

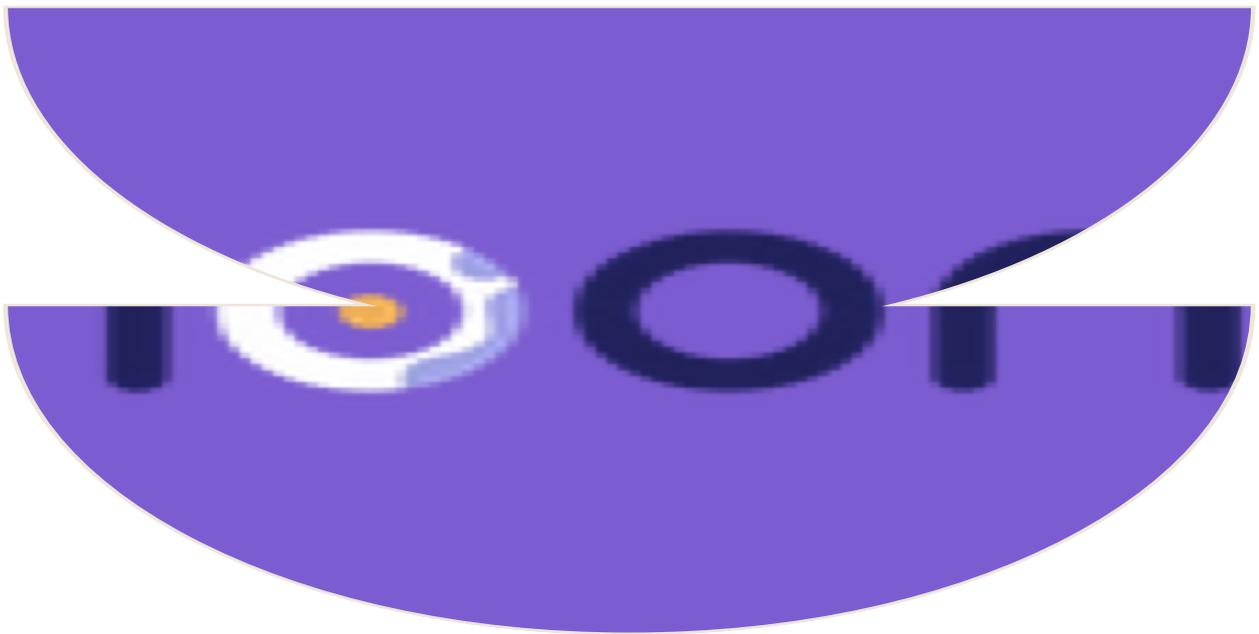
**Sympto – Moonly : Travail de mémoire présenté par
Delphine Rohmer,
Conseillère sympto, juillet 2023**

La Fondation SymptoTherm remercie chaleureusement Delphine Rohmer pour les échanges téléphoniques multiples qu'elle a eus avec le secrétaire de la Fondation, Dr. Harri Wettstein, ainsi que pour les échanges écrits qui ont permis de finaliser cette comparaison. Le secrétaire a réécrit la version finale.

Pour aller plus loin, la lectrice consultera tous les cyclogrammes sur sympto.org, étude de 2014; elle est aussi invitée à lire l'analyse de 2014, en partie publiée dans une revue gynécologique suisse, pour comprendre la problématique de la transposition didactique d'une méthode manuelle sur un didacticiel tel que Moonly ou sympto. Delphine Rohmer a minutieusement entré nos cycles sur Moonly, un travail fastidieux et exigeant!

Toutes ces références se trouvent sur la page Etudes scientifiques de sympto.org.

Romainmôtier, en juillet 2023



MOONLY

Application française, proposée sur internet en sept. 2020.

La méthode de référence servant au calcul de l'algorithme de Moonly est celle de sensiplan, mais avec ses propres symboles et des ajouts de règles d'interprétation afin de, soit disant, augmenter la "fiabilité" de sensiplan. Ce n'est donc plus du sensiplan, mais autre chose.

Le tableau des entrées des données comportent l'ensemble des signaux à suivre mais **sans le nuage jaune de sympto.**

La version gratuite permet de rentrer les données de bases (température, glaire, col, saignements). Mais la femme ne peut pas vraiment suivre son cycles sans les *Incidents*. Pour cela elle doit acquérir la version payante qui inclut un groupe de discussions et permet le téléchargement de son cyclogramme: 1 mois: 6,99€ / 6 mois: 29,99€ / 12 mois - 47,99€ ou à vie 275€. Sur sympto, la femme peut tester l'appli Sympto Stars gratuitement pendant 30 jours avec des conseils professionnels pendant 15 jours. Ensuite elle fait le choix de travailler seule avec une appli iphone/google à env. 60 E par an ou de suivre un plan de formation avec les tarifs développés sur sympto.org, avec le même type d'appli mais en version WEB. Sympto Stars a été reconnue comme produit médical de type I de Swissmedic. Moonly n'a reçu aucune autorisation de commercialisation par l'autorité française ASNM.



OUVERTURE DE LA FENÊTRE DE FERTILITÉ

L'ouverture de la fenêtre de fertilité repose sur le principe du Grand Jour Döring/ Rötzer (D) et du petit jour Döring/Rötzer (d). Chez Moonly, le grand D, c'est F (fertile) et le petit d c'est f.

