

La symptothermie, une alternative écologique pour toutes les femmes

« Le corps d'une femme est aussi une terre »

Pryska Ducoeurjoly est Présidente de l'Association Écologie du Cycle Féminin qui œuvre pour la démocratisation d'une méthode respectueuse du cycle naturel, la symptothermie. Nous avons eu la chance de lui poser quelques questions sur cette méthode encore trop peu méconnue et qui permet pourtant de limiter une pollution non négligeable pour la femme : les contraceptifs hormonaux.



Au-delà des effets secondaires connus que les contraceptifs hormonaux entraînent fréquemment chez la femme, quels types de pollutions provoquent-ils ?

Les œstrogènes de synthèse présents dans la pilule, le stérilet hormonal, l'implant ou encore l'anneau contraceptif sont comparables aux pesticides répandus dans nos champs. Les produits de l'indus-

traculture, mouvement très en vogue aujourd'hui. La femme ne va pas « contre » sa nature, mais elle l'écoute, elle apprend à la connaître, elle s'y adapte, elle la préserve aussi. La gestion durable de son écosystème féminin nécessite l'observation d'au moins 2 signes corporels de fertilité : la température le matin au réveil et la glaire cervicale, les plus importants.

La femme peut alors savoir quand elle se trouve en période pré-ovulatoire, potentiellement fertile (le printemps). Elle peut ensuite décrire avec précision le basculement en période post-ovulatoire, la progestérone faisant grimper la température (l'été). Elle arrive aussi à reconnaître l'automne, la fameuse période prémenstruelle, puis revient l'hiver menstruel, qui lui

La symptothermie est très comparable à la permaculture, mouvement très en vogue aujourd'hui. La femme ne va pas « contre » sa nature, mais elle l'écoute, elle apprend à la connaître, elle s'y adapte, elle la préserve aussi. La gestion durable de son écosystème féminin nécessite l'observation d'au moins 2 signes corporels de fertilité : la température le matin au réveil et la glaire cervicale, les plus importants.

La femme peut alors savoir quand elle se trouve en période pré-ovulatoire...

trie agricole sont eux-mêmes des molécules dites œstrogène-like (ils miment le comportement des œstrogènes). Toutes ces substances sont « persistantes » et s'accumulent en grand nombre dans les eaux usées, contribuant notamment à la pollution des sols ou à la féminisation des poissons... Le corps d'une femme est aussi une terre, un fragile écosystème, naturellement fécond. Une dose quotidienne d'œstrogènes de synthèse représente une pollution tout aussi réelle pour son corps que celle de nos champs. Elle peut entraîner des déséquilibres et des maladies, pas seulement sur le plan physiologique, mais également sur un plan émotionnel ou relationnel.

De quand date cette méthode et par qui a-t-elle été développée ?

La symptothermie ne date pas d'hier. Elle est née à partir des années 50, sous l'impulsion de Joseph Rötzer, un médecin autrichien. Ont ensuite été créés l'institut INER, aujourd'hui une référence internationale, et une autre école allemande, Sensiplan. À partir des années 2000, la fondation SymptoTherm s'est appuyée sur les acquis de cette symptothermie traditionnelle pour développer une symptothermie dite « moderne ». Elle a traduit en langage numérique les règles de la méthode dans un didacticiel open source, « sympto ».

En quoi consiste la symptothermie ?

Nous parlons tout à l'heure d'agriculture biologique. La symptothermie est très comparable à la

demandera de se reposer (ce que la société productiviste ne permet pas toujours). Ainsi, en fonction de l'objectif choisi, le couple sait quand il peut planter (ou pas !) la petite graine...

N'est-ce pas plutôt une manière de ressusciter aux femmes des méthodes contraceptives du passé, certes écologiques, mais qui n'ont toutefois pas donné pleine satisfaction (température, Ogino, Billings) ?

