



SYMPTO THERMIE

Méthode d'observation de son cycle menstruel

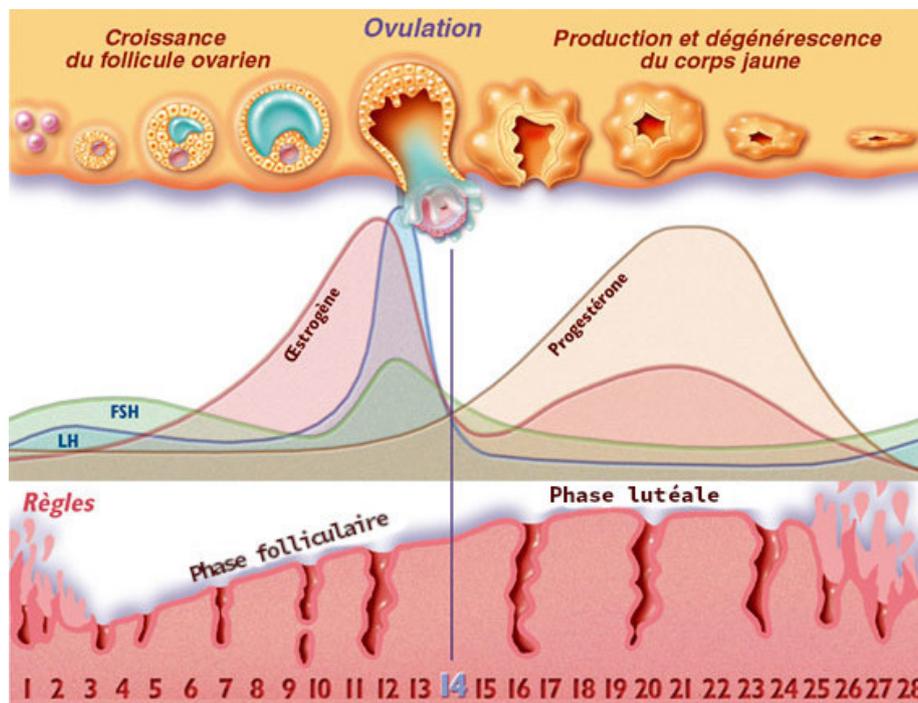
Un tuto pour apprendre
à se contracepter
sans hormones

La symptothermie est une méthode permettant aux personnes pourvues d'un utérus de mieux connaître leur corps et leurs cycles pour :

- **se contracepter de manière autonome**, sans effet secondaire ou prise d'hormones, et sans passer par un·e médecin·e
- **aider à la conception d'un·e enfant**

Le cycle menstruel est constitué de deux phases séparées par l'ovulation :

- la phase folliculaire** : du 1^{er} jour des règles jusqu'au environ 14^{ème} jour
- ovulation** : le 14^{ème} jour environ
- la phase lutéale** : du 15^{ème} jour environ au 29^{ème} jour environ



/!\ Les jours indiqués sont des repères schématiques, en aucun cas une vérité pour toutes les personnes menstruées /!

- La première phase du cycle, **folliculaire**, dominée par les œstrogènes, peut se prolonger en raison d'un stress ambiant ou émotionnel (donc > 14 jours).
- La deuxième phase du cycle, **lutéale**, est en général plus stable et dure la plupart du temps 14 jours.

Ovulation : libération d'un ovocyte, qui est une cellule reproductive

Fécondation : rencontre entre un ovocyte et un spermatozoïde donnant un œuf

La **fécondation** nécessite donc la présence d'un ovocyte et d'un spermatozoïde. Or :

- un ovocyte a une durée de vie maximale de 24h
- un spermatozoïde a une durée de vie maximale de 5 jours

Donc, les moments où une éjaculation peut entraîner une fécondation sont :

- **les 5 jours avant l'ovulation** : spermatozoïdes survivant jusqu'à 5 jours
- **le jour de l'ovulation** : libération de l'ovocyte
- **le jour qui suit ovulation** : ovocyte survivant jusqu'à 24h

—> Il s'agit donc de **repérer les phases de son cycle et l'ovulation**, pour savoir quand une fécondation pourrait avoir lieu (et l'éviter ou au contraire la rechercher).

