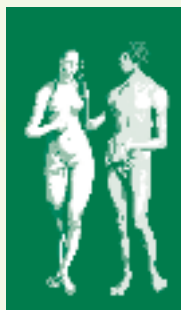


SymptoTherm Basic

Pour que sexe et fertilité
se lient d'amitié



Éditions SymptoTherm
R. Harri Wettstein
Christine Bourgeois



Impressum

Images: Carine Racine, Lausanne

Mise en pages: www.stldesign.ch, Lausanne

Corrections: Atelier Weidmann, Versoix

Impression: 2006, Jordi SA, le spécialiste média, Belp

Imprimé sur papier blanchi sans clore

Copyright: 2006, Harri Wettstein, Christine Bourgeois

ISBN: 2-9700447-5-7. EAN 9782970044758

Éditeur: SymptoTherm, Grand-Rue 41, CH-1110 Morges

téléphone/fax: +41 21 802 44 18, www.symptotherm.ch

Pour que sexe et fertilité se lient d'amitié

«Sympto-thermique» – jamais entendu

«La contraception naturelle n'est pas fiable.» Cette idée reçue hante toujours les esprits. L'Approche Sympto-Thermique, l'AST, reste largement inconnue, même si cette démarche constitue également une aide très utile pour le couple désirant un enfant qui tarde à venir. La raison principale de cette méconnaissance est financière: l'industrie hormonale et leurs protagonistes du corps médical ont tout intérêt à vous dissuader de connaître vos cycles. Notre pensée occidentale tend fâcheusement à répondre aux problèmes de santé et de fertilité en vous proposant des médicaments en surnombre. Malgré les appels multiples à la responsabilité individuelle que vous entendez de toutes parts, la fiabilité et la simplicité de l'AST ne sont pas promues par la santé publique. Pourtant, l'AST, reconnue par l'OMS, l'Organisation

mondiale de la santé, génère des effets préventifs sur votre santé et serait une importante source d'économie de coûts pour les caisses maladies.

«Symptothermique» signifie ceci: vous interprétez votre hausse de température corporelle («thermique»), qui indique la phase de l'ovulation, toujours en relation avec la glaire du col de l'utérus («sympto»), témoin de l'activité ovarienne. En prenant votre température et en observant votre glaire, vous êtes à même de distinguer vous-même et de manière très précise les jours infertiles des jours fertiles de votre cycle. Un troisième signe, l'autopalpation du col de l'utérus, peut vous dépanner lorsque votre glaire ne se manifeste pas à la sortie du vagin. La compréhension d'autres signes de fertilité, comme la douleur abdominale pendant les jours de l'ovulation, la congestion mammaire après ceux-ci, le syndrome prémenstruel, etc., vous aidera à vous mettre en harmonie avec vos cycles.

Vous vous posez des questions sur votre fertilité féminine

Vous êtes infertile pendant à peu près deux tiers de votre cycle, entre 5 et 9 jours avant l'ovulation et entre 7 et 12 jours après l'ovulation. Ce sont des valeurs approximatives. L'homme en revanche est fertile de la puberté jusqu'à sa mort.

Fig. 1: Au début du cycle et après l'ovulation, vous êtes infertile. Le col de l'utérus *a*) est fermé, dur et descend un peu dans le vagin. Aucune glaire du col de l'utérus n'est fabriquée. Pour cette raison et à cause de l'acidité vaginale, les spermatozoïdes (spermatozoïdes, gamètes mâles) périssent au bout de une à trois heures *b*).

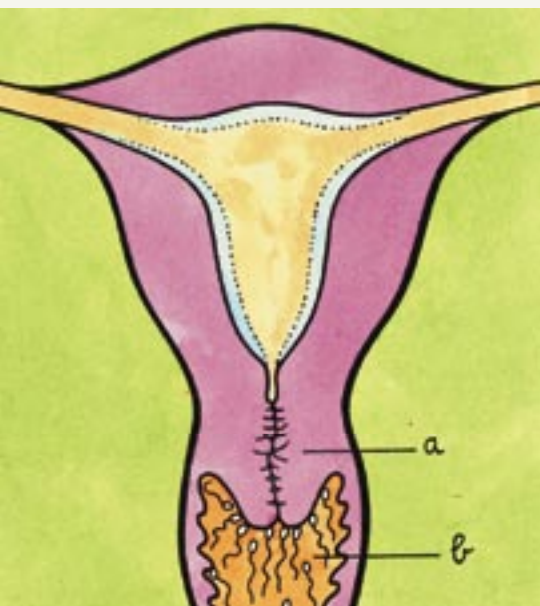


Fig. 2: Jours fertiles. La glaire du col s'écoule à travers le vagin *a*); elle permet aux spermatozoïdes de survivre et de s'installer dans les cryptes du col de l'utérus. Ce sont de petits alvéoles à l'intérieur du col *b*), dans lesquels certains spermatozoïdes restent jusqu'à 6 jours pour « guetter » l'ovulation. Cette glaire, véritable **élixir de vie pour les spermatozoïdes**, a aussi pour fonction de trier les vaillants et d'éliminer les infirmes. Sous l'influence d'autres facteurs (que vous découvrirez au fil des pages), **la fenêtre de fertilité** dure au moins 8 jours. Le col de l'utérus est ouvert, mou et haut placé dans le vagin *c*). Grâce à l'élixir, les spermatozoïdes montent vers les trompes de Fallope *d*). Dans le dernier tiers de la trompe a lieu le grand rendez-vous: la fécondation (Figs 3 et 4).

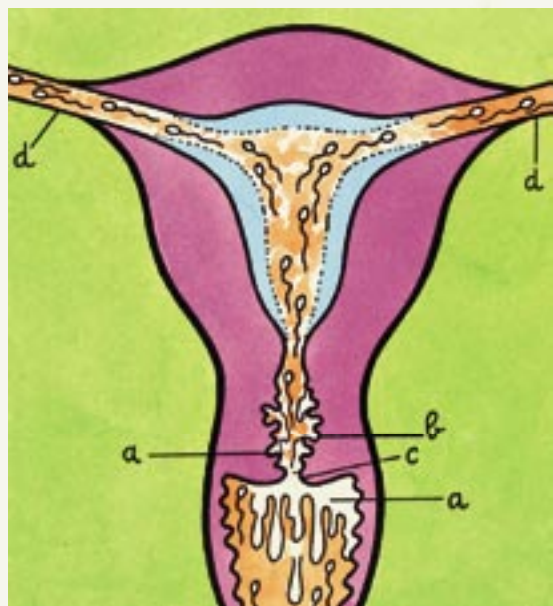


Fig. 3: Dans la trompe, les spermatozotes tentent de s'introduire dans l'ovule pour le féconder: un seul y parviendra – pas toujours!

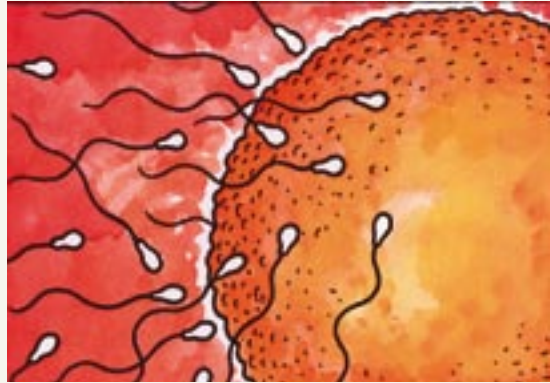
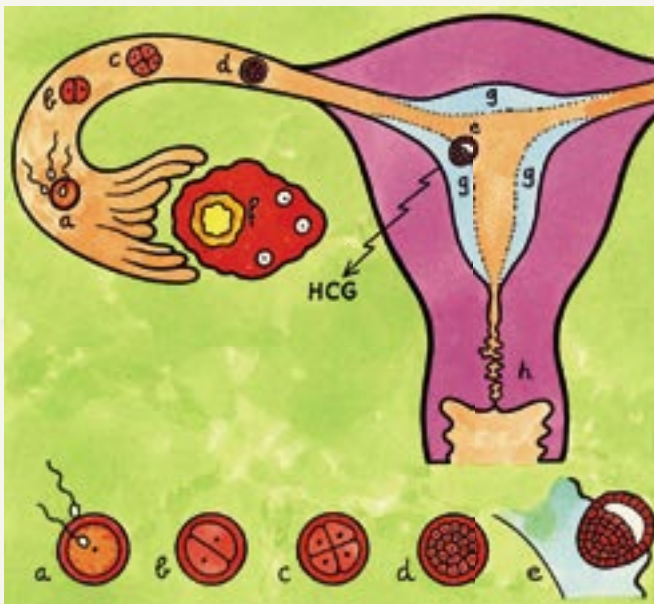


Fig. 4: Fécondation de l'ovule. Après son éclatement, le follicule libère l'ovule pour la fécondation a). L'embryon fraîchement généré grandit très vite par division cellulaire b), c) et d). Il faut compter 6 à 8 jours jusqu'à l'implantation de l'embryon e). Quant au follicule éventré f), il est immédiatement envahi par une hormone, la progestérone, d'aspect jaune. Tel un caméléon, le follicule se métamorphose en « corps jaune ». Cette assistance-grossesse peaufinera la muqueuse utérine (endomètre) g) pour accueillir la nouvelle vie. Une fois que l'embryon a trouvé sa niche, il se sert de l'hormone HCG pour se manifester: c'est comme s'il envoyait un SMS d'amour à sa mère. Son corps sait aus-

sitôt que l'utérus doit se transformer en une auberge tout confort pendant les neuf mois à venir. Les saignements menstruels cesseront. Le col de l'utérus reste bien fermé jusqu'à la naissance. Si le grand rendez-vous n'a pas lieu, le col de l'utérus reste aussi fermé – jusqu'aux prochains saignements: aucune fécondation n'est possible. Ce mécanisme explique l'arrivée des jours totalement infertiles après l'ovulation.



