 45 cycles. Mais au regard de l'enseignement dispensé par SymptoTherm, synthèse de l'école Rötzer et de Sensiplan, il ne s'agit pas, selon nous, de jours faussement infertiles mais bien de jours réellement infertiles, qui ajoutent des jours libres pour le couple. Par ailleurs, la sécurité ne dépend pas d'un seul critère mais de l'ensemble de la convivialité! ».*  
(voir l'exemple d'un cycle, en annexe).

*Un sujet de plus en plus d'actualité,  
comme ici,  
à la Une  
d'[Echo Magazine](#)*





## LES CONCLUSIONS



Les six applications symptothermiques du marché ont été testées :

**myNFP, sympto, CycleProGo, LilyPro, LadyCycle, Kindara.** Les conclusions montrent que deux applications et sites associés sortent nettement du lot : *myNFP* et *sympto*. Les deux applis sont connectées à une page web interactive en liaison avec un forum d'entraide (*myNFP.de*) ou un service compétent de consultations online propre à former correctement la femme à ses débuts (*sympto.org*). Concernant les quatre autres applis : *CycleProGo* remplit de nombreuses conditions mais échoue face au critère 4 (la sécurité contraceptive). *LilyPro*, ne permet ni un travail web ni l'interaction avec une conseillère. Par ailleurs, en vertu du faible résultat du critère 4, cette application doit être écartée pour une contraception naturelle. Quant à *Kindara* et *LadyCycle*, seuls les deux premiers critères ont été évalués. Leurs tableaux de pilotage sont incomplets et/ou non conformes à la méthode pour pouvoir être mis en comparaison (voir les tableaux des page 16 et 17 de l'étude). Pour cette raison, ces applications ont été disqualifiées de la phase test (critère 4).

Les résultats complets de l'étude sont disponibles sur [sympto.org](http://sympto.org)

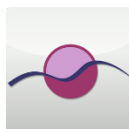
CONTACT : Fondation SymptoTherm, le secrétaire Dr. Harri Wettstein,  
info@symptotherm.ch  
Sécheron 8, 1132 Lully. Tel. +41 21 802 44 18

Etude 2014 : « *Symptothermal Contraception with Smartphone Apps, the comparison study of 2013 continued in 2014* ». Margaux DUCHAMP, Swiss Federal Polytechnic Institute Lausanne, and Andreea LOTREA, University of Bucharest, Business School. Editorial: Harri WETTSTEIN, Secretary of SymptoTherm Foundation, and Gina KRETSCHMANN, sympto Canada.

## LES APPLIS AU CAS PAR CAS



**symptoPlus.** Cette application suisse « native » ou « stand-alone » a été créée en 2008, et réactualisée en 2012. Elle propose une synthèse de toutes les écoles symptothermiques. Son tableau de pilotage intègre les entrées nécessaires à la pratique de la symptothermie (température, mucus, ressenti interne, autopalpation), avec l'icône importante du “corps jaune” (qui traduit l'état du mucus dans la phase post-ovulatoire). Elle offre une interprétation automatique par le logiciel de l'état de fertilité et une synchronisation avec le site web où sont abritées et sécurisées les données. Elle est tout public et multilingue (pas de cible spécifique, prévue aussi pour les adolescentes ou les cycles irréguliers, en cas de préménopause ou d'allaitement). Tout le matériel didactique est disponible gratuitement et sous licence libre. Elle offre des conseils personnalisés (payants) sur la messagerie interne de sympto.org grâce à son réseau international de conseillères. Son coût est de 16 € sur Android (en paiement unique, hors conseils). La version web, *symptoFree*, est disponible sur iOS gratuitement. En cas de suivi pendant 6 mois par l'une des ses conseillères, la fondation garantit la sécurité contraceptive à l'utilisatrice et propose l'accès illimité au site web (version Premium).



**myNFP.** Application allemande stand-alone créée en 2010, avec un site web depuis 2006. Elle est la traduction de l'école NFP-Sensiplan et de son manuel rédigé dans les années 80. Son tableau de pilotage intègre les entrées nécessaires à la pratique de la symptothermie (température, mucus, ressenti interne, autopalpation), sans le signe du “corps jaune” de l'école SymptoTherm. Son site web afférent est très convivial mais seulement en allemand, comme le manuel. L'appli existe cependant aussi en anglais, payante 5 €, puis 2 € par mois. Il manque, comme sur toutes les autres applis, un engagement pour garantir la sécurité contraceptive.