Pour repérer les phases de son cycle, la symptothermie se base sur deux types d'observation :

1. **la prise de sa température corporelle**
2. **l'observation de sa glaire cervicale** (mucus sécrété au niveau du col de l'utérus)

Un troisième critère peut apporter une sécurité supplémentaire :

3. **l'autopalpation de son col de l'utérus**

!/ \ Il faut cependant rester vigilant-e : pris individuellement, ces indicateurs n'assurent pas de manière certaine le moment du cycle, car ils peuvent être perturbés par le manque de sommeil, le stress, etc. **!/ **

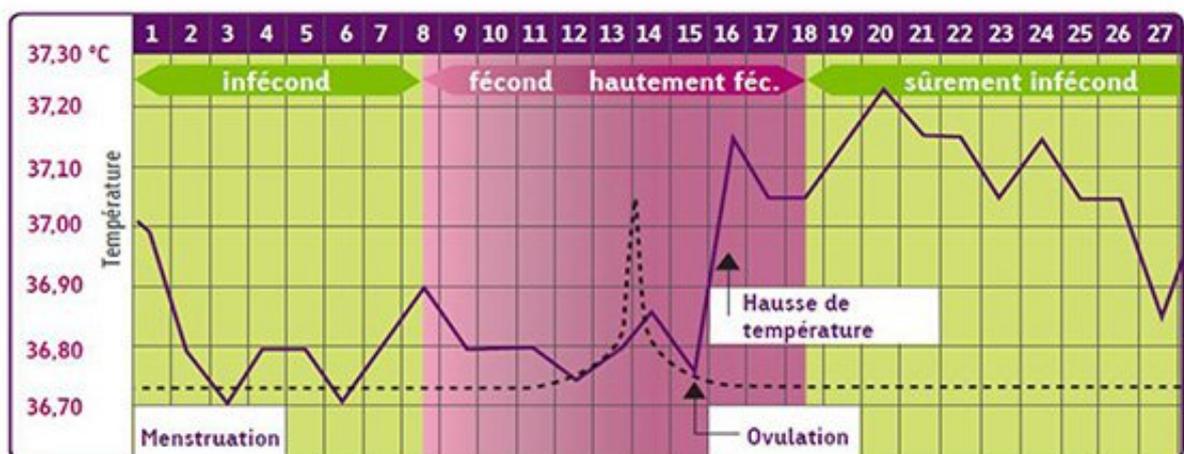
Matériel nécessaire :

- **un thermomètre** : basal et très précis (2 chiffres après la virgule)
- **une appli** ou un tableau à remplir à la main... et c'est tout !

1. La prise de sa température corporelle

- Quand : le matin au réveil, avant de se lever, de bouger
- Comment : avec un thermomètre précis
- Où : dans le vagin, la bouche ou le rectum, au choix (s'y tenir durant tout le cycle)

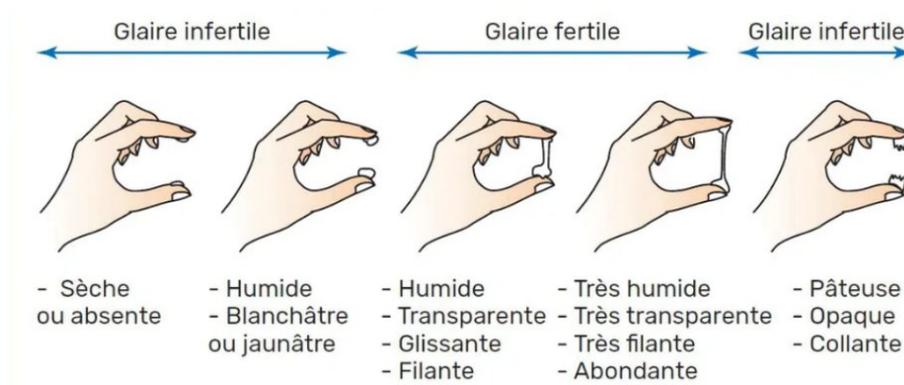
—> Noter sa température précise (2 chiffres après la virgule) dans l'appli ou le tableau



- La température augmente juste après l'ovulation.
- L'idée est de voir large pour la période où l'on est fertile, parce qu'on n'est jamais parfaitement sûr-e du jour de son ovulation.