Les 12 premiers mois la phase fertile démarre à J6. La femme doit rester attentive avant ce jour et se considérer comme fertile si elle observe de la glaire ou un ressenti humide ou mouillé. Ce principe est acquis par toutes les méthodes symptothermiques au monde.

Pour ajuster le grand F, l'algorithme de Moonly, après 1 - 12 cycles ovulatoires, ajustera F sur le petit f le plus précoce sur les 12 derniers mois. Sur sympto (c'est la seule méthode qui le fait), ce sont toujours les 12 derniers mois qui sont pris en compte. Par exemple, du C6 et 18 sympto, le d peut de nouveau s'éloigner des Cycles 1 - 12. Cette souplesse, unique sur sympto, permet à une experte de retrouver plus de jours infertiles préovulatoires. sympto améliore ainsi la convivialité par rapport à sensiplan et Rötzer. Sur sympto, le D peut être modifié manuellement par l'utilisatrice, si possible sous surveillance de sa conseillère sympto.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Deux “règles de sécurité” ont été ajoutées pour augmenter la “fiabilité” en s’écartant des règles de Sensiplan (sic!).

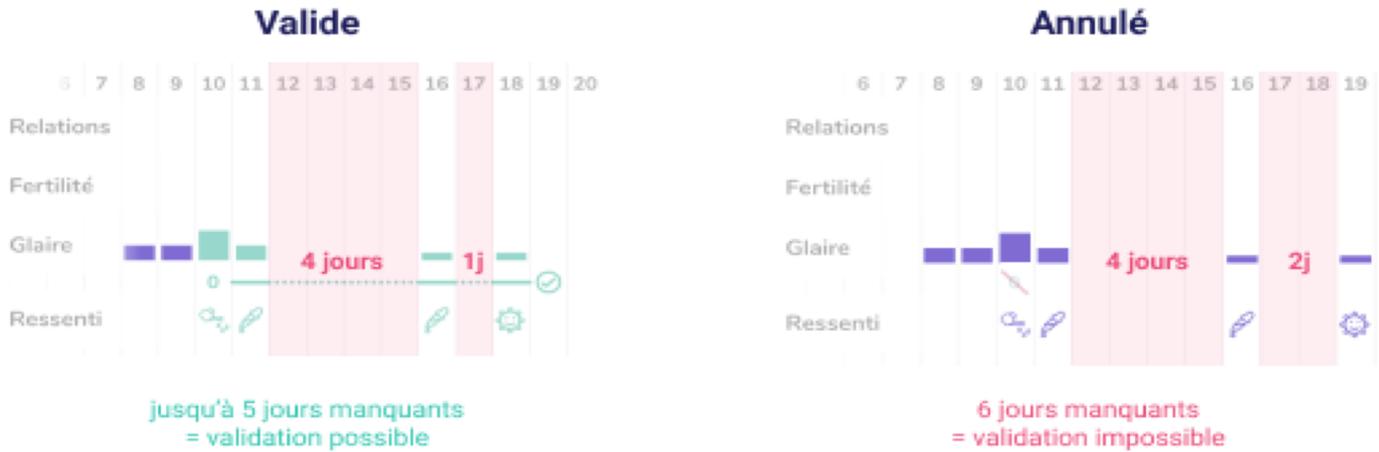
Ces règles reposent sur les travaux de Gnoth, non publiés. Selon cette étude datant de 1996, il ne peut y avoir plus de 5 jours entre l’apparition du Jour sommet et la hausse de température. Sur sympto, ce garde fou est intégré dans le Da-Vinci-Code de 2008.

Lors de l’inscription sur Moonly, la case “règles de sécurité” est cochée par défaut afin d’éviter les erreurs notamment aux personnes débutantes. Sur sympto, il existe des montées sans jour sommet, en prenant en compte 5 étoiles creuses, une sorte de méthode des températures, pour répondre aux femmes qui ne font pas ou pas une bonne d’observation de la glaire.



1/ «Sécurisation» sur la validation des indices

Pour éviter les mauvaises interprétations, il peut y avoir jusqu'à 5 jours sans observations lorsque la validation est en cours. Cette règle est valable pour tous les indices (température, glaire/ressenti et col). Pour sympto, cette règle est une aberration car le Jour sommet est identifié le lendemain et il est confirmé ou non trois jours après. Aucune méthode ne permet d'avoir autant de jours avec un tel manque d'information.



2/ «Sécurisation» sur la validation de l'ovulation

Une limite de 5 jours entre la première température haute et le Jour sommet ou la fermeture du col s'applique. Sur sympto, ce principe est inclus mais la validation est possible avec 5 étoiles creuses à n'importe quel moment du cycle sans jour sommet! Les règles de sécurité de Moonly sont contraires à sensiplan car le jour sommet doit être visible le lendemain de son identification.



LES SIGNES DE FERTILITÉ

Chez Moonly, il y a 3 facteurs OBLIGATOIRES à observer :

- la température
- ET le ressenti interne
- la glaire cervicale

Le col est secondaire. Sur sensiplan, le col peut devenir essentiel si la femme ne note plus sa glaire/son ressenti!