**Lily.** Application californienne créée en 2012, elle se réclame de l'école NFP-Sensiplan. Uniquement sur iPhone, elle est stand-alone mais sans connexion à un site web. Le manuel est en accès libre via l'application. Le site fournit des conseils généraux sur l'usage de l'application, mais ne permet pas de synchronisation avec un serveur web, ce qui pose un problème en cas de perte du téléphone. L'appli coûte 5 € pour un accès illimité. Pas de service de conseil en ligne. Ergonomie bien réalisée, conviviale, mais le « jour sommet » (pic ovulatoire) n'apparaît pas explicitement. La transposition didactique de l'école NFP laisse à désirer. Elle ne fournit pas de garantie contraceptive à l'utilisatrice. Un point positif est que Lily reconnaît, comme chez *sympto*, la différence entre l'élixir pré-ovulatoire et post-ovulatoire (elle propose une option d'élixir équivalente à celle du corps jaune).



**CycleProGo.** Application créée en 2013 par la Couple to Couple League, groupe catholique américain. Elle est gratuite pendant 90 jours, puis payante par abonnement. Elle est accompagnée d'un site web très complet mais sans conseil en ligne. Elle s'adresse surtout aux couples qui connaissent le manuel de la CCL. Dans l'étude 2013 de la fondation, cette application a rencontré de nombreux problèmes, elle a depuis été améliorée mais pas suffisamment comme le montre l'étude 2014. En cas de situation particulière, les couples sont donc invités à entrer en contact avec un conseiller de la CCL.



**LadyCycle.** Basée sur l'école NFP-Sensiplan, cette appli suisse n'a pas été testée côté sécurité car son tableau graphique n'intègre pas les données pertinentes. La courbe des températures ne met pas en lien l'élixir avec la température ou l'observation du col de l'utérus. De plus, les auteurs de l'étude ont rencontré de sérieux problèmes dans l'interprétation de simples cas d'école, le système arrive peu à indiquer correctement la sortie de la phase fertile. De plus la phase infertile pré-ovulatoire n'existe pas chez Lady Cycle, ce qui limite la

possibilité de rapports non protégés. Le tableau de pilotage intègre toutes les entrées de la symptothermie mais avec beaucoup trop de possibilités, pas toujours cohérente biologiquement ce qui peut brouiller l'apprentissage (par exemple on peut choisir de mettre un spotting très abondant, or dans ce cas ce n'est plus du spotting). Un point positif est que toute la méthode est bien détaillée directement dans l'appli (pas de site web). Elle offre aussi un vaste espace pour consigner son état émotionnel. Mais il manque un espace de conseil et un support technique.



**Kindara.** Application américaine très tendance, avec une communauté en ligne dynamique, mais sans interprétation automatisée. Les femmes échangent entre elles sur le forum pour trouver des conseils. Elles sont soutenues par des conseillères indépendantes qui estiment que « le moteur ne devrait pas remplacer les compétence de la femme ». Pour SymptoTherm, c'est un faux débat. L'essentiel étant la qualité de l'observation, et non la formule de calcul bien connue des utilisatrices en manuel. Par ailleurs, Kindara n'intègre pas un élément important de la méthode symptothermique : la différence entre le ressenti interne et externe. Pour ces raisons, elle a été écartée de la phase de test. Un point positif est que Kindara reconnaît, comme chez *sympto*, la différence entre l'élixir pré-ovulatoire et post-ovulatoire (elle propose une option équivalente à celle du corps jaune)

## La pilule ne passe plus?

### Adoptez une contraception écologique!




**sympto** vous permet de gérer votre fertilité sur ordinateur ou sur votre téléphone portable (iPhone, iPad, Android et windows 8)



Formation online et consultation directe et personnelle par la messagerie de votre compte avec une conseillère spécialisée.

Plus d'info sur **sympto.org**

L'approche symptothermique est utilisée par des femmes dans le monde entier depuis plus de 30 ans, elle se base sur des études cliniques reconnues.