Vous simplifier la vie

Comment vous faciliter la gestion quotidienne de l'AST? La Fondation SymptoTherm, en Suisse, vous recommande l'utilisation du système sympto.ch, téléchargeable sur votre téléphone portable. Cette application vous rendra plus facile la gestion de l'AST que vous apprenez en lisant ce livret. [sympto](http://sympto.ch) répertorie toutes vos observations, les combine et calcule quatre états de fertilité: rose (infertile avant l'ovulation), bleu clair (potentiellement ou peu fertile), bleu foncé (très fertile) et jaune (totalement infertile après l'ovulation).

Les femmes qui pratiquent la contraception symptothermique ne prennent leur température matinale que durant 9 à 11 jours par cycle. Ce laps de temps correspond à peu près à leur fenêtre de fertilité. Mieux vous connaissez votre cycle, moins vous aurez donc à faire. Cela est vrai bien entendu pour des cycles relativement réguliers, ne variant pas plus de 6 jours par an. Un cycle, par exemple, comptant entre 26 et 32 jours est toujours estimé régulier. Pour des cycles irréguliers, il faut proportionnellement plus de prises.

[sympto](http://sympto.ch) – le programme sur téléphone portable relié au site du même nom et complété par les révélations de ce livret

– représente une nouveauté mondiale: la première contraception «naturelle» efficace et tout à fait agréable à gérer. De plus, [sympto](http://sympto.ch) vous aidera grandement à déceler les jours les plus fertiles pour favoriser la conception d'un enfant.

Vous n'êtes pas laissée seule dans votre démarche

Les cycles irréguliers vous annoncent que votre santé n'est pas au beau fixe. Pendant l'adolescence (et la préménopause), les cycles capricieux sont tout à fait normaux et fréquents: la symphonie hormonale se met gentiment en place (ou disparaît peu à peu). Ces deux processus durent quelques années. Par expérience nous savons que l'auto-observation systématique des cycles a tendance à les rendre plus réguliers: grâce à cette attention, les femmes découvrent les pièges de leurs journées stressantes, des mauvaises habitudes alimentaires, des relations compliquées, etc. Résultat: elles changent de style de vie.

L'AST est enseignée partout dans le monde, mais sous des appellations diverses. Grâce à notre page «adresses» du site symptotherm.ch, une femme trouvera l'organisation AST la plus proche de son domicile. Chaque institution AST dispose d'un réseau de

conseillères compétentes et détient son propre matériel didactique. Certaines femmes réussissent sans difficulté à entrer dans le monde de l'AST, guidées par un manuel approprié et en s'achetant un thermomètre ordinaire au gallium. D'autres cherchent le contact direct avec une conseillère symptothermique ou sont heureuses de trouver une démarche facilitée comme sympto.ch.

Pour améliorer votre sécurité contraceptive et pour être plus consciente de votre santé, nous vous encourageons vivement à partager vos expériences avec d'autres femmes impliquées, qu'elles soient symptothermiques ou non, avant de rencontrer une gynécologue. Exprimez-vous sur notre Forum! Nous vous conseillons, au moins une fois, de faire le bilan de vos graphiques, les **cyclogrammes**, chez une symptothermicienne de votre région. En Europe, les médecins n'ont en général pas le temps, ni parfois les compétences, pour entrer dans ce type de démarche. **Nous sommes très reconnaissants à ces rares médecins qui collaborent activement avec nous.**

Et les hommes?

En augmentant votre confiance en vous-même et votre bien-être féminin, l'AST vous profitera même sans partenaire. Et dès qu'un homme entre

dans votre vie, vous n'aurez plus de panique face à la contraception symptothermique. En couple, l'AST devient forcément un nouveau style de vie à deux! Vous aurez tout intérêt à pleinement impliquer votre partenaire. Les possibilités techniques du système sympto.ch ne laissent pas insensibles les hommes qui découvriront ainsi la logique raffinée du cycle.

Actuellement, la plupart des hommes ne se soucient point du cycle féminin. Influencés par le tout-pilule de notre société, ils ont l'impression que la contraception, ou la conception, reste une affaire de femmes. Qu'un homme accepte d'ingurgiter des substances chimiques pour stopper sa propre fertilité, et cela pendant des années, est peu probable. Autre fait qui peut laisser songeur: les hommes, en dépit des campagnes publicitaires mondiales très coûteuses en faveur du préservatif, persistent à manifester des réticences profondes dès qu'ils se sentent «condamnés» à le porter.

Pour contribuer à la pleine réussite de l'AST et à une meilleure entente dans le couple, l'homme peut, durant la phase fertile de la femme, apprendre à s'abstenir sexuellement (ce que beaucoup de femmes apprécient) ou à utiliser temporairement le préservatif. Si cette contrainte le bloque, la femme peut se placer un diaphragme.

Pourquoi l'AST est-elle toujours le secret le mieux gardé au monde ?

Ce sont des chercheurs catholiques qui, dans les années cinquante du siècle passé, ont mis au point l'AST. Des recherches sur le cycle féminin sont toujours en cours. N'empêche que le système symptothermique scientifique a déjà une bonne trentaine d'années d'existence et d'expérience clinique solide tant du côté contraception que du côté conception.

L'objectif initial de cette recherche était de développer une alternative «naturelle» face à la contraception «artificielle», interdite par le Vatican. Les couples catholiques ont ainsi la possibilité de jouir de leur vie sexuelle pendant les jours infertiles sans crainte d'une grossesse inopportune, mais – et c'est là que le bât blesse – ils sont tenus de s'abstenir pendant les jours fertiles. Paradoxalement, nous sommes aujourd'hui redevables à ceux avec qui nous ne partageons pas le refus du préservatif. Les MAO (méthodes d'auto-observation) ou la PFN (planification familiale «naturelle»), ce qui revient au même, d'origine catholique, exigent la chasteté conjugale, donc des jours d'abstinence sexuelle stricte pendant les jours fertiles. Par ironie du sort, la plupart des catholiques, même pratiquants, fuient les MAO/PFN et

s'adonnent à la contraception hormonale artificielle. Ce rejet fatal explique pourquoi l'AST est si mal connue et dénigrée dans notre société, même chez les catholiques. Pour pallier à ce rejet, nous parlerons désormais de la contraception symptothermique et non «naturelle», terme piégé. L'AST, telle que nous la présentons ici, est une démarche promouvant votre santé et votre bien-être féminin; elle ne s'oppose pas au préservatif, utilisé à bon escient au sein du couple stable. Mais comparées à la continence, les méthodes de barrière (préservatif, diaphragme, femidom, etc.) diminuent la sécurité contraceptive. Il faut l'avouer clairement. Un préservatif défailant ou un «oubli» ne peuvent être imputés à l'AST et son étonnante efficacité.

L'AST est un privilège pour les couples stables et sérieux qui sont prêts à prendre en charge leur fertilité en utilisant pendant les jours fertiles une méthode de barrière ou en respectant des jours de continence. Pendant les deux à trois jours hautement fertiles, chaque méthode de barrière fait courir certains risques.

L'AST favorise la communication intime dans le couple. **L'éthique catholique de la continence pendant les jours fertiles reste pertinente du point de vue spirituel et constitue un idéal à atteindre.**



Fig. 5: L'AST améliore le bien-être et la santé de la femme, qu'elle vive seule ou en couple.

La température au réveil – avec ou sans **sympto.ch**

La montée de la température après l'ovulation est due à la progestérone qui domine la deuxième phase du cycle. Dans le mode d'emploi de **sympto**, vous trouverez les instructions indispensables pour des prises correctes de température. L'AST évite le terme médical «température basale» et emploie simplement l'expression «température au réveil». Car vous ne devez pas faire vos prises à une heure fixe tôt le matin («basale»), mais après vous être réveillée, en principe avant de vous lever. Vous pouvez très bien faire un petit tour aux toilettes avant la prise ou avoir un moment de caresses avec votre homme pendant celle-ci. Les prises correctes sont décisives pour l'AST et le bon fonctionnement du dispositif **sympto**.

Dans une situation contraceptive, vous n'avez pas besoin de mesurer durant les jours infertiles, indiqués en rose ou en jaune. Si vous utilisez un thermomètre au gallium ou électronique sans l'assistance de **sympto.ch**, l'étude d'un guide AST sera incontournable: vous y apprendrez les formules sur la montée de la température, comment retranscrire toutes vos observations sur vos fiches et comment les interpréter correctement (voir *Littérature*). Sur la

base de vos observations que vous introduisez dans votre téléphone mobile, **sympto.ch** génère automatiquement vos cyclogrammes complets sur le site et vous propose une interprétation exhaustive de vos données.

