

Communiqué de presse du 24 février 2014

*« Déterminez vos jours fertiles et vos jours infertiles sur sympto,
la seule application mobile qui vous garantit sécurité et efficacité »*

Dr. Harri Wettstein, Fondation SymptoTherm, Suisse

[Site : symptotherm.ch](http://symptotherm.ch)

La contraception écologique, c'est possible... ...depuis son téléphone portable !

Depuis les années 70, les femmes ont acquis la possibilité de « gérer » leur fertilité grâce à la pilule. Cette avancée considérable pour le droit des femmes est aujourd'hui menacée par les possibles effets secondaires des hormones contraceptives.

Soucieuses de protéger leur santé, les femmes sont aujourd'hui à la recherche de moyens contraceptifs plus doux, qui respectent leurs rythmes biologiques, sans pour autant perdre la sécurité garantie par la pilule. Elles ne veulent pas revenir au temps de leurs grands-mères et de la contraception naturelle, jugée peu efficace, à juste titre. Elles demandent un compromis parfait entre écologie, efficacité et modernité.

**Ce nouveau moyen de contraception naturel, sûr, pratique et moderne existe :
le logiciel sympto est l'outil le plus sûr* pour une contraception écologique
*via mobile ou Internet.***

*selon l'étude récente commandée par la fondation suisse Symptotherm.

sympto est le fruit d'une innovation numérique améliorée sur plusieurs années. Il permet aux femmes qui ont appris à observer leur cycle de connaître facilement et avec précision les jours fertiles et les jours infertiles de leurs cycles. Elles n'ont plus à s'encombrer de calculs manuels fastidieux. *sympto* redonne ainsi aux femmes le contrôle naturel de leur fertilité par la connaissance de leur corps.

Le logiciel pour ordinateur personnel ainsi que [le guide complet](#) de la méthode symptothermique sont accessibles gratuitement sur sympto.org ; les applications mobiles, qui se synchronisent avec le compte web, sont téléchargeables sur les Appstore et Google Play. Grâce à *sympto*, les femmes disposent d'un nouvel outil fiable, ergonomique, pour maîtriser leur fertilité.



CONTEXTE. Une multitude d'applications mobiles *fantaisistes* pour la fertilité

Avec l'essor du numérique, les applications sur la fertilité foisonnent sur les App- et autre stores. Seulement laquelle est la bonne pour pratiquer une contraception naturelle ? Comment bien la choisir ?

Un premier écueil se présente lorsqu'il s'agit d'identifier la méthode qui a été intégrée dans l'application. Sur les 60 applications portant sur le cycle féminin, seules sept applications ont intégrées la seule méthode naturelle efficace pour pratiquer une contraception.

Cette méthode qui arrive à cerner les jours fertiles et à les distinguer clairement des jours infertiles, est la méthode symptothermique : elle se base sur quelques prises de température pendant les jours fertiles, combinées avec l'observation de la glaire cervicale. C'est [une méthode reconnue par l'OMS](#), jugée aussi sûre que la pilule, à condition, bien sûr, de s'observer correctement.

Les autres applications mobiles proposent une méthode de calendrier avec des prévisions et pronostics absolument farfelus et faux. Le risque, en cas de visée contraceptive, est donc celui d'une grossesse non-désirée.

L'ETUDE SYMPTOTHERM

Comme le but de toute bonne application symptothermique est d'affiner au mieux les jours fertiles, très fertiles (en désir d'enfant) et surtout pas fertiles, il s'agissait d'analyser sur des cas concrets comment l'application testée détermine le jour frontière entre fertile et non fertile : non fertile préovulatoire au début du cycle, et infertile postovulatoire dans le 2e partie du cycle.

Le critère décisif est celui des jours *faux négatifs*, des jours faussement indiqués comme infertiles alors qu'ils ne le sont pas. Donc l'application vous dit "go" et vous êtes toujours en phase fertile. C'est évidemment délétère, grossesse indésirée garantie !

Un autre critère est celui des jours *faux positifs*. Un logiciel qui affiche des jours fertiles qui ne le sont pas, alerte inutilement le couple par des jours *faux positifs*, des jours faussement annoncés comme fertiles et condamne l'homme inutilement au préservatif. L'art d'une bonne application est de ne pas donner trop de jours inutilement fertile et surtout ne de pas indiquer des jours infertile qui ne le sont pas!