Il faut impérativement remplir la glaire ET le ressenti pour que l'algorithme fonctionne. Chez sympto, la novice travaille avec les 8 combinaisons pour éviter des incohérences. C'est une amélioration de sensiplan et de Rötzer, une bonne transposition didactique. Seule l'experte peut combiner le ressenti interne et l'observation à sa guise. Pour simuler la méthode Billings par exemple, cette liberté est nécessaire.

GLAIRE

La qualité de la glaire est classée de la moins fertile à la plus fertile. Il manqué le nuage jaune, infertile, pas "peu fertile", acquis essentiel de sympto.

Evolution de la texture



feelings

RESSENTI

Il y a 4 ressentis possibles :

- Aucun: sur sympto, le *ressenti aucun* a été éliminé car incohérent
- sec
- humide
- mouillé

Sur Moonly , les icônes sont mal visibles ou identifiables



LE COL

Les observations à renseigner impérativement pour que le col soit pris en compte par l'algorithme sont l'ouverture et la dureté. Sur sympto, Rötzer et sensiplan, c'est la hauteur, les autres observations sont là pour aider! Par ailleurs, sur un autre point, Moonly s'écarte de sensiplan, car ne respectant pas le principe selon lequel sur sensiplan, l'autopalpation exclue les entrées de la glaire, c'est soit l'un soit l'autre. Sur sympto, en améliorant Rötzer, il y a des combinaisons possibles entre l'observation du col et la glaire ce qui peut générer les Jours sommets avec d'autres combinaisons. Sur ce point, sympto a fait une avancée scientifique mais permet tout aussi bien de faire comme sur sensiplan ou sur Billings.

Ouverture du Col



Dureté du Col



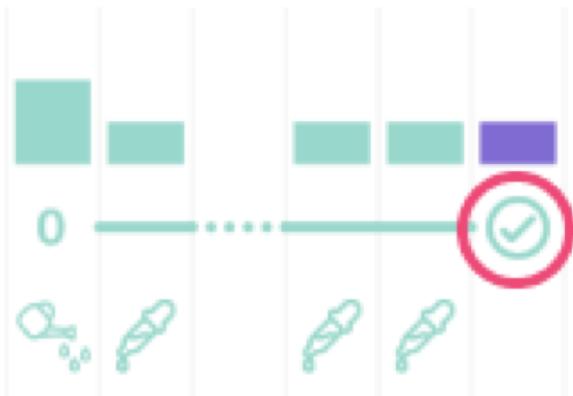
Hauteur du Col



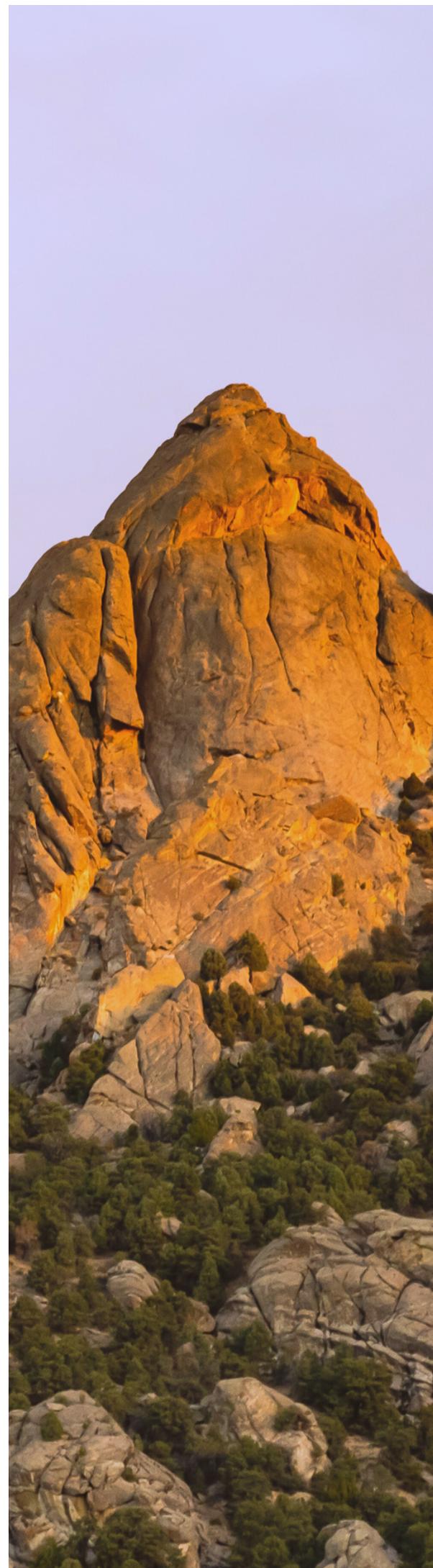
DÉCLENCHEMENT DU JOUR SOMMET

Le Jour sommet est déclenché lorsque l'algorithme repère le dernier jour le plus fertile (glaire et ressenti) suivi de 3 jours où la glaire et le ressenti sont de qualité inférieure. Rien à ajouter mais:

Le Jour sommet se repère avec le 0 et est validé une fois que le check est terminé et cela peut durer plus de 3 jours. Erreur fondamentale



pour toute méthode qui se respecte. Il faut montrer le Jour Sommet quand il est repéré et il faut pouvoir l'annuler aussi, mais pas créer un Jour sommet qui se confirme jusqu'à 6 jours plus tard et qui devient visible seulement à ce moment-là! Sur sympto, lorsque le Jour sommet est indiqué, on ne peut pas «oublier» un jour: il faut mettre au moins le trait et dans la montée, sur sympto, on peut manquer un jour mais pas plus. La transposition de sensiplan à Moonly ne tient pas la route.