Votre partenaire et vous aimeriez un enfant...

...mais vous vous heurtez à l'infertilité. Vous n'êtes pas les seuls dans ce cas: un couple sur cinq en souffre! L'AST est la toute première démarche à entreprendre, très efficace, pour que vous puissiez concevoir. Si votre désir d'enfant n'a pas été exaucé au bout d'une année, vous pouvez commencer à vous interroger. Pas avant. Dans ce domaine, rien à bousculer: les solutions miracles sont très rares.

Afin d'assurer une meilleure concentration de spermatozoïdes, nous conseillons aux hommes d'avoir des rapports seulement tous les deux jours indiqués hautement fertiles (**sympto** affiche bleu foncé).

Voulez-vous vraiment mettre toutes les chances de votre côté? Soit! Auparavant, vous scruterez vos habitudes alimentaires, votre style de vie et vos comportements vis-à-vis de votre santé. Si vous n'avez pas assez de lipides (graisses) ou, au contraire, trop, vous n'ovulerez

plus. Vous approfondirez la pratique de l'AST sans rechigner car c'est à vous de préparer votre corps. Pour éviter, si possible, une thérapie coûteuse ou invasive, vous vous appliquerez à faire de bonnes prises de température tous les jours, même aux jours marqués infertiles, pendant deux cycles complets. Ainsi votre médecin, ou votre conseillère symptothermique, pourra analyser un tableau complet. Ce travail est grandement facilité par **sympto.ch**: il évalue vos prises de manière très précise pour vous proposer quelques jours très fertiles. Il arrive que la température buccale ne produise pas de résultats concluants. Changez en faveur de la prise vaginale ou rectale, plus fiable.

La courbe de température révèle deux causes d'infertilité qui sautent aux yeux: une absence d'ovulation (la température ne monte pas) ou une défaillance de la progestérone: si la phase (postovulatoire) dominée par la progestérone s'esouffle avant 9 jours (6 jours jaunes), l'embryon ne pourra pas se nidifier ni envoyer le message de l'hormone HCG qui bloque les saignements en vue de la grossesse.

Faisons un pas de plus! Tout au long du cycle, vous observerez méticuleusement votre élixir du col de l'utérus, véritable potion magique pour les spermatozoïdes. Nous retiendrons ce terme «élixir» par la suite. Le dernier jour

caractérisé par la meilleure qualité d'élixir s'appelle **Jour Sommet**. Son identification précise est primordiale. Le chapitre suivant lui est entièrement consacré.

Dans 80% des cas, l'ovulation véritable coïncide avec le Jour Sommet. Pour les autres cas, l'ovulation se produit un à deux jours avant ou après ce jour clé. Les rapports pendant ces jours augmenteront en général vos chances de conception.

L'AST a aussi son utilité lorsque le couple veut influencer sur le sexe de leur descendance. L'obtention d'un résultat précis est bien sûr exclu. Toutefois, si l'union sexuelle se fait autour du jour de l'ovulation, les chances sont plus favorables pour que ce soit un garçon. Si les unions sexuelles ont eu lieu le troisième, quatrième ou cinquième jour avant l'ovulation, les chances de concevoir une fille sont plus grandes. La raison semble évidente: les spermatozoïdes se prélassent plus longtemps au «fitness», les alvéoles à l'intérieur du col, et ils nagent moins vite que leurs «frères». D'autres facteurs encore inconnus jouent un rôle déterminant. Les spéculations vont toujours bon train.

Les couples souffrant d'un désir d'enfant non exaucé ont tout intérêt à se pencher sur les détails de la contraception symptothermique. Ils y apprendront



Fig. 6: Ce petit être de dix semaines mesure quatre centimètres!

4 cm

davantage sur les jours péri-ovulatoires (autour de l'ovulation) ainsi que sur le bon usage du cyclogramme.

Scruter votre élixir de vie: le Jour Sommet JS

De quel sommet parle-t-on au juste? En traçant la ligne de l'hormone LH sur un diagramme, le scientifique remarque un sommet pointu au moment de l'ovulation. La LH se comporte comme une équipe de secours, venant en aide aux œstrogènes pour briser la membrane du follicule et libérer l'ovule.

Vous n'avez pas besoin de vous acheter les bâtonnets LH; avec un peu d'expérience, ce jour clé se laisse identifier grâce à la **qualité** de votre élixir de vie. Entrez simplement les états de votre élixir dans votre application **sympto** qui vous trouvera ce jour clé. Ensuite, vous imprimez vos cyclogrammes, **véritables papiers valeurs, que vous conserverez en lieu sûr**. Ainsi vous obtiendrez des résultats AST complets et fiables sans noter manuellement les données sur votre cyclogramme. Si vous optez pour l'approche «artisanale», c'est votre choix: vous devez tracer l'évolution de l'élixir au fil des jours sur votre cyclogramme en papier et placer le bon sigle dans la case prévue pour guetter le Jour Sommet JS.

Comment observer concrètement? De deux manières: la première, par vos yeux et vos doigts. Appelée «sensation externe», cette observation visuelle et tactile débute normalement sur le papier hygiénique. La deuxième, par le ressenti à l'intérieur du vagin, sans que vous voyiez ou touchiez quoi que ce soit. Il s'agit d'une observation corporelle purement interne du ressenti. Ces deux niveaux se complètent mais, en cas de doute, c'est le niveau externe, plus facile à suivre, qui prédomine.

Avant d'apercevoir les sécrétions de votre élixir, soit vous ne ressentez rien du tout, soit vous percevez une sensation de sécheresse ou de picotement sur la vulve. Vous répertoriez ces deux observations par un S (sec). Ensuite, dès que l'élixir commence à être produit, vous ressentirez quelque chose d'humide dans votre vagin. Vous pouvez noter ce ressenti par un H (humide). Très souvent vous vous sentez humide sans que vous puissiez apercevoir l'élixir sur la vulve. C'est bien la preuve qu'il s'agit du ressenti interne.

Cette humidité dure un ou plusieurs jours. Elle sera relayée en général par une autre sensation interne, celle de vous sentir lubrifiée, mouillée, comme s'il y avait quelque chose de glissant: M (mouillé, lubrifié). Dès que M se manifeste, et même avant, vous remarquerez l'écoulement de l'élixir

à la sortie du vagin. Le ressenti interne sera donc confirmé par la vue et le toucher. Avant d'aborder ces observations externes, retenons les trois étapes internes que les symptothermiciennes chevronnées distinguent avec aisance: S = sec ☀️, H = humide 💧, M = mouillé, lubrifié 🌊. La sensation M témoigne d'une grande qualité de votre élixir de vie, donc d'une haute fertilité.

Pour les débutantes, les observations externes sont plus faciles à valider: à chaque passage aux toilettes, avant de vider la vessie. De plus, elles sont dé-

cisives pour déterminer le JS. Si, pendant la journée, rien ne se manifeste, vous devriez rester vigilante avant de vous coucher et même pendant la nuit quand vous vous levez. Affaire de routine. **Vous retenez pour le cycle: toujours la meilleure qualité repérée au cours de la journée.** Une qualité moins bonne le matin, par exemple, et excellente le soir (ou la nuit avant 24 heures), compte pour une journée à grande qualité.

Afin d'être sûre de cerner l'élixir, vous passez le papier hygiénique de devant en arrière, manière d'éviter des infections

Plusieurs qualités d'élixir fertile - le type infertile n'existe pas - et comment les caractériser:



Fig. 7a: glissant, extensible, collant



Fig. 7b: blanchâtre, crémeux

occasionnées par les bactéries agressives de l'intestin. Vous sentez si, oui ou non, le papier glisse. Vous analysez ensuite le papier semi-plié pour dépister la présence éventuelle d'élixir et la couleur de celui-ci. Si vous le détectez, prenez-le entre votre pouce et votre index et essayez de l'étaler: est-ce qu'il est filant, collant, grumeleux, etc.?

Les observations des sensations tactiles et visuelles externes se résument aux abréviations suivantes: un E pour

élixir et Ef pour élixir filant, de manière à bien distinguer les deux niveaux de qualité indispensables. À vous de nuancer votre profil individuel et d'apporter les qualificatifs dans les notes du cyclogramme. Votre cycle compte en général plusieurs jours de E et de Ef, ■ et ■ dans *sympto*.

On y arrive! **Le JS est le dernier jour** d'une manifestation externe Ef ou E, le ressenti interne n'est, dans ce cas, pas décisif. Il importe seulement pour



Fig. 8a: pas vitreux, mais glissant et extensible: les deux, 8a et 8b, sont comme du blanc d'œuf cru



Fig. 8b: vitreux, blanc d'œuf cru, très filant




Fig. 9a: coulant



Fig. 9b: filant, comme du blanc d'œuf cru

ouvrir votre fenêtre de fertilité, mais pas pour la fermer ou pour déterminer le JS.

Typiquement, le JS est suivi d'une période sèche ou alors à glaire cassante, jaunâtre. Ce n'est donc plus un élixir, mais une glaire infertile, transformée par la progestérone, hostile aux spermatozoïdes.