L'étude a révélé qu'une application ressort nettement : *sympto* !

sympto ne montre aucun faux négatif et un minimum de faux positifs. En d'autres termes, c'est l'outil numérique qui garantit la meilleure sécurité, celui qui offre le plus de jours où l'on peut se passer du préservatif. C'est donc le moyen contraceptif naturel et moderne qui respecte le plus le bien-être du couple.

Après *sympto* (Suisse), viennent les applications Lily (Etats-Unis) puis mynfp (Allemagne).

Les résultats complets de l'étude sont disponibles sur demande ou sur sympto.org

CONTACT : Fondation SymptoTherm, le secrétaire Dr. Harri Wettstein,





harri@greenmail.ch www.sympto.org




Sécheron 8, 1132 Lully. Tel. 021 802 44 18

Les meilleures applis symptohermiques sur AppStore et GooglePlay,

Etude © Fondation SymptoTherm, CH-1132 Lully, septembre 2013.

ANNEXE 1/ Tableau synoptique

APPLICATIONS	COÛT	POINT DE REPERES (hors rating)	RATING (voir plus bas)
<p>SymptoPlus Standalone</p>  <p>Sympto Free Web+App</p> 	<p>gratuit : 15-45 jours puis : 16 € (paiement unique)</p> <p>ou gratuit: <i>sympto Free</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Programme sympto : précision de la Fondation suisse ST • Tout public, pas de cible spécifique, prévu aussi pour les adolescentes, nouvelle dimension de l'éthique sexuelle. • Conseils personnalisés payants sur messagerie interne de sympto.org ; blogs et offres spéciales, shop en ligne. • Tout le matériel didactique disponible gratuitement. • Mode d'experte (rapide avec un minimum d'infos). • Didacticiel d'apprentissage et de perfectionnement. • Version ordinateur : logiciel de base <i>sympto</i>, version 2006 selon NFP-Sensiplan (depuis 1987), optimisé en 2009 par la méthode Rötzer (depuis 1965). • Sur smartphone : <i>symptoPlus</i> ; sur iPhone : <i>sympto Free</i>. • sympto.org et applis depuis 2006 : interprétation correcte. • Site multilingue : allemand, français, anglais. • Cinq langues supplémentaires sur AppStore et Google Play 	6
<p>Lily Standalone AppStore</p> 	8€ paiement unique	<ul style="list-style-type: none"> • Producteur: http://whimsicallily.com/ Californie. • Public cible : la femme moderne, mûre dès 30 ans. • Pas de conseil en ligne, pas de compte de base web. • Ancrée dans la méthode NFP-Sensiplan allemande (depuis 1987) et Fertility Awareness Method (de 2002) de Toni Weschler. • App standalone depuis 2012, mais seulement sur iPhone. • Matériel didactique gratuit et agréable mais incomplet et insuffisant; pas de programme d'experte. • Le logiciel de Lily nécessite quelques corrections, améliorations. • Utilisation très conviviale et manipulation efficace; • Langues : anglais et allemand. 	5.4
<p>myNFP standalone AppStore</p> 	24€ par an	<ul style="list-style-type: none"> • Qualité allemande de mynfp.de, Chr. Korschek. • Public cible : la femme allemande indépendante de 25 et plus ou le couple en désir d'enfant. • Aucun conseil en ligne : renvoi au matériel NFP-Sensiplan. • Compte en ligne très sophistiqué et attractif, depuis 2006. Application iPhone (AppStore) depuis 2011. • Informations de fond intéressantes mais le manuel d'apprentissage est celui de NFP-Sensiplan (dès 1987) mais sans collaboration avec NFP-Sensiplan. • Très proche de la cliente allemande avec actualités sur blog intégré. • Genre de mode d'experte (« entrées raccourcies »). • Le programme nécessite quelques améliorations. • Sur Google Play : seulement panneau d'entrée. • App aussi en anglais mais pas sur le site mère. • Très allemand, avec une prédilection pour des détails baroques. transposition didactique de NFP-Sensiplan est insuffisante. 	5