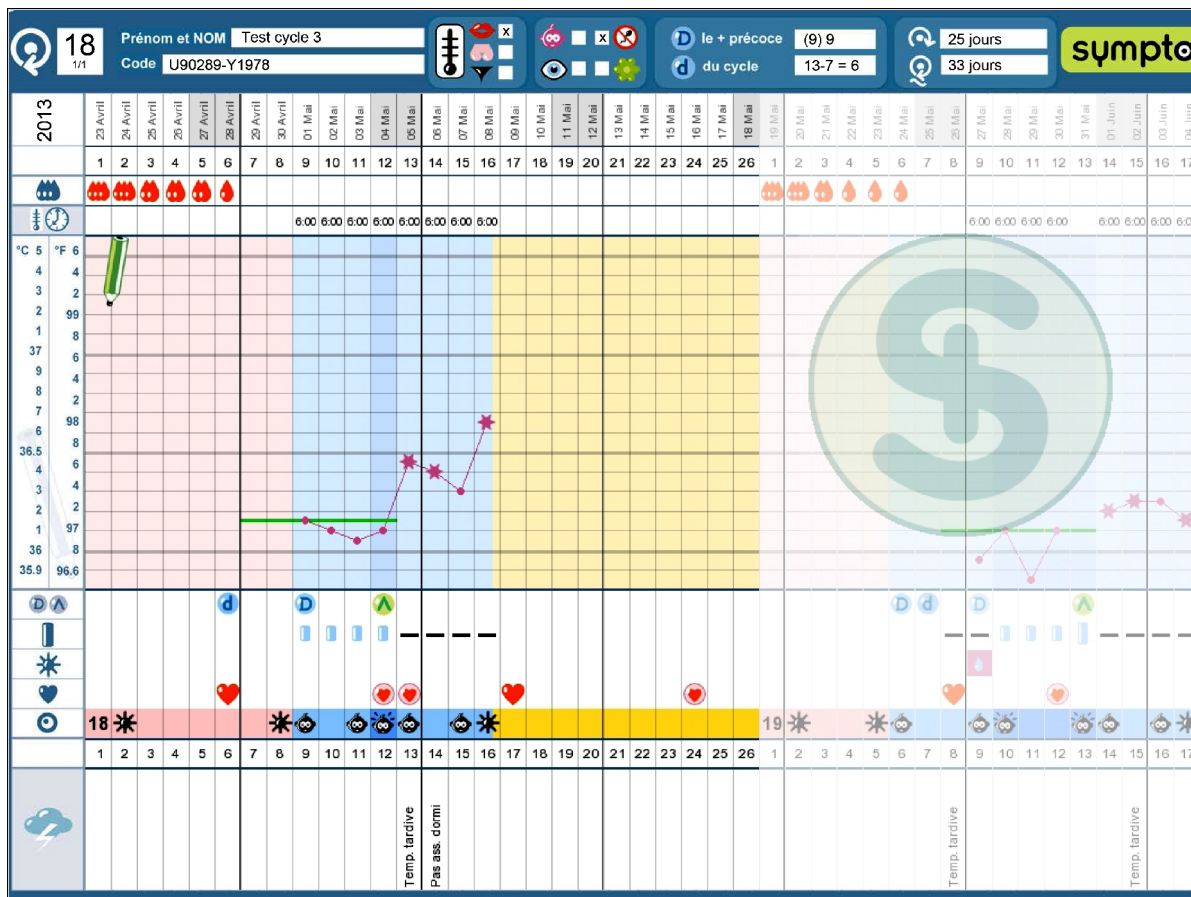
#### POUR ALLER PLUS LOIN

- [Etude comparative 2013](#): « Comparaison entre les applications symptothermiques sur Smartphones (Android) et iPhone (iOS), état 2013, pour sonder leur fiabilité contraceptive ». Harri WETTSTEIN Dr, MBA, MA ; Zelal AL-SHEMMERY, Master en technologie du vivant EPFL et Christine BOURGEOIS, Présidente de la Fondation ST, spécialiste INER et sympto.
- [Etudes cliniques](#)
- [blog.sympto.org](http://blog.sympto.org) : l'actu de la symptothermie

## LE MÊME CYCLE VU PAR LES QUATRE APPLICATIONS (ANNEXE)

Le passage de la phase fertile (bleue) à la phase infertile postovulatoire (jaune) coïncide chez les 4 applications, jour 16 à 17 : CyclePreGo libère seulement le jour 17, les autres déjà le soir du jour 16, conformément à Rötzer-NFP-sensiplan. Nous n'avons pas pénalisé CycleProGo même si pour le couple ce retard représente un inconvénient.