Le changement radical au niveau de la qualité marque le moment qui vous permet d'identifier le JS: il est donc toujours déterminé **après coup, le lendemain de son passage**. Le jour de votre découverte, vous marquerez un 1 sur votre fiche (voir Fig. 11); à la position correspondant à la veille, vous écrirez JS. Si vous travaillez avec **sympto**, il suffit d'entrer correctement vos observations, le JS  est affiché de manière automatique.

À la sortie de la fenêtre de fertilité, nous proposons le schéma suivant aux femmes qui utilisent une démarche artisanale: JS, 1, 2, 3, ces jours restant toujours fertiles. C'est l'application de la loi JS + 3. Conclusion: sans les indications de la température, votre infertilité commence le matin du quatrième jour après le JS. Toutefois, et voilà un des intérêts de la température et de l'AST: si vous combinez le JS avec la montée thermique, votre infertilité est assurée une nuit plus tôt,

plus exactement le soir du troisième jour après le JS, donc JS + 3 au soir. Nous présenterons ce procédé central, géré de manière autonome par **sympto**, au chapitre suivant *Le double contrôle symptothermique*.

Pour les couples ayant un désir d'enfants, les jours à Ef ou à sensation M sont les plus fertiles. Une femme souhaitant une conception surveillera ses JS durant plusieurs cycles successifs. Elle pourra ainsi anticiper au mieux ses jours Ef et M pendant lesquels les unions sexuelles apporteront le plus de chance.

Voici une autre situation très courante: sans même accuser une fertilité diminuée, vous n'arrivez pas à observer des jours M ou Ef. Dans ces circonstances, le JS sera le dernier jour E; dans l'exemple ci-dessous le jour 17 du



Fig. 10: glaire postovulatoire, jaunâtre, grumeleuse, cassante et infertile: Gj, ☹ dans **sympto**.

cycle, et non le jour 16 comme indiqué. Pas de quoi vous inquiéter. Si les difficultés à identifier le JS persistent, il vous reste toujours la technique de l'autopalpation du col de l'utérus (voir le chapitre ultérieur) qui vous donne un accès on ne peut plus direct à l'élixir.

Voici comment déterminer le JS:

Jour du cycle	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	...
Jour Sommet							JS	1	2	3	4	➔ début de l'infertilité			
Élixir	—	—	E	E	E	Ef	Ef	E	Gj	Gj					
Ressenti:	S	H	H	M	M	M	M	H							

Fig. 11: Légende: S = sec, H = humide, M = mouillé; — = rien vu, E = élixir, Ef = élixir filant, Gj = glaire jaunâtre, cassante, infertile. JS = Jour Sommet, ici le jour 16 du cycle.

Le double contrôle symptothermique: le noyau de l'AST

Nous en arrivons au cœur de l'AST. Comment **sympto** conjugue-t-il les deux signes de fertilité, la température et l'élixir? Le schéma n'a rien de sorcier: nous suivons une femme qui, sur la feuille de son cyclogramme, met en corrélation les deux signes pour en tirer ses conclusions. Comment procède-t-elle au passage délicat du début et de la fin de sa fertilité?

Début de la fertilité. Le cycle démarre le premier jour à saignements véritables. Il dure entre 25 et 35 jours en moyenne. Oubliez le mythe des 28 jours! Dans sa première phase, influençable par le stress, les maladies, les médicaments, etc., le cycle s'efforce à générer l'ovulation. Oubliez le mythe de l'ovulation le jour 14! Le cycle féminin n'est pas un match de football avec deux mi-temps égales. Mais l'ovulation divise le cycle tout de même en deux «actes» bien distincts, préovulatoire et postovulatoire. Le deuxième acte, parfaitement infertile et aussi plus stable, s'étend, de manière individuelle, entre 12 à 16 jours à températures hautes (9 à 13 jours infertiles). Cette phase tend à se raccourcir avec l'âge, tandis que la première phase reste toujours plus changeante, car vulnérable.

Selon les normes symptothermiques très strictes, pendant les douze premiers cycles observés, seuls les **premiers 5 jours** sont considérés comme infertiles. Si, malgré cette restriction, votre montée de température s'amorce exceptionnellement tôt, dès le premier cycle observé, vous aurez moins de jours infertiles. La **formule dite Döring/Rötzer** qui préside à ce calcul est simple: **la première température haute moins 7 jours détermine le premier jour fertile du cycle.** Prenons l'exemple d'une première température haute intervenant le jour 11 du cycle déjà. La formule Döring/Rötzer ($11 - 7 = 4$) pointerait sur le jour 3 comme dernier jour infertile préovulatoire. Cette valeur basse reste valide pour tous les cycles ultérieurs. La formule surveille l'irruption de cycles très courts. Mais elle permet aussi de libérer, au bout de 12 cycles enregistrés, davantage que 5 jours infertiles chez les femmes qui ont des montées de température plus tardives. Si par exemple votre première montée la plus courte (d'au moins douze cycles) s'est produite le jour 17, le premier jour fertile sera le jour 10 ($17 - 7 = 10$) et il vous reste 9 jours infertiles préovulatoires.

Une montée tardive ne signifie pas pour autant que votre cycle soit plus long. En général c'est le cas, mais il n'y a pas de formule mathématique entre la durée de votre cycle et le nombre

de jours préovulatoires jusqu'à la première montée. Il faut vraiment se débarrasser du fâcheux préjugé toujours répandu, selon lequel le cycle, pour en être un, aurait un nombre de jours bien déterminé.

La loi sur les montées thermiques est surveillée grâce aux statistiques que la symptomthermicienne complète à chaque cycle sur sa feuille. L'application **sympto**, elle, se charge de lui annoncer automatiquement ses valeurs sur son cyclogramme.

Comment faire intervenir l'observation de l'éllixir? **Dans la phase pré-ovulatoire, vous êtes infertile seulement jusqu'au soir de chaque jour sec S.** Autrement dit, tout au long de vos activités journalières et avant de dormir, vous n'aurez fait aucune observation H (interne) ou E (externe). Si vous avez eu des rapports pendant la nuit, le sperme résiduel ressemble à un E qui pourtant n'en est pas un, donc situation à distinguer (voir p. 24). Dans l'exemple illustré en Fig. 11 (p. 15), jusqu'au jour 10 du cycle, la femme est infertile, sa fenêtre de fertilité ne s'ouvrant qu'au jour 11 par le ressenti (interne) H exclusivement, sans observation visuelle (externe) de l'éllixir E. Maintenant, faisons un pas de plus! Si cette absence d'éllixir le jour 10 précède celui désigné par le calcul «première montée la plus courte

moins 7 jours», cette femme peut effectivement se considérer comme infertile jusqu'au jour 10 de son cycle. Si, au contraire, le jour Döring/Rötzer précède le jour 10, la fertilité commence ce jour même. Le principe à retenir est le suivant: **c'est toujours le critère qui se manifeste en premier, éllixir ou jour Döring/Rötzer, qui ouvre la fenêtre de fertilité.** Il s'agit là, nous en sommes conscients, de la haute voltige symptomthermique réservée aux femmes expérimentées: elles y «gagnent» en jours infertiles préovulatoires, autrement dit, en jours sans préservatif.

Pour les débutantes, c'est pareil, le **double contrôle éllixir – température, ce qui vient en premier**, reste de mise. Mais elles bénéficient des restrictions qui rendent les observations plus simples: pendant les 12 premiers cycles enregistrés, les chances que l'éllixir se manifeste avant le jour 6 du cycle sont quasiment nulles, cette situation pouvant survenir, mais toujours très occasionnellement, lorsque le calcul de la montée des températures aura libéré plus de jours infertiles préovulatoires. Pour la débutante, la réponse est claire et nette: «Je suis infertile jusqu'au jour 5 inclus de mon cycle, mais je commence à observer l'arrivée potentielle de mon éllixir E ou H dès que mes règles seront terminées, le jour 4, 5, 6 ou selon.»

Aussitôt que vous ressentez H, que vous voyez E ou que vous arrivez au jour Döring/Rötzer, vous recommencez à mesurer vos températures au réveil. Pendant les 12 premiers cycles observés, cette reprise est fixée au jour 6 de votre cycle. Conséquences tout de même agréables: lors d'une démarche contraceptive, vous pouvez vous passer de vos prises pendant les jours infertiles (marqués en rose par **sympto**) au début du cycle. Grâce à ce dispositif à la fois simple et sophistiqué, le taux d'échec contraceptif est aussi faible que celui de la «pilule», ce qui est remarquable. Mais vous découvrirez mieux.

Fin de votre fertilité. Le principe du double contrôle qui préside à l'ouverture de la fertilité s'inverse: **c'est toujours le critère le plus tardif qui clôt la fenêtre de fertilité.** À nouveau, nous utilisons les deux critères, l'élixir, mais en appliquant la formule déjà connue JS + 3, et la température, en nous basant sur trois montées bien définies (voir *Littérature*).