<p>CycleProGo Web-App AppStore et Google Play</p> 	<p>35 \$ par an</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Couple to Couple League (CCL) Cincinnati, Michigan USA, depuis plus de 30 ans, Appli existe depuis 2013. Leader catholique www.ccli.org • Public cible catholique: couples mariés. • Pas de conseils en ligne: renvoi sur les formations existantes de la CCL aux USA. • Compte web très développé, mais touffu et surchargé. • Conseil personnels gratuits pendant l'apprentissage. • Coût à payer pour matériel didactique et l'application. • Pas de programme d'experte, confus. • Pas d'aide ou de suivi didactique sur l'appli. • Le programme de 2013 échoue devant les cas d'école : améliorations en cours de réalisation. • En anglais et espagnol. 	<p>4.6</p>
<p>Ovuvview Standalone Google Play</p> 	<p>Prix de base : gratuit, sans publicité etc 4 €</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Constructeur tchèque, ovuvview@sleekbit.com, depuis 2009. • Public cible: les femmes naïves et ignorantes. • Aucun conseil en ligne ; références prétentieuses à différentes écoles qui n'ont pas été intégrées correctement. • Service technique, mais sinon aucune disponibilité de dialogue. • Aucun compte web, seulement standalone sur Google Play. • Jusqu'à 20 langues mais introduction bancale et insuffisante. • Les méthodes supposées intégrées n'ont pas références bibliographiques. • Pas de programme d'experte mais moult gags inutiles, choix de couleurs et autres fantaisies destinés à séduire la femme. • Programme d'interprétation très dangereux. • Trop de faux négatifs qui provoquent des grossesses non désirées. • Des réglages à n'en plus finir pour en mettre plein la vue. • Se vend fort bien sur Google Play. 	<p>4.3</p>
<p>Fertility Friends Web-App Google Play</p> 	<p>40 \$ par an</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Constructeur américain mystérieux et silencieux. • Public cible : Seules les couples en désir d'enfant. • Aucun conseil en ligne mais en échange il existe un matériel didactique très complet et un cours d'introduction qui est envoyé à l'intéressée par email et par tranches. • Se concentre entièrement sur la conception. • Dès 1998 sur Internet, App dès 2010. • Forums et d'autres ressources d'informations. • Pas de programme d'experte, instructions trop complexes. • Interprétation absolument insuffisante. • Trop de jours à faux positifs : Le couple n'a pratiquement plus de jours infertiles (sans préservatif). • Inutilisable pour la contraception. • Une seule langue : anglais. 	<p>1.9</p>

- **Rating** : 6 meilleure note (notation suisse). Le rating se fait exclusivement sur la base des jours à faux positifs (« seulement peu de jours sans préservatif ») et à faux négatifs (« grand risque de grossesse non désirée ») mais exclusivement pour la sortie de la phase fertile (après l'ovulation), sans tenir compte des jours infertiles préovulatoires (la phase après les menstruations et avant l'ovulation).
- Colonne centrale POINT DE REPÈRES : pour des raisons d'objectivité, ni les aspects ergonomiques, didactiques, esthétiques des applications – critères trop complexes – n'ont pour l'heure pu être évalués.

ANNEXE 2/ Données complémentaires sur l'étude Symptotherm

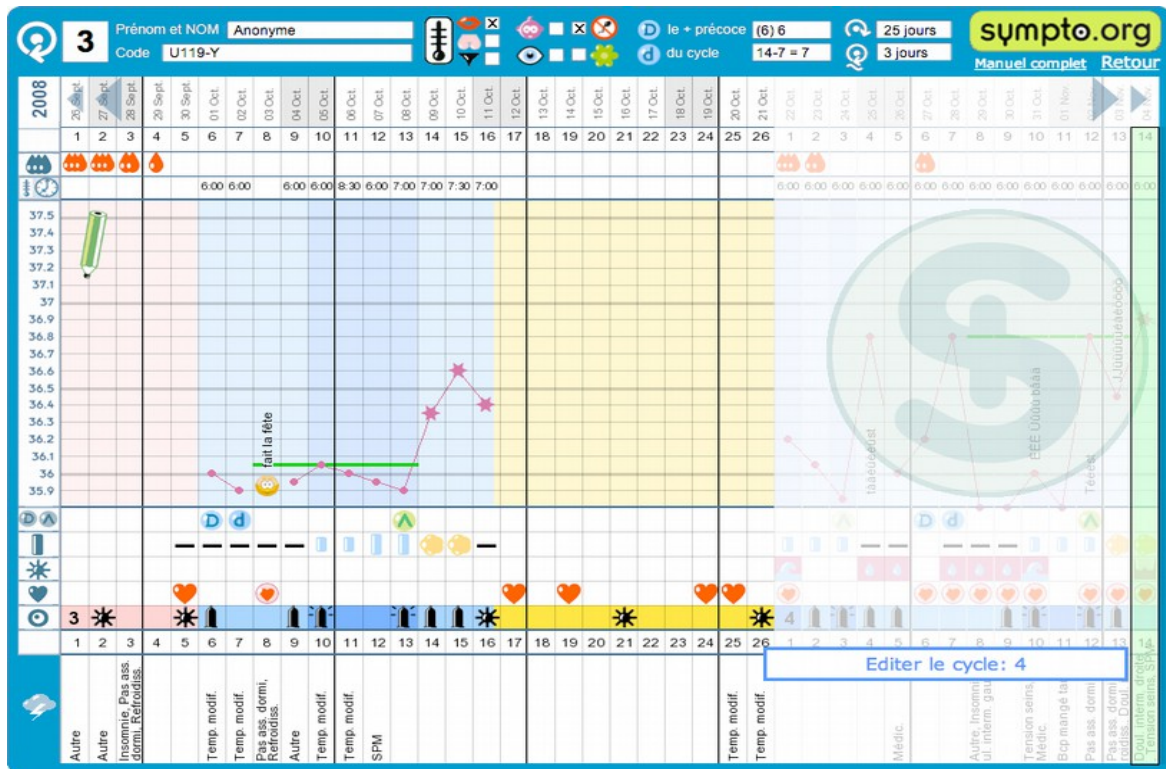
TITRE : « Comparaison entre les applications symptothermiques sur Smartphones (Android) et iPhone (iOS), état 2013, pour sonder leur fiabilité contraceptive ». C'est une étude de 120 pages dont 60 pages de données empiriques.