### AVEC SYMPTO

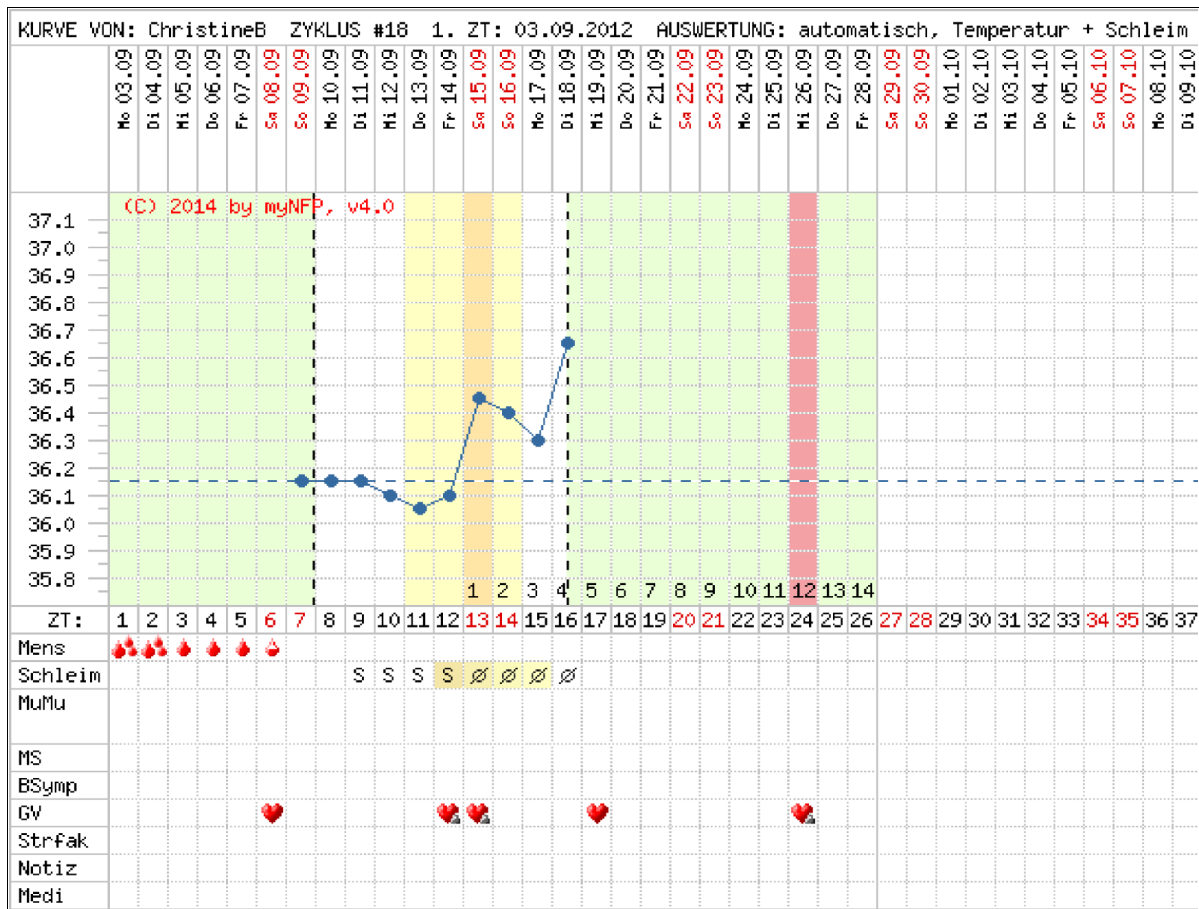


Selon le principe de *sympto* : les **montées thermiques des 12 derniers cycles** fournissent la base de calcul pour connaître le nombre de jours infertiles préovulatoires roses (le grand D ou jour de Döring ouvre la fenêtre de fertilité).