Entrons déjà dans la fenêtre de fertilité pour savoir comment en sortir! La dimension de cette «fenêtre» dépend de plusieurs facteurs: a) après les rapports, les spermatozoïdes peuvent survivre dans les alvéoles du col de l'utérus, s'il est ouvert, jusqu'à 6 jours; b) les quelques 3 à 12 heures qui suivent l'ovulation, une deuxième ou troisième ovulation

peut se produire (jumeaux ou triplés); le dernier ovule survit, comme les autres, environ 18 heures dans l'ampoule de la trompe; c) la production de l'élixir dans les alvéoles du col de l'utérus s'étend sur 6 jours au minimum. Conséquence: la durée de votre fertilité se situe entre 8 à 11 jours. Elle sera plus longue si vos cycles sont irréguliers. Mais passé l'épisode fertile, la progestérone bloque tout aboutissement à une deuxième ovulation. Vous entrez dans la phase postovulatoire de votre cycle qui, elle, est absolument infertile, plus sûre donc que toute contraception hormonale. Ceci est fantastique!

Ouvrons une parenthèse importante pour les couples ayant une volonté de conception: seule la hausse de la température correcte garantira l'aboutissement complet de l'ovulation. Mais certains processus d'ovulation, quoique ressemblant de l'extérieur à une ovulation, ne libèrent pas d'ovule pour autant. Plusieurs cas de figure sont à distinguer: le follicule éclate, mais il est vide, sans ovule. Autre situation: le follicule n'éclate pas, l'ovule reste captif (LUF = Luteinized Unrupted Follicle). Il se peut même que l'ovule reste collé à la paroi du follicule brisé. Tous ces «ratés» révèlent autant de causes d'infertilité; ils expliquent aussi pourquoi une femme, qui prend des risques, ne tombe pas forcément tout de suite enceinte.

Rapprochons-nous maintenant de l'ovulation présumée. Cet événement central ne peut être prédit avec exactitude. En revanche, vous pouvez identifier le fameux JS. Ce n'est pas rien: les enregistrements à ultrasons permettent de conclure que l'ovulation se produit (tout de même) dans 80% des cas durant le JS. À côté de cette découverte clé, certaines femmes pensent détecter leur ovulation: ce sont en effet environ 17% qui, de manière régulière, ressentent une douleur dans le bas-ventre. Mais cette douleur spécifique est très complexe et variée; elle indique tout au plus le côté de l'ovaire qui lancera l'ovule mûr, la douleur pouvant se manifester aussi un à deux jours avant l'ovulation. Quoique signe très utile pour la conception et instructif pour la femme qui sent sa fertilité, la douleur abdominale intermenstruelle n'est pas un indicateur fiable pour la contraception. Chaque femme doit se baser sur la hausse de température complète (minimum trois températures), seul signe externe attestant le passage d'une ovulation aboutie. Au niveau élixir, ce témoin est complété par la loi JS + 3. Mais comment combiner les deux?

Dès que vous aurez repéré votre JS, vous le noterez sur votre cyclogramme (dans *sympto*, vous le verrez affiché sur votre écran). Vous compterez jusqu'au quatrième jour pour prédire la fin éventuelle de votre fertilité. C'est

justement l'hypothèse à vérifier ultérieurement par les montées de température qui se font plus ou moins en même temps, le problème étant précisément le plus ou moins. Exemple: mardi, vous remarquez que le JS était la veille, donc lundi. Vous comptez mardi comme le premier, mercredi comme le deuxième et jeudi comme le troisième jour après le JS. L'infertilité présumée, sans tenir compte de la température, commence donc vendredi matin. Nous le répétons ici.

Comment pouvez-vous vérifier votre hypothèse? Comme une scientifique, vous guetterez l'accomplissement du deuxième signe de fertilité, les montées de température. Trois situations qui seront illustrées dans le chapitre *Cyclogrammes* peuvent se présenter. Voici la plus courante: jeudi matin, 3 jours après le JS, une fois votre prise enregistrée, vous-même, ou *sympto*, avez repéré la troisième montée, significative pour attester le passage de l'ovulation. **Dans ce cas, l'infertilité totale commence 12 heures après la troisième montée déjà, ici le soir: pas besoin de patienter jusqu'à vendredi matin**, 4 jours après le JS. Grâce à la conjonction des deux critères JS +3 et 3 montées (correctes), l'infertilité absolue postovulatoire commence une nuit (ou 12 heures) plus tôt, jeudi soir, et elle continue jusqu'aux prochains saignements: l'infertilité préovulatoire prendra alors

le relais et se poursuivra selon les modalités que nous avons montrées plus haut (jusqu'au jour Döring/Rötzer). C'est la situation courante.

sympto accomplit ce double contrôle de manière autonome, il suffit de prendre vos températures quand le programme le demande et d'entrer les manifestations de votre élixir.

Voici l'exception A, très rare, exigeante pour l'AST artisanale, mais qui passe inaperçue chez l'utilisatrice de **sympto**: la troisième température haute se produit trop tôt par rapport au JS + 3, mercredi ou mardi déjà, alors que le JS était lundi. Mais la montée s'était faite de manière correcte; elle ne se reproduira plus dans ce cycle. Il y a bel et bien eu une ovulation pendant la montée ou peu avant. Mais dans ce cas de figure, le pronostic du JS + 3 plus tardif, donc jeudi, reste déterminant. À cause du double contrôle, JS + 3 intervient en dernier et ferme ainsi la fenêtre de fertilité.

Si une femme veut atteindre une sécurité contraceptive totale, elle est obligée de dépister cette exception. Impossible pour une femme qui travaille seulement avec la courbe de température, impossible aussi pour les ordinateurs de fertilité lorsqu'ils sont basés exclusivement sur la température.

Situation B, fréquente: Cette variation ne comporte aucun risque contraceptif; elle prolonge simplement votre phase fertile: jeudi matin, pour rester dans le même exemple, donc 3 jours après le JS, la montée de température n'a pas encore accusé sa troisième valeur correcte. Vendredi matin enfin, le quatrième jour après le JS, cette troisième montée peut enfin être validée et l'infertilité absolue commence le soir du même jour. Ce que **sympto** effectue de manière autonome, la symptothermicienne classique l'accomplit grâce à son expérience et son savoir, cyclogramme à l'appui.

Le double contrôle symptothermique, qui décèle sans faille l'exception A et la situation B, se résume à ceci: **pour attester le début de l'infertilité totale, vous respecterez – ou sympto le fait pour vous – toujours celui des deux signes de fertilité qui persiste le plus longtemps.**

Cycle sans ovulation: de quel saignement parle-t-on?

Que faire si, toujours dans le même exemple, samedi ou dimanche, donc les cinquième et sixième jours depuis le JS, la montée de température ne s'est toujours pas accomplie? Pourquoi **sympto** indique dans cette situation à nouveau «bleu», potentiellement fertile?

Très probablement, vous n'avez pas ovulé: vos hormones lancent une deuxième tentative d'ovulation et, par conséquent, produisent un deuxième JS, précédé de plusieurs jours d'élixir. Une femme, stressée ou malade, mais aussi en puberté ou en préménopause, peut s'attendre à deux JS ou plus. Elle pensera faussement qu'elle a ovulé deux fois pendant le même cycle. Archifaux! Cette idée erronée, et fatale est encore très répandue, même dans les milieux spécialisés. Du point de vue biologique, une deuxième ovulation est impossible, en revanche, deux ou plusieurs élans ovulatoires sont courants.

Après quel JS la phase postovulatoire commence-t-elle? Évidemment, toujours après le dernier JS. Attention: à condition que la hausse thermique se soit effectuée. Si cette hausse fait défaut, pas d'ovulation: le cycle piétine dans sa phase préovulatoire et les saignements suivants ne seront pas des saignements véritables. Ce sont des saignements intermédiaires ou intermenstruels qui ne débent pas un nouveau cycle mais qui, tout de même, relancent les ovaires. Au moment de tels «faux» saignements, il n'y a plus aucun schéma prévisible: c'est pourquoi les jours pendant et immédiatement après les saignements sont potentiellement fertiles (et indiqués bleus par **sympto**): une

ovulation surprise peut se produire. Seul l'enregistrement d'une hausse de température correcte peut garantir que vos prochains saignements seront des saignements véritables. Seules les prises de température pendant un saignement intermenstruel (qui cacherait l'élixir) peuvent attester l'ovulation.

Dans ces situations retardées, vous pouvez éventuellement appliquer une loi que nous avons déjà rencontrée: le quatrième jour après le JS vous pouvez vous considérer comme infertile, pour autant que l'élixir ne se remanifeste plus, mais infertile comme au début du cycle. **sympto** en revanche reste prudent et restera sur bleu, fertile, jusqu'à ce qu'il ait pu déceler une ovulation.

Est-ce que le double contrôle s'impose toujours?

Le double contrôle lors de l'ouverture de la fenêtre de fertilité augmente la sécurité dans une zone qui n'est pas totalement infertile. Celui de la fermeture est indispensable pour maîtriser l'exception A et gérer les situations B et classiques. Mais si vous vous sentez plus à l'aise avec l'un ou l'autre des signes de fertilité, vous pouvez, selon vos besoins et votre situation familiale, vous limiter à votre témoin préféré,

élixir ou température, à une seule condition: la structure de vos cycles reste régulière et inchangée. Mais comme nous vous l'avons démontré à l'envi, vous n'aurez jamais la fiabilité optimale fournie par le double contrôle symptothermique quand bien même ces variantes enlèvent des jours infertiles par précaution.