LA TEMPÉRATURE

Que ce soit pour la ligne de base ou la montée de température, Moonly respecte les règles de Sensiplan.

LIGNE DE BASE

Il faut 6 températures pour déterminer un plateau bas. Lorsque la règle de sécurité est activée, ces températures ne sont pas obligatoirement consécutives. On ne sait pas pourquoi! Mais il faut 6 températures quand même, répartie sur 7 jours. Sur sympto 4 suffisent sur 6 jours observés en accord avec Sigrun Peters, la mathéma-ticienne de Rötzer.

LA MONTÉE DE TEMPÉRATURE

Moonly reprend les règles Rötzer/sensiplan telles quelles, sympto a défini une loi fondamentale de la montée: "3 étoiles pleines en 4 jours" car les montées à 3 jours sont plutôt rares. Le tableau du Da-Vinci-Code présente toutes les possibilités. sympto a radicalement innové et fait de très bonnes expériences depuis 2008, la sortie de sympto 2! Rötzer et sensiplan auraient tout intérêt à s'en inspirer et à adopter ce principe. Sur ce point aussi, les deux méthodes sont dépassées par sympto.



FERMETURE DE LA FENÊTRE DE FERTILITÉ

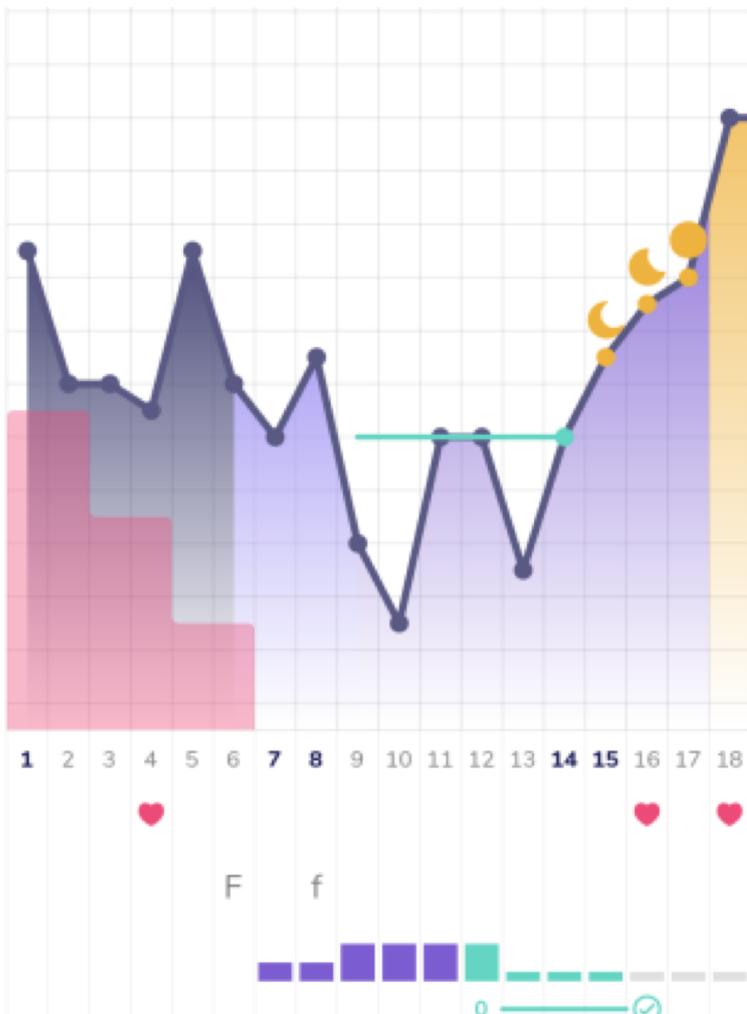
L'ovulation est validée lorsque les indices glaire/ressenti et température ont été validés indépendamment l'un de l'autre. La fin de la phase fertile correspond à la validation la plus tardive. Sur Moonly, le passage en phase lutéale se fait le lendemain de ce dernier jour. Sur sensiplan, sympto et Rötzer, ce passage se fait 12 h après la prise des températures, donc le même jour encore. L'homme n'a plus besoin du préservatif!

En J12, on observe le Jour sommet. Mais chose étrange, il n'est validé et visible que le jour 16.

La montée de températures en J15 permet de tracer le plateau bas sur la plus haute des 6 dernières températures (J14 – J19).

La phase infertile démarre seulement le jour 18, au matin, car la température a été le dernier indice validé en jour 17.