On fait croire aux femmes qu'il est impossible d'avoir une complète autonomie dans la gestion de leurs cycles. C'était vrai autrefois, mais depuis les années 70, la symptothermie a largement fait ses preuves. Quand les agriculteurs bio sont arrivés, on les a traités de dangereux réactionnaires (voir encore récemment le procès du bioviticulteur Emmanuel Giboulot). Avec les symptothermiennes, c'est un peu pareil : on les accuse de pratiquer des méthodes de grand-mère inefficaces, voire dangereuses. Or, en contraception naturelle, comme en agriculture bio, le progrès existe aussi ! La symptothermie est une avancée inédite. Les pionnières essuient simplement les plâtres de cette nouvelle connaissance.

Au-delà d'être écologique, la symptothermie est-elle efficace ? Avez-vous fait des études auprès de panels importants de femmes ?

Aujourd'hui, l'heure n'est plus à démontrer que la symptothermie est efficace ou pas. La symptother-



mie dite traditionnelle, celle des écoles INER et Sensiplan, a été validée scientifiquement. Son indice de Pearl est de 0,4 dans une utilisation optimale (efficacité théorique). C'est comparable à la pilule (0,3 % de grossesses sur un an) et au stérilet (0,6).

La fiabilité de la symptothermie « moderne », quant à elle, celle à laquelle les femmes ont recours via une appli mobile, dépend de 2 facteurs : de la pratique de l'utilisatrice (sa connaissance, ses observations) et de la qualité du logiciel dont elle se sert.

En efficacité théorique, le didacticiel sympto est pour l'instant l'outil le plus performant en symptothermie moderne. Ce sont les résultats d'une étude comparative des applis publiée en juillet 2016 par le groupe FACTS (des chercheurs américains indépendants). Pour la fiabilité pratique, la fondation SymptoTherm prépare actuellement une étude sur 300 femmes (des utilisatrices sans suivi) présentant au moins 12 cycles. La fondation souhaite démontrer que sympto est un didacticiel sécurisant la pratique des débutantes grâce à son kit pédagogique.

Que répondez-vous à ceux qui pourraient penser : « Si cette méthode était efficace, elle serait connue » ?

Si c'était vrai, ça se saurait, me direz-vous ! Effectivement, la symptothermie n'est pas encore estampillée « vu à la télé ». Cela peut faire douter, surtout lorsque le gynéco lui-même fait la moue. Mais, croyez-moi, exactement comme l'agriculture biologique a su trouver sa place dans la société, la symptothermie sera un jour au programme de l'enseignement secondaire et proposée dans les plannings familiaux. Ce n'est qu'une question de temps.

Gérer son cycle et sa fécondité de manière consciente et écologique, qu'est-ce que cela apporte aux femmes ?

Tellement de choses ! Outre la réappropriation de la gestion de sa fertilité, la symptothermie permet à la femme de comprendre son corps et de décrypter ses émotions, car elles varient, elles aussi, selon les

phases du cycle. La communication de couple en est facilitée. Elle est également un merveilleux outil de prévention santé. Une symptothermiennne sait rapidement quand quelque chose ne va pas dans son cycle. Elle pourra identifier la cause d'elle-même ou, sinon, présenter ses cyclogrammes à son gynécologue. Le médecin disposera d'un outil précieux pour son diagnostic. Pourquoi se priver de toute cette connaissance ?

Au-delà d'être écologique et fiable, cette méthode est-elle facile à mettre en place ?

C'est du niveau du permis de conduire, en moins cher. Pas besoin d'avoir bac+5, mais il faut quand même compter 6 cycles supervisés par une monitrice. Ensuite, la femme connaît le code de la route et son véhicule. En couple, elle apprécie d'avoir un bon copilote qui accepte en période fertile de mettre le préservatif (si possible avec le sourire !). Le retrait ? C'est comme griller un feu rouge, des fois ça passe, des fois ça casse... Ici, la sécurité du couple se joue bel et bien à 2 !