Maintenant vous savez presque tout ce que vous devez savoir pour que votre sexualité et votre fertilité puissent se lier d'amitié.



Grâce à un bon manuel (voir *Littérature*), l'AST vous rend service pendant l'allaitement. Les connaissances acquises durant l'allaitement vous mettront à l'aise dans une autre phase de vie, celle de la préménopause. L'AST a sa place dans toutes les situations gynécologiques, même celles accusant des cycles très irréguliers.


Fig. 12: Dans le monde entier il existe des organisations ayant comme vocation d'encourager les femmes à l'allaitement. Contactez-les!

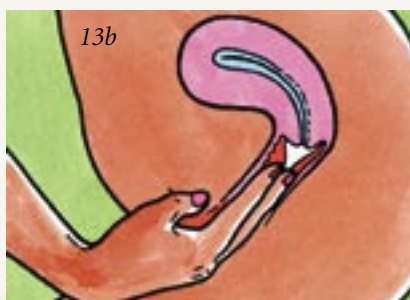
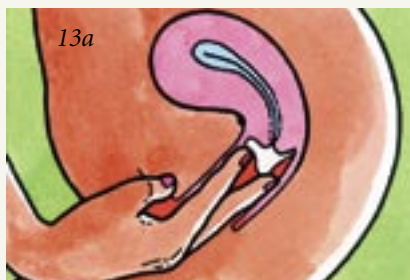
Vous trouverez plus sous: www.symptotherm.ch



L'autopalpation du col de l'utérus: utile à plusieurs titres

Vous essayez de déterminer le JS, mais vous n'y parvenez pas, les signes H  et E  se dérobaient à votre vigilance ou ne se laissant simplement pas percevoir comme vous le souhaitez. Votre contraception symptothermique (ou votre volonté de conception) est remise en question. Quoi de plus normal que d'aller tâter le col de votre utérus afin de prélever l'éllixir là où il est généré? Cette technique peut aussi vous être utile lorsque vous souffrez de desquamations vaginales permanentes («perles blanches»). Peut-être que vous vous nourrissez mal, vous subissez un traitement aux antibiotiques ou vous êtes atteinte d'une infection vaginale. Cette dernière doit être guérie avant de commencer à palper le col de votre utérus, cela s'entend.

Une fois parvenue au col, vous essaieriez, comme indiqué sur l'illustration 13, d'écarter les deux doigts et de serrez l'ouverture du col vers le bas. Pour faire descendre l'utérus et rendre plus accessible votre col, vous pousserez avec l'autre main sur votre bas-ventre  (Fig. 14). L'éllixir, s'il s'en trouve, restera collé sur les bouts de vos doigts lorsque vous les examinerez. En les écartant ensuite, vous pourrez analy-



Figs 13a-13b: Vous êtes debout et vous posez un pied sur une chaise. Beaucoup de femmes préfèrent s'accroupir, comme sur l'illustration 14 – petit exercice de fitness. Introduisez deux doigts mouillés, les ongles bien coupés, dans votre vagin pour atteindre votre col.

ser votre élixir, observer son élasticité et apprécier sa couleur.

Inutile de dire que vos mains ont été minutieusement nettoyées auparavant. L'autopalpation s'apprend et se pratique durant au moins deux cycles consécutifs, en parallèle aux prises de température (donc pas tous les jours), avant que vous deveniez une experte pour pouvoir noter correctement vos

observations. Aussi longtemps que vous n'êtes pas sûre de vos résultats, placez «autopalpation?» dans vos notes du cyclogramme que vous discuterez ensuite avec une symptohermicienne.

1) Le col est caractérisé par sa fermeté ou sa souplesse. Est-il dur comme le bout du nez (signe d'infertilité), mou comme les lèvres ou entre les deux (signe de fertilité)?

2) La position du col dans le canal vaginal. Le col de l'utérus monte pendant les jours fertiles et redescend pour annoncer les jours infertiles. Pendant les jours fertiles, le col peut être placé si haut dans le canal vaginal qu'il vous est difficile d'y accéder, tellement il est mou et ouvert.

3) L'ouverture du col. S'il est fermé, l'entrée ressemble à une petite fossette. Il s'ouvre au fur et à mesure que l'ovulation s'approche. L'ouverture peut atteindre 0,75 cm, si bien que vous pouvez y introduire le bout de votre doigt. Une fois le JS écoulé, il se referme rapidement. À la suite d'une naissance, la fossette se transforme en petite fente.

4) Présence ou absence d'élixir (regardez les Figs 13a et 13b). Le vagin contient toujours un peu d'humidité, même si vous ressentez quelque chose de sec. Mais vous pouvez apprendre à bien distinguer entre les desquama-

tions issues des parois vaginales, une infection ou un candida (champignon microscopique), le sperme résiduel après les rapports et, enfin, l'élixir (voir *Littérature*). Les desquamations et le candida ont une autre odeur, une consistance qui est peu ou pas élastique et qui se liquéfie rapidement dans l'eau. Idem pour le sperme. Il en va tout autrement de l'élixir, surtout très fertile: il s'agglutine dans l'eau et coule au fond du verre.

Fig. 14: L'autopalpation non seulement est la voie d'accès directe à l'élixir se trouvant au bout du col; elle permet aussi de relever d'autres signes dont on peut distinguer les niveaux de 1) à 3).



En tâtant les formes de votre col, vous dépendez entièrement de votre toucher. L'élixir se laisse scruter à vue seulement une fois extrait du col et sorti du vagin. Vous pourrez ensuite faire vos annotations – (rien), E, Ef ou Gj sur votre cyclogramme à l'endroit prévu (à moins d'utiliser **sympto** qui s'en charge).

Dans une perspective de contraception, il importe de savoir que la fertilité commence dès qu'un des 4 signes change. N'attendez donc pas de pouvoir extraire de l'élixir. Celui-ci vous aide simplement à déterminer le JS, jour crucial aussi pour les couples vivant une volonté de conception. Les cyclogrammes modèles ci-après vous montrent comment procéder et comprendre.

D'après Rötzer (*L'Art de vivre sa fertilité*, p. 92), la technique de l'autopalpation était et est toujours largement répandue comme une méthode de contraception dans certaines tribus dites primitives en Afrique ou en Asie. Il fallait attendre les années cinquante du siècle passé pour que les médecins occidentaux commencent à s'y intéresser et à la décrire. Nous sommes face à un paradoxe: d'une part, la littérature sexuelle étale sans gêne tous les «jeux» érotiques imaginables et, de l'autre, elle reste muette face aux questions élémentaires sur la fertilité,

notamment l'autopalpation du col de l'utérus, tabou ultime de notre société. L'AST est la réponse à ce cynisme ambiant.



Sexualité


Ce n'est pas la littérature sur le sexe qui manque dans nos librairies et kiosques. Mais vous y trouvez des affirmations ahurissantes par rapport au cycle féminin. Le souci premier de la Fondation SymptoTherm est de bâtir un pont entre la fertilité et la sexualité. L'angoisse profonde d'une grossesse non désirée peut être un grand obstacle à l'épanouissement sexuel. Le but est que vous puissiez vous relaxer un maximum pendant l'acte amoureux et le considérer comme quelque chose de naturel, de sain et de beau. Grâce à **sympto**, vous retrouverez un chemin vers une approche à la fois sûre et agréable à gérer, sans les effets négatifs des hormones artificielles.

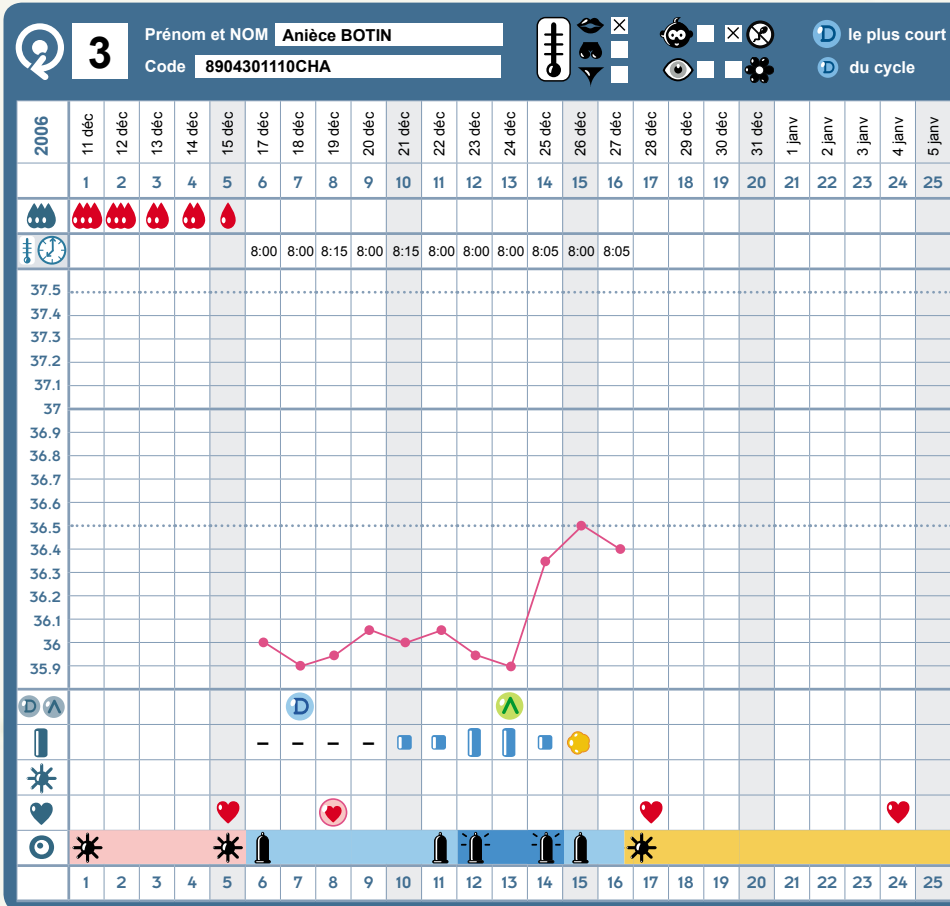
Cyclogrammes: exemples établis par **sympto.ch**



Pour permettre une approche artisanale, vous pouvez télécharger le cyclogramme vide de notre site symptotherm.ch. Une explication exhaustive des icônes se trouve sur le site sympto.ch, dans le mode d'emploi.