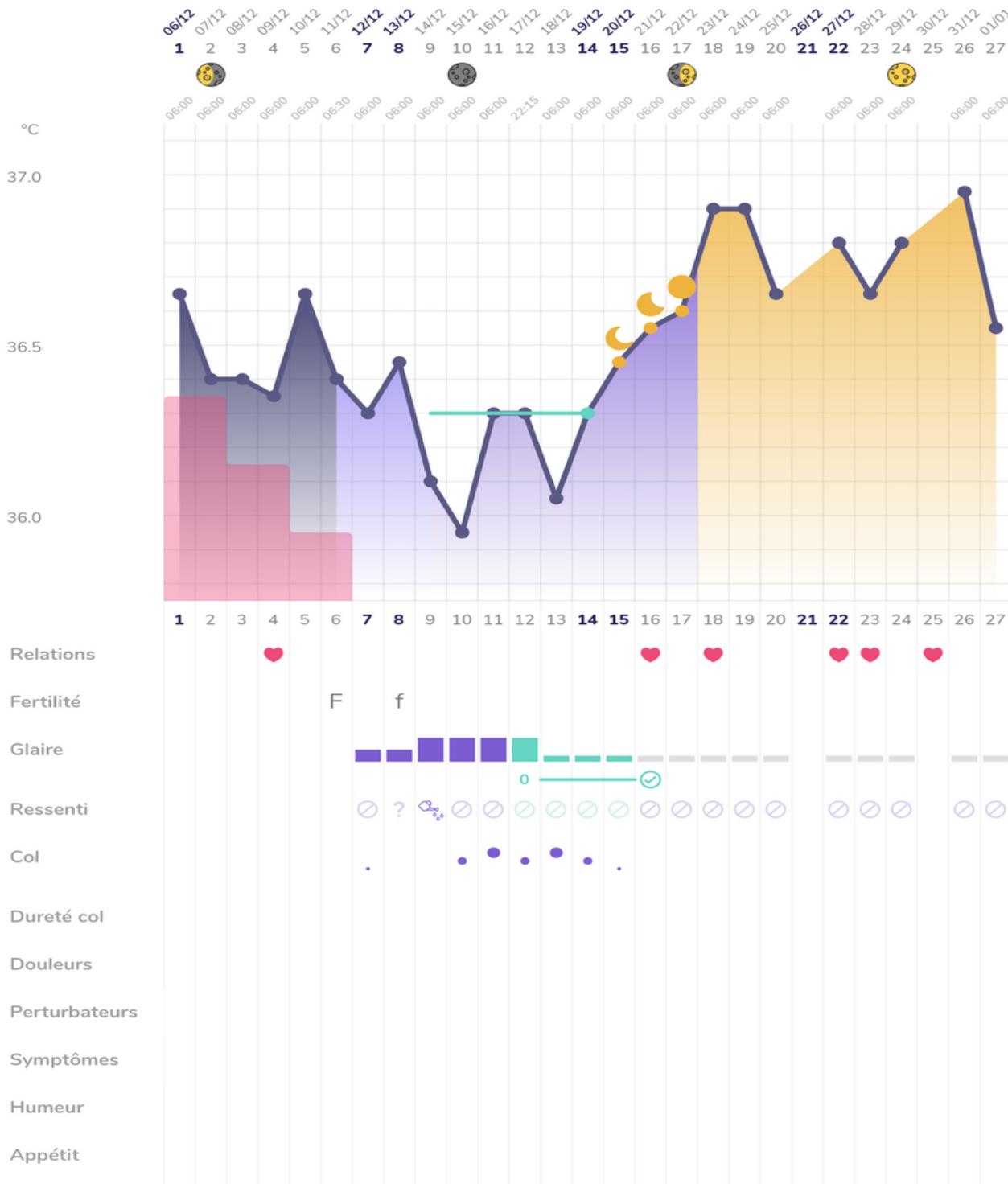
Autre point: Moonly ne montre pas les règles avec une icône et la phase infertile préovulatoire est grise, donc moche. Dans l'exemple, l'infertilité empiète sur le jour 6 et est en contradiction avec le F, donc pas sensiplan.