AUTEURS : Harri Wettstein Dr, MBA, MA ; Zelal Al-Shemmary, Master en technologie du vivant EPFL et Christine Bourgeois, Présidente de la Fondation ST, spécialiste INER et sympto.

- **Explications des « jours faux positifs » et « jours faux négatifs »**

Dans le cyclogramme pris en exemple ci-dessous, la femme est à son troisième cycle observé (chiffre 3 en haut à gauche). Sa fertilité commence le jour 6, jour de référence marqué par la lettre D : c'est le jour dit de Döring-Rötzer qui indique le début de la phase bleue fertile. Un logiciel qui ne respecte pas le calcul de la valeur D et qui prolonge la phase infertile (rose) par exemple jusqu'au jour 7, 8 ou 9 crée des jours *faux négatifs*, des jours faussement indiqués comme infertiles alors qu'ils ne le sont probablement pas, et, par là, incite le couple à des rapports non protégés à haut risque de grossesse.

En revanche, un logiciel qui affiche bleu fertile déjà le jour 3 ou 4, alerte inutilement le couple par des jours *faux positifs*, des jours faussement annoncés comme fertiles. Idem à la sortie de la fertilité, le jour 16 étant ici le dernier jour potentiellement fertile : libérer l'infertilité (jaune) dès le jour 14 crée des faux négatifs, donc un risque de concevoir un « enfant Ogino » avec un rapport non protégé ; à l'inverse, ouvrir la phase infertile jaune au-delà du jour 17, c'est « condamner » l'homme inutilement au préservatif.



- **L'étude complète compare les 7 applications dites symptothermiques.**

Ces applications se trouvent actuellement (2013) sur le AppStore et sur Google Play. Seules les applications utilisant la méthode symptothermique, la plus efficace des méthodes de contraception naturelle, ont été retenues.

Les critères d'évaluation. Ils ont été sévèrement triés. Ont seulement été retenus des critères quantifiables telle que l'identification des « jours faux négatifs » et des « jours faux positifs » par rapport à une solution idéale. **La référence était : zéro « jour faux négatif » et zéro « jour faux positif ».**

L'étude s'est focalisée sur le passage entre la phase fertile après l'ovulation à la phase infertile (postovulatoire).

Elle examine :

- ✕ Quatre exemples standard que chacune des 7 applications devraient résoudre sans difficulté.
- ✕ Quatre exemples plus compliqués, à savoir des cas d'école enseignés par les conseillères symptothermiques aux femmes qui apprennent cette méthode.

- **Résultats**

En tête du classement se trouve *sympto* (CH), suivi de Lily (USA) et mynfp (D), les autres applications n'ayant pas encore atteint un niveau suffisant pour être utilisées en contraception et représenter une véritable alternative aux hormones anticonceptionnelles.