1) Au 13<sup>e</sup> cycle consigné par cette femme (pas visible ici, voir les cycles en [téléchargement](#)), *sympto* et *myNFP* ont établi 7 jours infertiles (roses), mais depuis, la situation de cette femme a changé : *sympto* a libéré un 8<sup>e</sup> jour rose car les 12 derniers cycles (de 5 à 17) le permettent. C'est pourquoi le grand D est affiché au jour 9 dans ce cycle 18.

2) On voit sur ce cyclogramme que le jour de Döring, plutôt élevé par rapport à la moyenne des femmes, sera cette fois compromis dès le cycle suivant par la montée précoce de la température au cycle 18, recalant le début de la phase fertile au jour 6. En effet, dans ce cycle, le petit d (petit jour Döring, celui du cycle en cours) s'est affiché au jour 6, ramenant ainsi les jours infertiles roses à 5 pour le cycle 19 et ce jusqu'au cycle 30 (les 12 prochains cycles) ! A noter, sur cet exemple, l'absence d'elixir de fertilité les jours 7 et 8. Cela montre que la femme n'a pas décelé de signe de fertilité ces jours-là. Sur *sympto*, l'utilisatrice a reçu des messages de rappel lui demandant de contrôler l'apparition d'elixir (qui ouvre toujours la fenêtre de fertilité, même si le grand D vient après). Ce cas d'école confirme l'importance d'une observation rigoureuse de l'apparition de l'elixir.





1) *my*NFP est la référence de cette étude comparative et demeure dans ce cycle à 7 jours infertiles préovulatoires. Pour établir le jour de Döring qui ouvre la fenêtre de fertilité, *my*NFP se base toujours sur les **12 premiers cycles consignés** (école NFP-sensiplan).

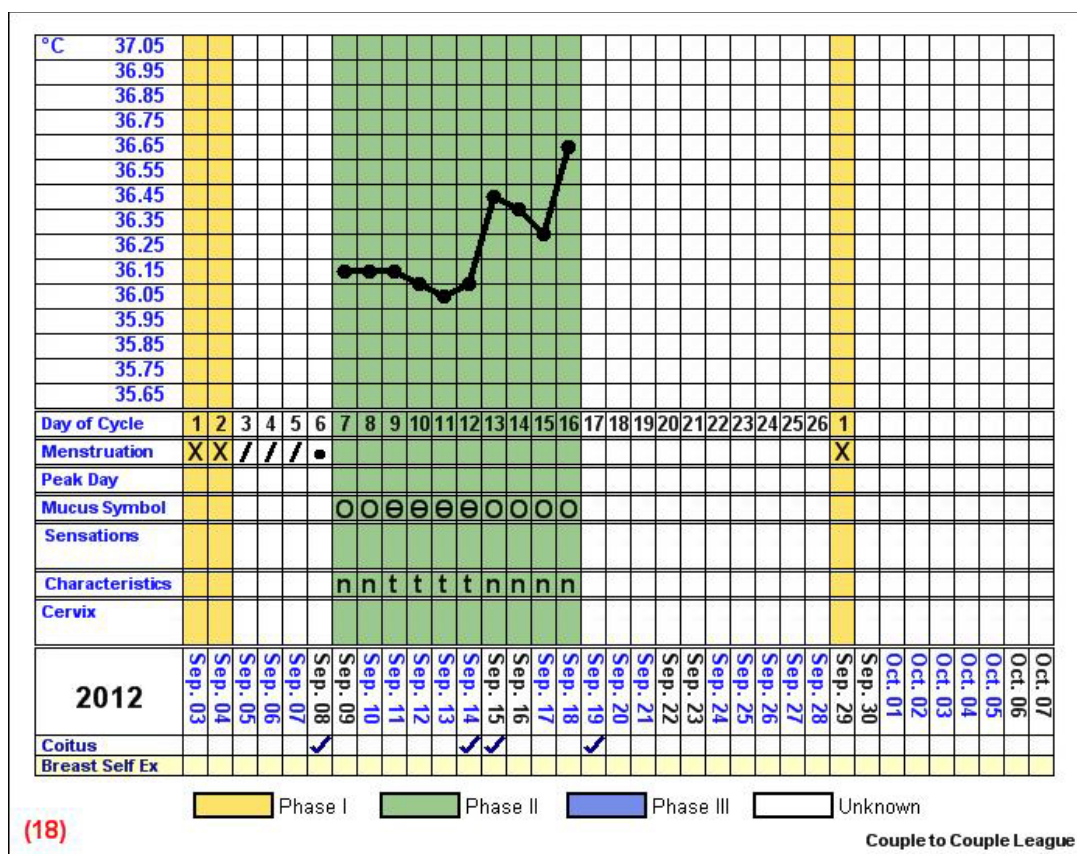
=> Ceci explique les quelques jours faux négatifs de *sympto* dans cette étude (dans le cyclogramme 18, on voit que le jour 8 est infertile sur *sympto*, mais classé fertile chez *myNFP*). Si ce cyclogramme avait été analysé selon les critères de la fondation SymptoTherm, *myNFP* aurait récolté un faux positif (c'est à dire un jour faussement fertile alors qu'il est considéré infertile par *sympto*)