CYCLOGRAMME

-  Automatique
-  Contraception
-  Buccale

Cycle 1
06/12/2020 - 02/01/2021



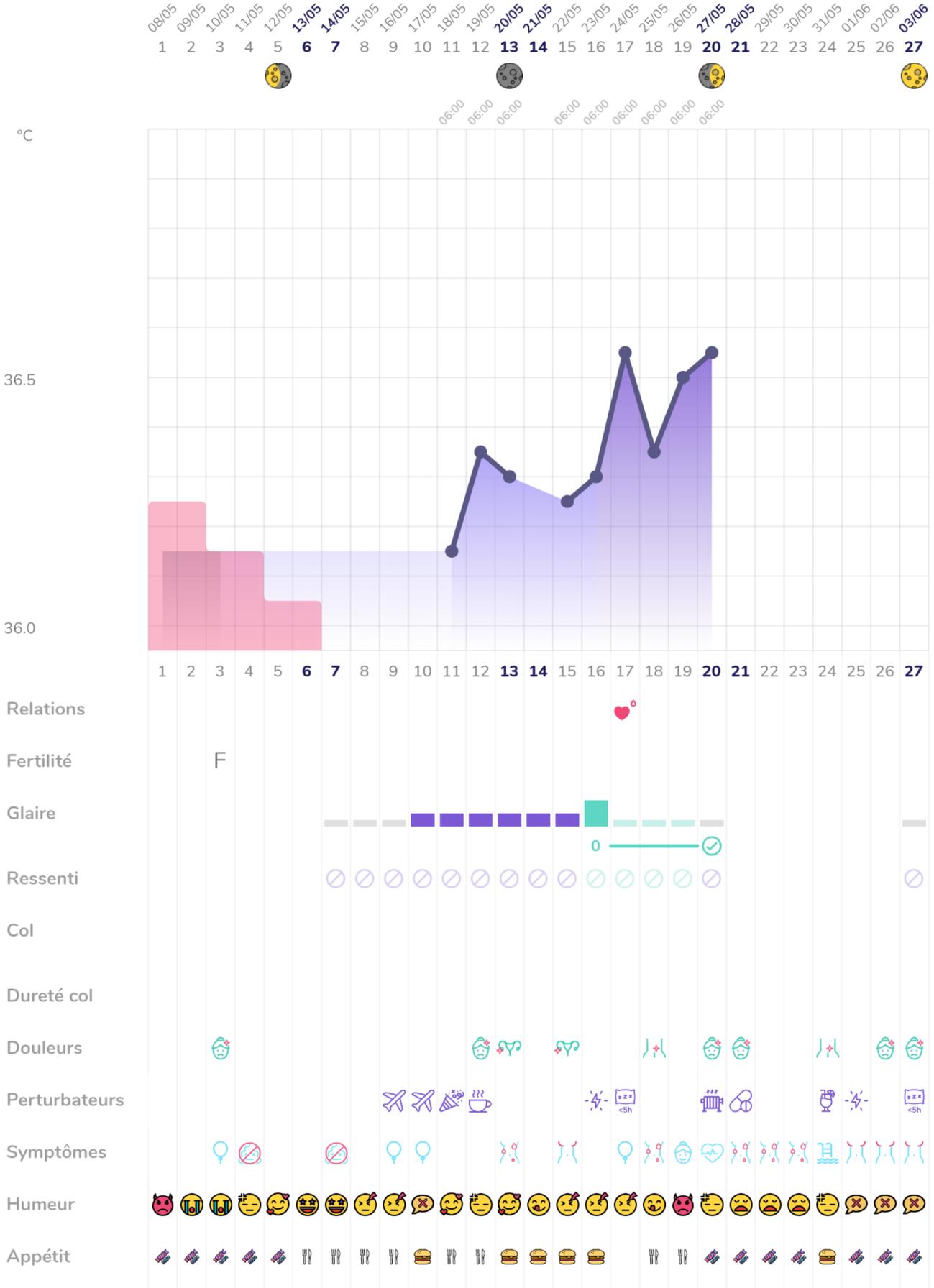
www.moonlyapp.com

Sur sympto, le Jour sommet se déplace du jour 12 au jour 13 à cause du col haut, très fertile le jour 13!