Cas NFP standards	Interprétation sur 4 cycles	Faux Négatifs	Faux Positifs	Note
Sympto	4	0	1	5.9
MyNFP	4	0	3	5.6
Lily*	4	0	0	5.7*
FertilityFriends	4	0	50	0
Ovuvew*	4	5	0	4.6
CycleProGo*	4	0	6	4.4

Cas NFP compliqués	Interprétation sur 4 cycles	Faux Négatifs	Faux Positifs	Note
Sympto	4	0	0	6
MyNFP*	4	2	6	4.4
Lily*	4	3	2	4.9
FertilityFriends	4	0	16	3.9
Ovuvew	4	9	2	3.9
CycleProGo	3	1	6	4.8

* Certaines entrées de ces applications ont été légèrement modifiées pour les aider à indiquer la fenêtre de fertilité. La formule d'évaluation est très complexe.

- **Méthodologie : Quel est le statut scientifique d'une telle étude comparative ?**

Cette recherche n'est pas une étude clinique sur la fiabilité de la symptothermie en tant que telle. Une telle étude nécessiterait une cohorte de 100 femmes au minimum qui s'observent pendant au moins une année et qui ont comme objectif la contraception. La fiabilité contraceptive d'une méthode est indiquée sous forme d'Indice de Pearl : nombre de grossesses/par 100 femmes/sur une année. Un indice de Pearl de 1 signifie qu'il y a eu une grossesse par an sur les 100 femmes.

Pour rappel, voici quelques faits (largement inconnus) à propos de telles études cliniques effectuées sur cette méthode, disponibles sur sympto.org.

L'infertilité postovulatoire débute un jour après l'ovulation. Sans échographie, il faut calculer une marge de sécurité : ce sont les trois montées définies selon les lois symptothermiques de Rötzer. Cette infertilité est totale jusqu'aux saignements suivants. Selon les études de Rötzer, l'indice de Pearl théorique, qui sert de référence pour la sécurité contraceptive, est de 0,0 une fois que la montée thermique est aboutie et le double contrôle avec le Jour sommet (JS) achevé. Le JS se réfère à une observation de la glaire cervicale : c'est le dernier jour très fertile. Le double contrôle entre le JS et la 3^e montée génère une valeur plus fiable que la pilule.

Pendant les premiers 5 jours du cycle, l'indice de Pearl selon Rötzer est de 0,2. Pendant les quelques jours infertiles au-delà des 5 jours, précédant l'ovulation, selon le profil individuel de la femme : 0,8 indice de Pearl. Même dans cette zone, la symptothermie peut concourir avec la fiabilité des meilleurs contraceptifs hormonaux. Il n'y donc pas de réponse simple quant à la sécurité contraceptive : l'efficacité réelle (« sécurité pratique de la méthode ») dépend finalement du couple, de sa prise en charge des jours fertiles en observant l'abstinence ou en se protégeant par une méthode de barrière et de la compétence de la femme à faire de bonnes observations.

Pour le cycle dans son ensemble, le manuel gynécologique de référence allemand «Gynäkologie und Geburtshilfe», B. Uhl, 3e édition, 2006, page 474 (Editions Thieme) atteste un indice de Pearl (IP) de 0,5. Autrement dit : sur 200 femmes qui pratiquent la symptothermie pour leur contraception pendant une année, une est tombée enceinte.

La fiabilité d'une application est donc liée à plusieurs aspects:

A) *Efficacité théorique ET pratique de la méthode symptothermique classique, manuelle, sur laquelle repose les applications.* Nous avons indiqué les sources de ces études et laissé deux études accessibles par pdf sur notre site sympto.org, études qui attestent une sécurité méthodologique effective de 0.4 (Pearl). Notre analyse scientifique comparative n'allait donc pas revenir sur ces études cliniques qui forment la base de ce travail.

B) *Efficacité des logiciels analysés :* *sympto* (CH), *myfnf* (D), *FertilityFriend* (USA), *Lily* (USA), *Selene* (USA) – très vite écartée –, *OvuView* (Tchéquie) et *CycleProGo* (Couple to Couple League, USA). Sur sympto.org, par exemple, non seulement les lois symptothermiques (qui ont fait leurs preuves sur des centaines de milliers de cycles pendant plus de vingt ans) ont été entièrement intégrées. Mais encore elles ont été systématisées et rendues parfaitement cohérentes. Tel n'est pas forcément le cas des autres applications où la transposition didactique laisse fortement à désirer. Voilà qui représente l'intérêt de ce travail de comparaison.