2) *myNFP* indique la première montée du cycle 18 au jour 13, mais ne rend pas visible la gestion du petit et du grand jour Döring comme le fait *sympto*. Cependant, la gestion pour le cycle suivant est la même : seuls 5 jours infertiles préovulatoires seront libérés désormais, et cela ne pourra jamais être revu à la hausse à l'avenir, contrairement à *sympto*. C'est l'une des différences fondamentales entre *sympto* et *myNFP* dans la gestion de l'ouverture de la fenêtre de fertilité.

>>>

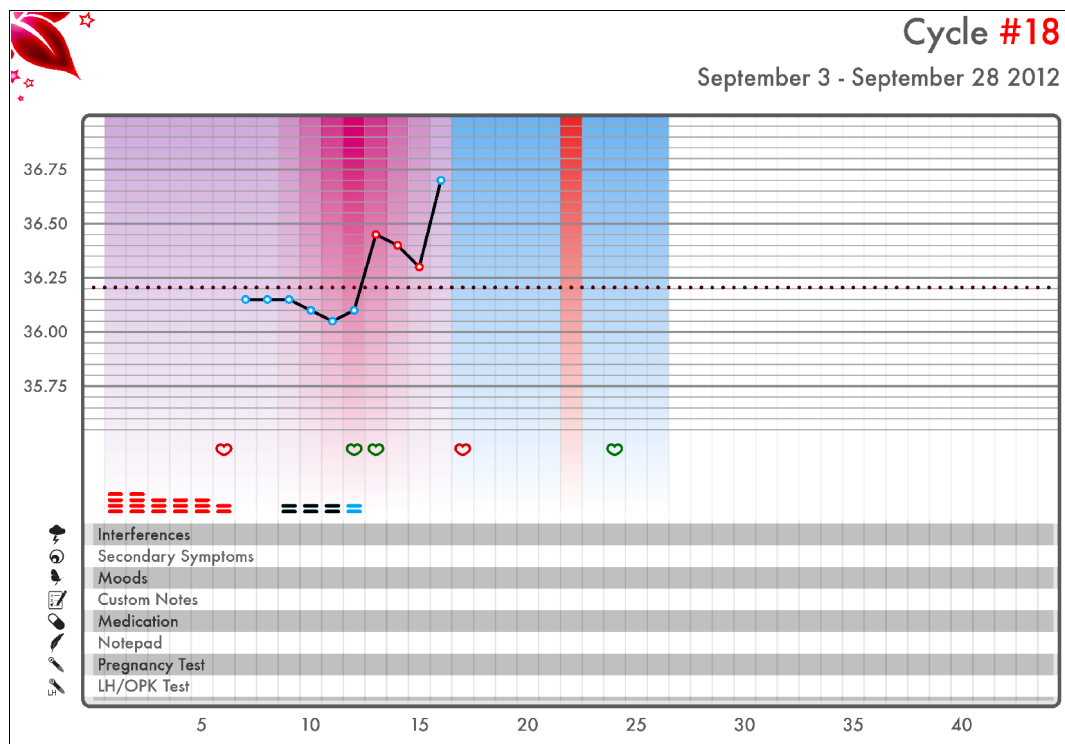


## AVEC CYCLE PROGO



Le début de la phase fertile commence le jour 7 déjà mais il est précédé par des jours blancs, inconnus : seuls deux jours infertiles préovulatoire (jaunes) sont attestés.

## AVEC LILY



L'appli ne libère aucun jour infertile préovulatoire pour des raisons inconnues.