- Automatique
- Contraception
- Buccale

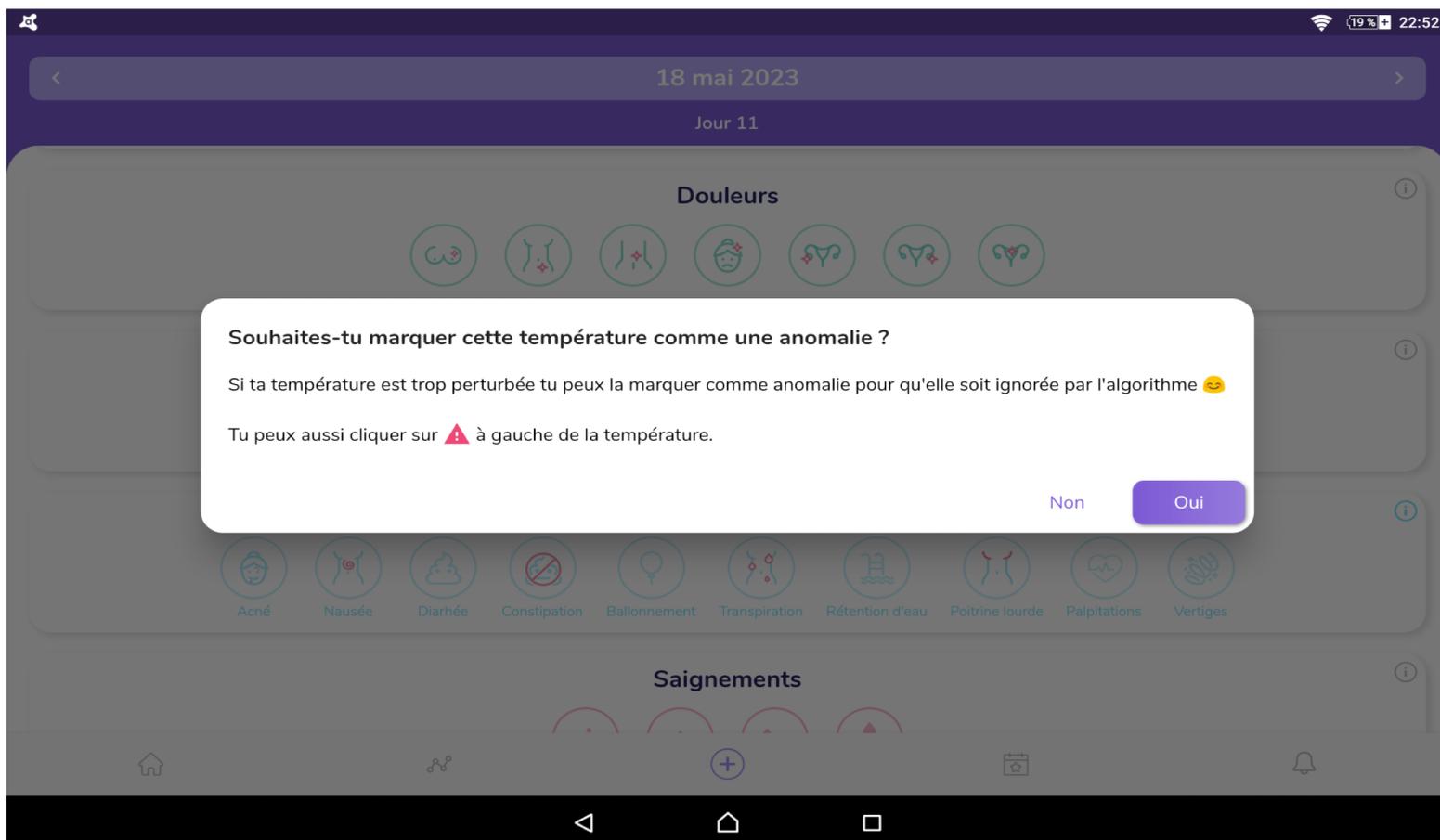
Cycle 32

08/05/2023 - 04/06/2023



Le cyclogramme de la page précédente montre ce que cela donne avec ce foisonnement d'icônes inutiles pour déterminer la fenêtre de fertilité. La phase jaune ne peut-être indiquée puisqu'il manque la 6^e température du plateau bas!

Lorsque l'on clique sur une icône perturbateurs (Incidents sur sympto), une fenêtre pop up s'affiche pour nous demander si nous souhaitons mettre cette température en anomalie afin qu'elle ne soit pas prise en compte par l'algorithme. Selon sensiplan et Rötzer pourtant, il faut toutefois toujours attendre quelques jours avant de déparasiter!



Douleurs



Poitrine



Ventre



Dos



Migraine



Ovaire gauche



Ovaire droit



Crampe utérine

Perturbateurs



Fête



Voyage



Alcool



Boisson excitante



Médicament

Nuit courte
<5h

Stress



Froid



Chaud



Insomnie



Autre

Symptômes



Acné



Nausée



Diarhée



Constipation



Ballonnement



Transpiration



Rétention d'eau



Poitrine lourde

Saignements



Spotting



Faibles



Moyens



Intenses

Accessible uniquement dans la version payante, mais les "perturbateurs" (*Incidents* sur sympto, car l'incident ne perturbe pas automatiquement!) font partie de l'observation de base! Les icônes des saignements ne sont pas visibles sur le cyclogramme. On ne voit pas comment les "douleurs" se différencient substantiellement des symptômes. Les douleurs et certains symptômes peuvent aussi être des *Incidents*! Il manque la fièvre!



Humeur



Normale



Joie



Libido



Tristesse



Créativité



Colère



Fatigue



Stress



Maladie



Déprime



Saute d'humeur



Introvertie



Extravertie



Appétit



Petit



Normal



Grand



Fringales

Test de grossesse



Négatif



Positif

Cas exceptionnel



Préservatif craqué



Pilule du lendemain



Grossesse interrompue



Autre

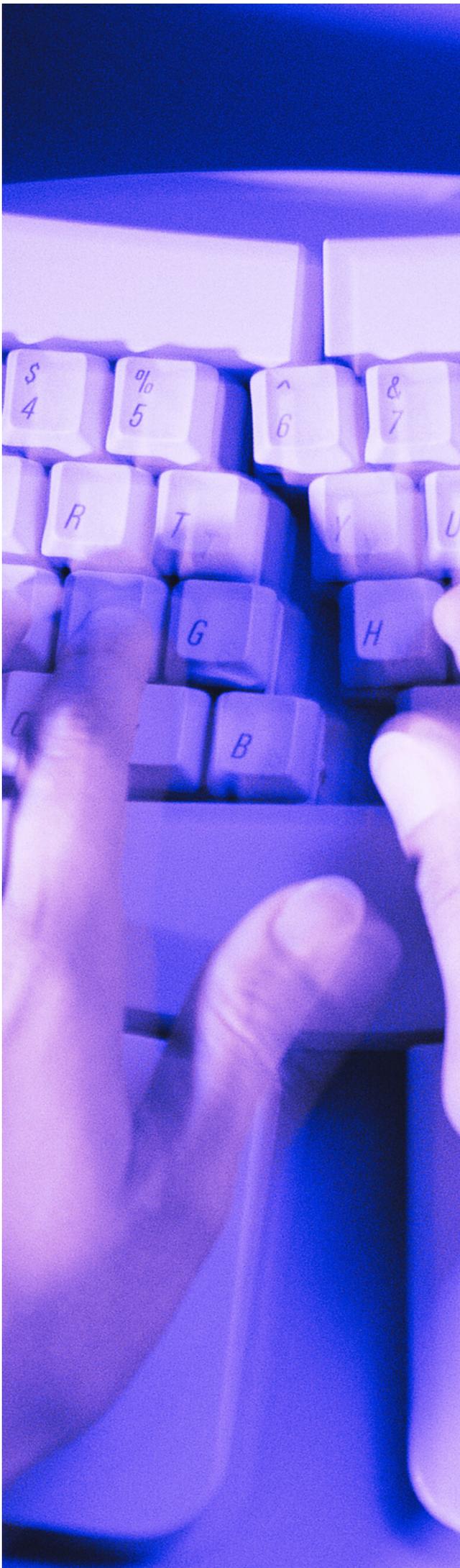
Note

Clique pour ajouter une note

Nouveau cycle



Accessible uniquement dans la version payante: on ne voit pas comment ce supermarché d'icônes va améliorer les observations pertinentes pour déterminer la fenêtre de fertilité!