2. L'observation de sa glaire cervicale (mucus sécrété au niveau du col de l'utérus)

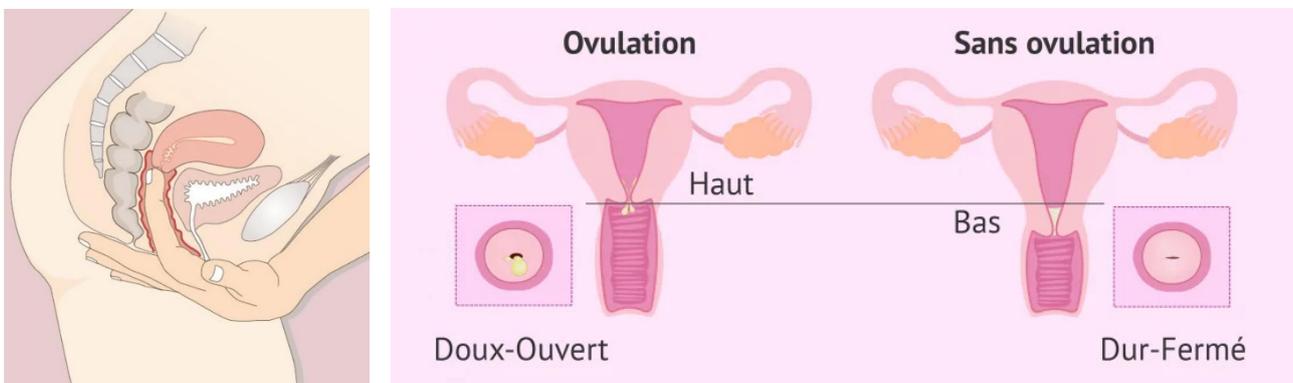
- Observation externe : par les yeux et les doigts, sur le papier hygiénique ou sur les doigts à glaire filante, liquide, transparente, crémeuse, blanchâtre, etc.
- Observation interne : ressenti corporel à pas de ressenti, ressenti humide, etc.



- **Lors de l'ovulation, la glaire a un aspect extensible, très filant, comme du blanc d'œuf cru** : on peut l'étirer, elle ne se casse pas.

3. L'autopalpation de son col de l'utérus

- Quand : en cas de manque d'informations avec les température et glaire seules
- Comment : debout avec un pied relevé ou accroupi-e, introduire un doigt propre dans son vagin jusqu'au col de l'utérus, l'examiner : ouverture, consistance, position, humidité, etc.



La symptothermie est une méthode sûre une fois que l'on connaît bien son corps, son fonctionnement, ses cycles. Lorsqu'on débute, il est nécessaire de :

- **continuer à se protéger lors de chacun de ses rapports** : avec un préservatif ou un diaphragme par exemple
- **bien se former à la symptothermie** : il existe un certain nombre d'applis, de formatrices, de sites internet qui traitent de la question

RESSOURCES

Sites internet :

- Kiff ton cycle : <https://www.kiffetoncycle.fr/pratiquer-la-symptothermie-un-excellent-moyen-de-te-relier-a-ton-cycle/>
- Emancipées : <https://www.emancipees.com/symptothermie/>
- My Moon Flow : <https://mymoonflow.fr/2020/10/26/comment-pratiquer-la-symptothermie/>
- Manuel de l'Appli SymptoPlus contenant plein d'infos : https://sympto.org/data/manual_fr_sympto.pdf
- Site de Cyclotest (vend des thermomètres adaptés à la symptothermie) : <https://www.cyclotest.fr/pfn/methode-symptothermique/>

Applis (intégrant un suivi par un-e conseiller-e) :

Moonly : version gratuite (suffisante) et version payante (MoonlyPlus)

SymptoPlus : payante