Cyclogramme d'une novice:
3^e cycle observé.
Situation classique.


Cette femme commence ses prises de température, comme demandé par **sympto**, au réveil du sixième jour après avoir introduit correctement ses saignements. Lors du premier jour à forts saignements , elle a complété son objectif de fertilité , la contraception symptothermique, et précisé sa métho-

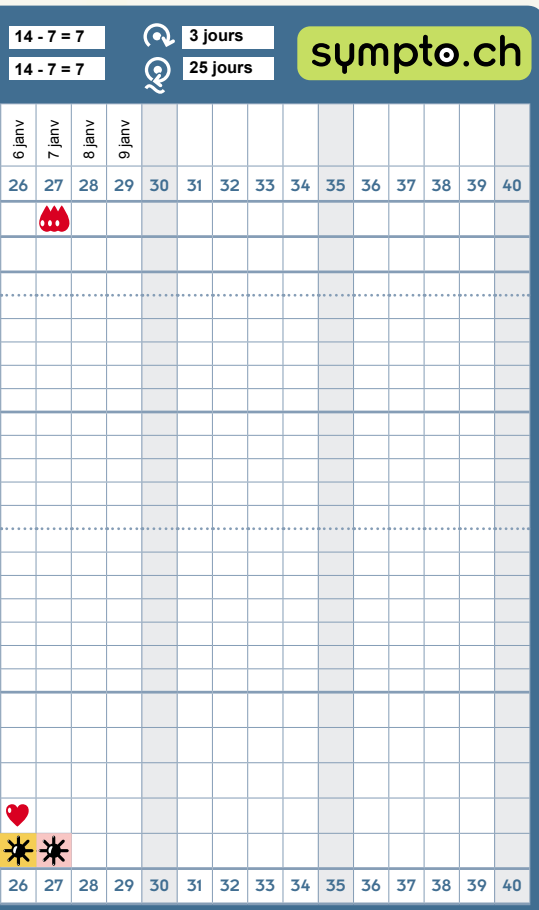
de de prise de température: orale . Dès le sixième jour de son cycle (arrêt des saignements), **sympto** lui demande de repérer les traces éventuelles d'éllixir. Mais elle ne voit rien, d'où le – qui atteste qu'elle n'a rien aperçu. Elle confirme donc cette observation négative dès la fin de ses saignements. Son éllixir ne se manifeste que très tard dans le cycle: peut-être que les alvéoles du col de l'utérus ont été atrophiés par des années de pilule, ce qui rend cette







observation plus difficile. Quoi qu'il en soit, elle n'a pas repéré son ressenti interne, ce qui n'est pas grave. En revanche, elle a pu observer le changement abrupt de l'élixir vers un état moins fertile. Pour confirmer ce changement, elle a mis , ce qui indique une diminution drastique de la qualité de son élixir par rapport à la veille où elle a pu noter , un élixir filant. Le lendemain, elle a constaté un peu de glaire jaune infertile. C'est une observation



courante, mais comme elle se sait totalement infertile les jours suivants, elle renonce à introduire ce signe de manière systématique.

sympto place le jour sommet  au bon endroit. Trois jours plus tard, **sympto** effectue le double contrôle entre l'élixir et la montée des températures. Situation classique du double contrôle: le jour désigné par JS + 3 et la troisième montée de température coïncident. La femme peut se considérer comme totalement infertile le soir du jour 16 de son cycle.






Selon la loi Döring/Rötzer, la fertilité ne commence que le jour 7 du cycle, le sixième jour du cycle serait donc infertile. Mais comme cette femme n'en est qu'à son troisième cycle observé, la fertilité supposée commence par prudence dès le sixième jour. On remarque que le jour D le plus court  est identique au jour D de ce cycle : **sympto** affiche le plus important.

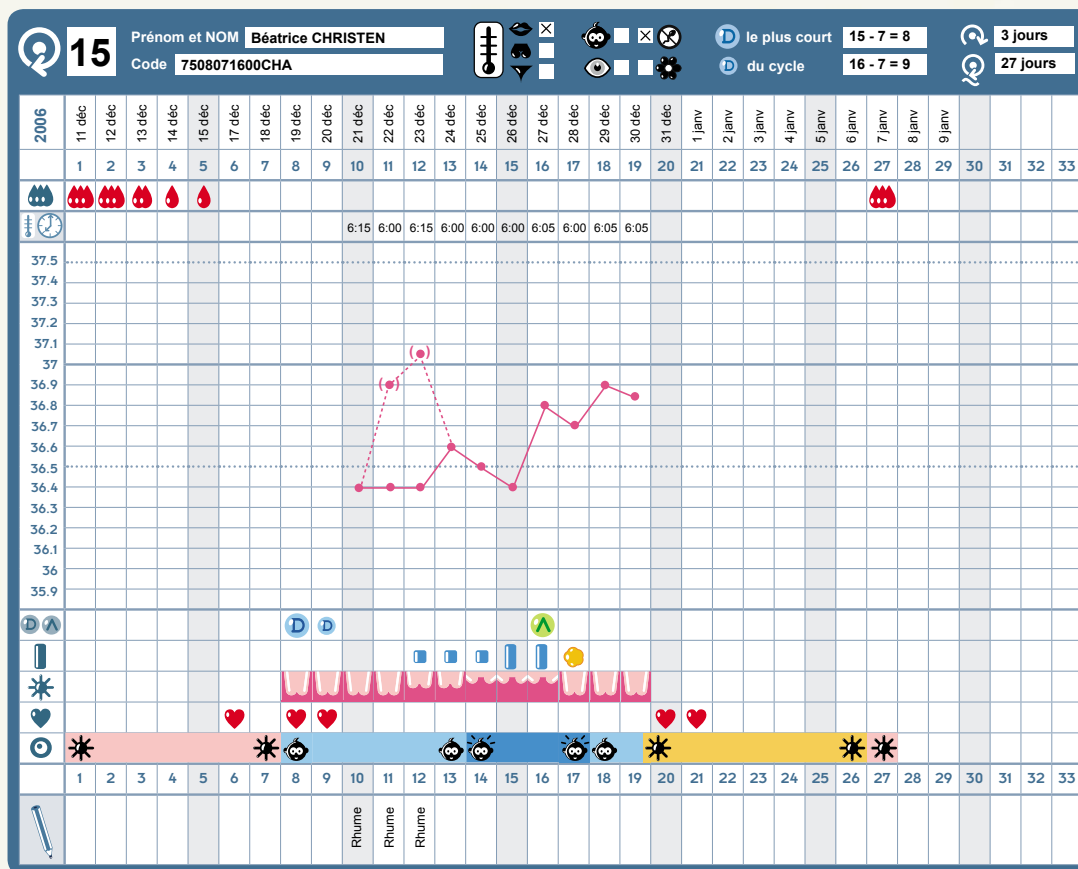
Quant aux rapports sexuels, ce couple assume le choix ,  signifiant que le couple s'est protégé par une méthode de barrière.

En haut dans les explications se trouvent encore deux symboles:  le cycle le plus court, et  l'amplitude entre le cycle le plus court et le plus long, données utiles pour la recherche scientifique. De même, votre code retient l'année de naissance.

Cyclogramme d'une symptothermi- cienne avancée: 15^e cycle observé. Exception A (montée précoce)

En s'observant, cette femme a quinze cycles à son actif. Depuis qu'elle a cessé la contraception hormonale, elle a toujours eu des problèmes d'observation de son élixir. Pour y accéder di-

rectement, au cycle 15, elle a décidé de se mettre à l'autopalpation de son col de l'utérus. Sur cinq jours de son cycle, elle repère en effet un col mi-ouvert  et complètement ouvert , dans sa position haute, et elle parvient à y extraire son élixir, information qu'elle introduit dans son application **sympto** qui détermine le JS .



La courbe des températures représente la situation exceptionnelle A. La montée est précoce, c'est-à-dire que la troisième température haute ne peut pas encore libérer l'infertilité postovulatoire du fait que le double contrôle avec JS + 3 exige une quatrième montée. (JS + 3 et troisième température haute; ce qui vient en dernier.) Son infertilité totale commence donc le soir du jour 19.