Pour les lectrices (et les lecteurs !) qui seraient intéressé(e)s, comment doivent-elles(ils) procéder ?

Pour pratiquer la symptothermie 2.0, je leur conseille de visiter le site symptothermie.com (fondation SymptoTherm), qui offre des vidéos explicatives, des témoignages et indique la marche à suivre vers sympto.org. Si une femme préfère l'approche artisanale, elle pourra simplement télécharger le manuel d'apprentissage et des cyclogrammes vierges. Que cela ne la dispense pas de se rapprocher d'une conseillère près de chez elle. Il existe aussi d'autres écoles de symptothermie, notamment le Cler et Sensiplan, qui disposent également d'un réseau de moniteurs. Bref, aujourd'hui, les femmes ont toutes les clefs en main !

Pour en savoir plus : www.cyclefeminin.org

éco-Livres

Boostez votre énergie sans caféine au naturel
de Charlotte Raut

Dans cet ouvrage, après avoir expliqué pourquoi la caféine n'est pas la bonne solution pour pallier le manque d'énergie, l'auteur nous livre des recommandations naturelles, simples et pratiques pour que nous retrouvions forme et dynamisme. Elle détaille les habitudes alimentaires et de mode de vie à mettre en place au quotidien, présente une sélection de plantes, d'ajouts et de compléments nutritionnels permettant de maintenir et/ou booster notre énergie. Enfin, elle propose quelques exercices simples pour prévenir ou chasser la fatigue (respiration, olfactothérapie, qi gong, yoga).

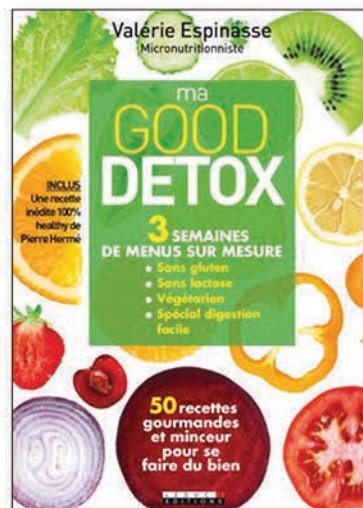
Éditions Grancher - 176 pages - 14 €



Ma good detox
50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien
de Valérie Espinasse

Programme alimentaire différent des detox classiques, cet ouvrage est une méthode simple et personnalisée adaptée à nos besoins et à notre niveau d'intoxication grâce à une alimentation hypotoxique, c'est-à-dire des aliments produisant peu de déchets ou contenant peu ou pas de toxines.

Au programme, 3 semaines pour nous faire du bien et retrouver un bien-être global, une belle énergie, un moral d'acier et une silhouette de rêve. *What else ?*
Éditions Leduc.s - 208 pages - 16 €



Beau-Bien-Bon : la formule magique pour sourire à la vie ! d'Élisabeth Grimaud

Le Beau-Bien-Bon, ce sont les 3 B du bonheur. Dans une approche à la croisée des neurosciences, de l'entraînement cérébral, de l'art-thérapie et de la psychologie positive, cet outil a été construit en partant d'une conviction : le bonheur, ça s'apprend, et on peut s'y entraîner et progresser ! Le Beau-Bien-Bon active nos hormones du bonheur et crée des connexions positives, grâce à ses trois piliers :

- le Beau aide à s'ouvrir au monde et à développer une esthétique de la vie,
- le Bien apporte la satisfaction du travail bien fait,
- le Bon rassemble et permet de se relier aux autres.

Ces trois temps favorisent l'ouverture au monde, à ses réalisations et aux autres. Une clé d'amélioration du quotidien fondée scientifiquement et facile à retenir. Des tests et des exercices d'entraînement cérébral au bonheur viennent faire de cette méthode un véritable outil pour changer sa vie au quotidien.
Éditions Marabout - 197 pages - 15,90 €