BUGS





SAISIE

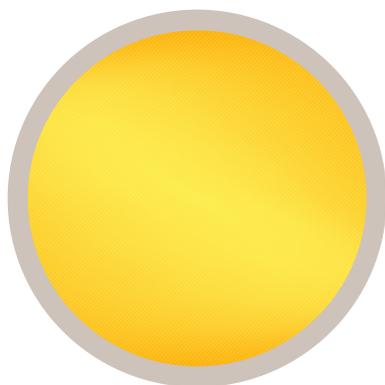
La saisie des indices est parfois longue et fastidieuse à cause de bugs.

1. Entre le moment de la saisie et la prise en compte, il peut se passer plusieurs secondes à quelques minutes.
2. la saisie est prise en compte mais elle n'est pas enregistrée. On peut s'en rendre compte lorsque l'on consulte le cyclogramme.



VALIDATION SAISIE

Il n'y a pas de bouton pour valider les données saisies et donc pas de redirection après saisie vers le cyclogramme. C'est à l'utilisatrice d'y aller.



PHASE INFERTILE

La couleur jaune caractéristique de la phase infertile ne se déclenche pas toujours après une ovulation validée, ce qui montre le peu de fiabilité de l'algorithme.

Est-ce dû au fait que chez sensiplan, il est préconisé de continuer de prendre sa température pendant la phase infertile ou est-ce un bug?

INTERPRÉTATION DES CYCLOGRAMMES

SUR 66 CYCLES SAISIÉS, 24 N'ONT PAS ÉTÉ INTERPRÉTÉS. VOYONS LES RAISONS QUI ONT EMPÊCHÉ L'APPLI DE FONCTIONNER.

MANQUE DE DONNÉES

Entre les règles de Sensiplan et les règles de sécurité, Moonly a besoin de plus de données que sympto pour tourner. Mais sa fiabilité n'augmente pas pour autant!

TEST 3 - cycle 27 (14 sympto), cycle 28 (15 sympto), cycle 29 (16 sympto), cycle 30 (17 sympto), cycle 31 (18 sympto), cycle 32 (19 sympto), cycle 20, cycle 21, cycle 22, cycle 23, cycle 24, cycle 25, cycle 26, cycle 28, cycle 31, cycle 32.

RÈGLE DE SÉCURITÉ - 5 JOURS

TEST 1 - cycle 12 (13 sympto)

RÈGLES DES 6 JOURS - SENSIPLAN

La règle des 6 jours pour tracer la ligne de base empêche de clôturer des cycles, notamment les cycles courts. Pour avoir suffisamment de données, la femme devrait prendre sa température dès le début de ses règles.

TEST 1 - cycle 9 (10 sympto)

TEST 2 - cycle 8 (9 sympto)

TEST 3 - cycle 29 et 30

RÈGLE DE LA MONTÉE DE TEMPÉRATURE - SENSIPLAN

TEST 2 - cycle 1, cycle 7 (8 sympto), cycle 13 (16 sympto)

3/ Fin de la phase incertaine et fermeture de la fenêtre de fertilité

Cette phase se termine à J6 en milieu de journée!! Alors que la fenêtre de fertilité se ferme le lendemain du dernier indice validé. Chez sympto, nous gagnons une soirée de rapport sans moyen de contraception.

4/ Glaire et ressenti

L'algorithme a besoin pour interpréter le cycle que l'on saisisse ET la glaire ET le ressenti. Sur sympto, lorsque vous mettez le trait (rien vu), pas besoin d'indiquer au niveau ressenti «rien senti». Il y a une logique sympto précise à cela!

5/ Col

Sur Moonly, le col est secondaire, ce qui encore une fois n'est pas du sensiplan tout comme les critères qu'ils ont retenu pour le calcul du Jour sommet (ouverture et dureté). Le critère de hauteur peut être rempli mais n'est pas pris en compte.

6/ les règles de sécurités

Elles ont été mises en place principalement pour les utilisatrices n'ayant pas un suivi avec une conseillère, soi-disant. Ces 2 règles vont avoir parfois un effet rebond comme empêcher l'interprétation du cycle. En effet, les jours manquants ne font que décaler l'interprétation et la femme peut donc se retrouver avec un cycle non validé, ce qui l'oblige donc au final à s'observer plus longtemps. La règle des 5 jours empêchent également de valider des cycles là où chez sympto la méthode des températures valide le cycle.

7/ manque de fiabilité

Les femmes peuvent démarrer un nouveau cycle alors même qu'elles n'ont pas eu d'ovulation confirmée.

La saisie n'appelle pas de validation.

J'ai eu de nombreux bugs lors de la saisie des données (données prises en compte puis qui n'apparaissent pas sur le cyclogramme) et parfois un long temps de latence entre la saisie et la prise en compte.

8/ ligne de base

Il faut 6 températures pour que la ligne de base soit déterminée, ce qui oblige la femme à entrer plus d'observation parfois dès le début des règles.