



Julie Peschier
- Naturopathe -

...EN SAVOIR PLUS SUR LA SYMPTOTHERMIE...

La Symptothermie fonctionne sur ce que l'on appelle **le double contrôle** : on observe et analyse 2 critères (ou plus) pour confirmer une ovulation : *la température* (prise dans la bouche grâce à un thermomètre spécifique) et *le fluide cervical*.

Elle est efficace car elle est basée sur la **physiologie** du cycle féminin. Au cours d'un cycle, les sécrétions hormonales varient et provoquent des changements de l'aspect du fluide cervical (glaires cervicales), des températures et du positionnement du col de l'utérus.

La fertilité n'est pas présente durant tout le cycle, on distingue 3 phases :

- la phase infertile pré-ovulatoire (au démarrage du cycle)
- la phase fertile et très fertile (lors de la présence des signes de fertilité)
- la phase infertile post-ovulatoire (une fois que l'ovulation est confirmée)

La Symptothermie est fiable. A la différence des autres méthodes dites naturelles (retrait, Ogino ou méthode du calendrier, température seule), la Symptothermie se distingue en offrant une vraie sécurité contraceptive, comparable à celle de la pilule.

La fiabilité d'une méthode de contraception se mesure par son taux d'échec, c'est à dire le nombre de grossesses non désirées pour 100 couples/femmes sur 12 mois : c'est ce que l'on appelle **l'Indice de Pearl**.

Il y a **deux « Indice de Pearl »**, celui que l'on nomme **Indice de Pearl "Théorique" (IPT)** : c'est le nombre de grossesses pour 100 femmes pendant 1 an, avec **une utilisation habituelle** de la méthode contraceptive.

Et il y a **l'Indice de Pearl "Pratique" (IPP)** : qui correspond au nombre de grossesses pour 100 femmes pendant 1 an, avec **une utilisation régulière et correcte** de la méthode contraceptive.

- Julie Peschier - Naturopathe -

- Accompagnement à la conception - Contraception naturelle - Symptothermie -
07.44.40.82.70 naturo@juliepeschier.fr www.juliepeschier.fr

Les méthodes symptothermiques sont les méthodes naturelles les plus fiables, avec des taux d'échec similaires à la pilule en théorie (IPT), et bien moindres en pratique (IPP) ¹ :

| | | |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <i>Méthodes symptothermiques</i> | Indice de Pearl Théorique : 2 | Indice de Pearl Pratique : inf à 1 |
| <i>Pilule contraceptive</i> | Indice de Pearl Théorique : 0.3 | Indice de Pearl Pratique : 7 |

Attention, gardez en tête que ce ne sont pas les signes seuls qui constituent la méthode (et sa fiabilité), mais bien la manière de les observer et de les interpréter

1 Source OMS