Lors de la construction de *sympto* nous avons établi toute une série de tests unitaires pour modéliser les situations symptothermiques les plus difficiles et rares. L'accès à ces tests peut être obtenu sur demande. On peut dès lors affirmer que la sécurité *théorique* de *sympto* est de 100 %.

Depuis 2008 (*sympto* 2), le logiciel *sympto* n'a pas été une seule fois mis en échec et n'a pas causé une seule grossesse non désirée parmi les quelques milliers de cycle en raison de ses performances théoriques. Ce résultat unique est aussi tributaire du bon suivi effectué par les conseillères *sympto* sur la messagerie personnelle incluse dans le compte de chaque utilisatrice.

Au cours de ces dernières années, la Fondation SymptoTherm a peu à peu compris l'importance primordiale d'une observation judicieuse : dès lors que la femme n'est plus astreinte à interpréter ses entrées elle-même, elle peut se concentrer entièrement sur la qualité de ses observations. Bien que moins sollicitée par la méthode manuelle classique, l'observation judicieuse reste une technique à apprendre et à intérioriser, comparable à la bonne conduite d'une voiture.

Comme le but de toute bonne application est de restreindre et d'affiner au mieux la fenêtre de fertilité en jours fertiles, très fertiles et pas fertiles, les jours faux négatifs et positifs sont les critères pertinents permettant de départager les applications en fonction de l'efficacité de leur logiciel.

En revanche, ni *sympto* ni aucune autre application, la meilleure fût-elle, ne peut garantir la qualité des observations introduites dans le système par l'utilisatrice, ce qui renvoie à la sécurité méthodologique.

A titre de comparaison, pour les meilleures hormones de contraception, l'indice de Pearl varie entre 0.4 – 1. Ce serait la sécurité théorique. Mais on sait qu'environ 60 % des femmes « oublient » souvent leur pilule au bout de quelques mois et que le véritable indice de Pearl de ces substances n'est pas celui que les brochures font miroiter. Dans l'utilisation courante, la pilule n'est fiable qu'à 92% (source [OMS](#))

Passé un certain temps, beaucoup de femmes négligent leur méthode par manque de motivation. Par rapport à la symptothermie, il est possible que la sécurité contraceptive *théorique* (qui est totale) soit compromise par de mauvaises observations, nous l'avons dit, mais aussi par des entrées « malhonnêtes » ou par une mauvaise gestion de la phase fertile (« retirette », préservatif défaillant, etc.). La sécurité méthodologique de la symptothermie est donc plus complexe que la sécurité contraceptive d'une contraception hormonale : c'est pourquoi chaque constructeur d'application entreprend un effort considérable pour optimiser la convivialité de la méthode, permettant désormais à la femme de se concentrer sur ses observations, de mieux s'investir.

Dans l'étude comparative, il n'a pas été possible de faire une appréciation scientifique des aspects marketing, didactiques, esthétiques, techniques des applications. Nombre de femmes, pour l'heure, choisissent leur application en fonction du look et de la simplicité, et non encore pour sa fiabilité. La raison est simple, la plupart des femmes ne savent pas que cette fiabilité existe !

Celles qui utilisent la symptothermie et qui veulent la communiquer à leurs congénères se heurtent encore et toujours à une dissonance cognitive très profonde chez les intéressées potentielles. La grande tâche sera donc de surmonter cette dissonance cognitive. Cette étude est une des chevilles ouvrières pour la dissiper.

Est-ce qu'il est nécessaire, dans un deuxième temps, de permettre aux meilleures applications de participer à une étude clinique comprenant au moins 100 femmes par application sur au moins 12 mois, donc un minimum de 300 femmes pour 3 applications ? Nécessaire non, mais cela serait utile ! Une telle étude pourrait conférer aux applications mobiles des lettres de noblesses scientifiques et commerciales... Encore faut-il trouver le sponsor pour financer une telle étude, forcément très coûteuse. C'est pour l'instant chose peu probable. Fort heureusement, pour juger de l'efficacité des logiciels qui tournent sur ces applications, et comme le prouve notre recherche comparative, on peut très bien se passer d'une telle étude clinique.

Le futur de la contraception écologique sera numérique. Et il est déjà bel et bien arrivé. Il n'attend plus qu'à être connu par la gente féminine et leurs compagnons, qui seront pleinement – fait inédit, associés à cette nouvelle démarche contraceptive.

Lully, février 2014