Aux jours 11 et 12 du cycle, elle a eu un fort rhume. Elle a noté «rhume» dans son cyclogramme. Les deux températures hautes sont parasitées et elles les a mises entre parenthèses: **sympto** reprend la valeur de la veille pendant deux jours pour appliquer la loi sur la montée des températures. C'est qu'il faut au moins 6 températures basses au préalable pour déterminer la montée. Grâce à ce déparasitage, la femme arrive à ses 6 températures basses, surtout que dans l'exemple, elle a commencé ses prises deux jours trop tard, par rapport au jour Döring/Rötzer qui se manifeste le jour 8. Pourquoi?

La réponse est très humaine: elle a simplement pris un petit risque ou commis une négligence, malgré le rappel de **sympto**, en ne reprenant sa température que le jour 10. Elle a pris un deuxième risque, contraceptif: elle a eu des rapports non protégés dans cette zone déjà indiquée comme fertiles,




les jours 8 et 9. Elle assume pourtant ce risque en connaissance de cause: son col de l'utérus était bien bas et fermé et elle n'a pu prélever aucun élixir de vie. Elle a conclu à juste titre à la continuation de son infertilité préovulatoire. Elle pourrait, dans ce cycle, avoir des rapports non protégés jusqu'au jour 11. Mais connaissant la structure de ses cycles, le femme ne court pas ce risque supplémentaire.


Nous constatons que la femme est allée sur l'écran des paramètres pour remplacer le préservatif (indiquant les jours fertiles) par le bébé 🍼. C'est pour signifier qu'elle observe avec son mari une abstinence stricte pendant les jours fertiles. Peut-être que le mari ne supporte pas le préservatif ou alors le couple respecte l'abstinence pour des raisons spirituelles.

En cas d'ambivalence, qui n'est pas seulement fréquente chez des couples ayant déjà des enfants, la femme aurait meilleur temps de changer son objectif et de mettre 🌸, signifiant «j'accepte ce qui arrive». C'est une option tout à fait honnête. Si la femme désire une contraception symptothermique mais que son mari est bloqué par le préservatif qu'il associe à la prostitution et au libertinage, elle a intérêt à se placer un diaphragme, une protection vaginale qu'elle peut réutiliser une fois qu'elle a trouvé la bonne taille.



tive assez courante mais qui n'importe pas ici, son désir de conception ayant été accompli.

Dans une situation de conception, le problème n'est pas de désigner le début ou la fin de la fertilité. Il s'agit de dépister les jours les plus fertiles. Ce sont, selon le cycle passé (5), les jours

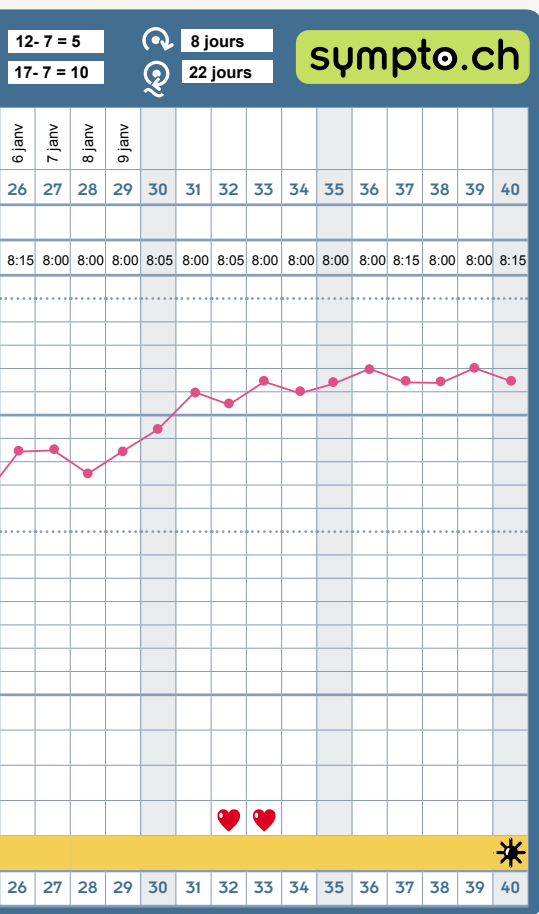
13, 14, 15 et 16. Selon son observation du cycle présent, ce sont en définitive les jours 11 à 15: son élixir  est confirmé le jour 12 par le ressenti interne qui dit «mouillée, comme lubrifiée» , le signe  signifiant «humide».

On constate un retard de l'ovulation à cause de la présence de deux JS , les jours 12 et 15. L'ovulation a dû se produire à proximité de ce deuxième jour sommet, le dernier.

Comme la femme a noté «peu dormi» le jour 13, elle a mis cette prise entre parenthèses et le système reprend la valeur de la veille: ainsi, la montée peut être validée dès le jour 17.

Par quels rapports  la femme peut-elle être enceinte? Ceux du jour 12, 13 ou 15? Très probablement, c'est le jour 15 qui a abouti à une fécondation de l'ovule – **sympto** prenant les rapports les plus proches du JS  pour calculer le jour présumé de l'accouchement.

La femme n'a pas besoin de faire un test de grossesse. Grâce à ses prises assidues, elle constate que la prolifération de la progestérone fait augmenter encore un peu sa température à la fin de son cycle et au-delà, signe qui ne trompe pas: un embryon s'est bel et bien implanté dans l'endomètre de l'utérus et elle est entrée dans son premier mois de grossesse.



Littérature

Les auteurs:

D^r R. Harri WETTSTEIN, MBA, MA, philosophe, secrétaire de la Fondation SymptoTherm, Morges, Suisse
www.symptotherm.ch et sympto.ch
info@symptotherm.ch
Tél./fax: +41 21 802 44 18

Christine BOURGEOIS, conseillère symptothermique INER (P^r Rötzer), présidente de la Fondation SymptoTherm
christine@symptotherm.ch
Tél./fax: +41 21 802 37 35

Les ouvrages les plus importants sur l'AST en français sont actuellement:

- *L'Art de vivre sa fertilité. La méthode de sympto-thermique de régulation des naissances*, Josef Rötzer, Éditions Christine Bourgeois, CH-1132 Lully.

Ce manuel classique du P^r Rötzer contient tous les cas spéciaux; de plus, il est conçu pour permettre un apprentissage autonome de la méthode. Unique en son genre. Il existe depuis 25 ans, toujours mis à jour, en 16 langues.

- *Que se passe-t-il dans mon corps: guide à l'usage des jeunes filles*, Élisabeth Raith-Paula, Éditions Oskar, Paris.
La meilleure entrée en matière pour les jeunes filles avant de commencer l'AST.

Sexualité:

- *Sandra et Timmy: une autre sexualité, racontée aux jeunes et moins jeunes, hommes et femmes*, R. Harri Wettstein, Éd. Symptotherm, Morges, 2006.

La loi sur la montée de température selon J. Rötzer

«La phase infertile absolue du cycle commence le soir de la 3^e température haute, à condition que:

- les 3 températures hautes se situent bien après le jour sommet;
- la 3^e température haute soit supérieure de 0.2 °C au moins à la plus haute des 6 températures basses précédentes» (*L'Art de vivre sa fertilité*, p. 31).
Il y a des exceptions qui demandent une quatrième montée.

Le jour Döring/Rötzer:

G. K. Döring, un médecin chercheur allemand du siècle passé, a découvert que la montée des températures est précédée d'un minimum de six jours fertiles. Ce fut un progrès pour la méthode de la température qui, avant, déconseillait les rapports non protégés avant l'ovulation. J. Rötzer, un médecin chercheur autrichien, a ajouté un septième jour dans son système symptothermique scientifique, le premier du monde. Cette amélioration ainsi que sa loi sur la montée font partie du standard symptothermique.

Contenu

«Sympto-thermique» – jamais entendu	1
Vous vous posez des questions sur votre fertilité féminine	2
Vous simplifier la vie	4
Vous n'êtes pas laissée seule dans votre démarche	4
Et les hommes?	5
Pourquoi l'AST est-elle toujours le secret le mieux gardé au monde?	6
La température au réveil – avec ou sans sympto.ch	8
Votre partenaire et vous aimeriez un enfant ...	8
Scruter votre élixir de vie: le Jour Sommet JS	11
Le double contrôle symptothermique: le noyau de l'AST	16
Cycle sans ovulation: de quel saignement parle-t-on?	20
Est-ce que le double contrôle s'impose toujours?	21
L'autopalpation du col de l'utérus: utile à plusieurs titres	23
Sexualité	25
Cyclogrammes, exemples établis par sympto.ch	26-31
Littérature	32



La Fondation SymptoTherm a pour but le soutien de projets favorisant l'autogestion de la santé, en particulier dans le cadre de la meilleure connaissance du cycle féminin, de la sexualité et de l'applicabilité de la méthode symptothermique de régulation des naissances. La Fondation SymptoTherm est sous l'autorité de surveillance de la Confédération suisse.

Grand-Rue 41, CH-1110 Morges, Suisse,
tél./fax: +41 21 802 44 18,
info@symptotherm.ch, www.symptotherm.ch
et www.sympto.ch

sympto.ch

code barre

CHF 11.- / Euro 7.-