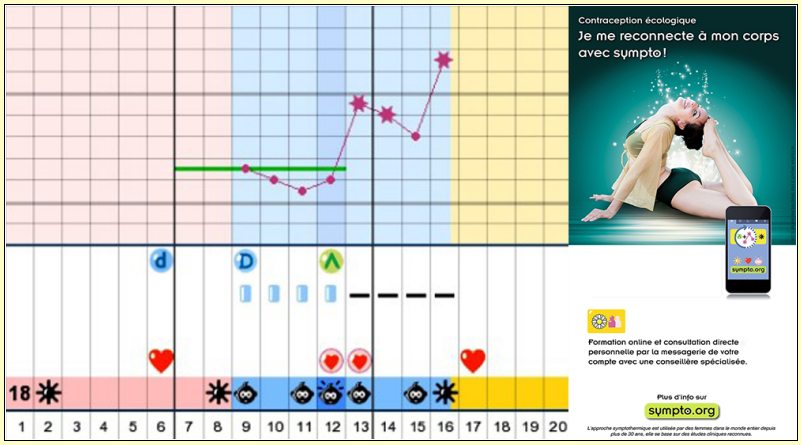
sympto et *my*NFP : Meilleures applis mobiles pour la contraception écologique !



A l'ère numérique, et à l'heure du retour en force des méthodes « non hormonales », les applications destinées à la conception ou la contraception naturelle se multiplient sur le marché des apps, mais attention : toutes ne se valent pas !

Une récente étude comparative rendue publique en novembre 2014 par la Fondation SymptoTherm vient de faire le tri dans les applis mobiles. Seules deux offrent une réelle fiabilité : *sympto* et *my*NFP se fondent sur les principes de la méthode symptothermique, la seule contraception écologique efficace (études).

Depuis les années 2000, la pratique assistée par ordinateur ou via mobile tend à remplacer l'usage traditionnel (sur papier) de la symptothermie. C'est un progrès pour les femmes. Mais elles doivent en priorité s'orienter vers des applis fiables, ce qui est loin d'être aisé. *« Nous avons réalisé cette étude comparative pour aider les femmes à éviter le piège des applis trompeuses »*, explique Harri Wettstein, secrétaire de la fondation SymptoTherm.

Les six applications symptothermiques du marché ont été testées : ***my*NFP, *sympto*, CycleProGo, LilyPro, LadyCycle, Kindara.** L'étude a intégré environ 45 cycles féminins dans chacune d'entre elles. Les conclusions montrent que *sympto* et *my*NFP offrent une réelle sécurité contraceptive. Mais seule *sympto* (appli Open Source) propose de « garantir » cette sécurité. Son manuel, gratuit et sous licence libre, est par ailleurs disponible en plusieurs langues.

>> Le résumé de cette étude (dossier de presse) est disponible sur blog.sympto.org

Contact : Dr. Harri Wettstein, Fondation SymptoTherm
Sécheron 8, 1132 Lully. Tel. +41 21 802 44 18
www.sympto.org / mail : info@symptotherm.ch

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.