

LES BASES



DÉBUTER LA SYMPTOTHERMIE

moonly

SOMMAIRE

3

CHAPITRE 01
LA SYMPTOTHERMIE

6

CHAPITRE 02
LE CYCLE MENSTRUEL

12

CHAPITRE 03
LES SIGNAUX DE FERTILITE

18

CHAPITRE 04
EXEMPLES DE CYCLES

24

CHAPITRE 05
BONUS

AVANT PROPOS

Avant de démarrer et pour plus de simplicité au niveau de la compréhension, nous appellerons femmes toutes les personnes possédant un utérus et hommes toutes les personnes possédant un pénis.

Cet ebook a été rédigé par la team Moonly et a pour but de faire découvrir **les bases de la symptothermie aux débutant·es** ainsi qu'aux personnes **souhaitant connaître la méthode symptothermique utilisée dans l'application**. Si tu le souhaites, tu peux imprimer cet ebook au format A4 ou au format livret en A5.

Moonly® est une application de suivi du cycle menstruel qui permet notamment d'utiliser la méthode de la symptothermie facilement. Les informations importantes sur la méthode seront indiquées sur ton tableau de bord et ton journal dans l'application.

Cependant, nous avons conscience que certaines personnes ont besoin de lire et d'appréhender la méthode dans sa globalité avant de se lancer. C'est pour cette raison que nous avons décidé de rédiger ce livret.

Le but ici n'est pas de rentrer dans les détails et les particularités de chaque point évoqués, mais bien d'enseigner **les généralités de la symptothermie**.

Si tu as plus de **questions** ou que tu rencontres un **cas particulier**, nous t'indiquons des ressources à la fin du livret pour te guider sur ces sujets.

Belle lecture ! :)



01

LA SYMPTO- THERMIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La symptothermie, aussi appelée méthode des indices combinés, est une **méthode de suivi du cycle menstruel**.

Elle est classifiée dans les méthodes de contraception dites naturelles et contrairement aux idées reçues son efficacité est très élevée. Il s'agit d'une méthode **polyvalente** car elle peut être utilisée tout au long de la vie fertile de la femme.

TROIS MODES D'UTILISATION

Il s'agit d'une méthode sans hormones pouvant être utilisée de trois façons :

- **contraception**
- **conception**
- **observation**

SON FONCTIONNEMENT

La symptothermie est l'observation du cycle et des signaux du corps. Les deux indices principaux sont la **température** et la **glaine cervicale** (familièrement connue sous le nom de pertes blanches) que l'on combine avec le **ressenti interne**.

On peut également ajouter la palpation du **col de l'utérus** de manière facultative pour remplacer le couple glaine/ressenti.

La **température basale** et la **glaine cervicale/ressenti** sont des indices qui permettent de déterminer l'ovulation. En les combinant, on s'assure de **ne pas avoir de faux-positifs** qui nous feraient penser que l'ovulation a eu lieu alors que ce n'est pas le cas.

C'est cette combinaison qui permet à la méthode symptothermique d'avoir un taux d'efficacité élevé.

LA SYMPTOTHERMIE EN COUPLE

On peut se former à la symptothermie en **autodidacte** ou bien avec une formatrice (conseillé). Il est tout à fait possible de **se former en couple**, afin de partager le sujet de la fertilité et la compréhension du cycle à deux.

L'EFFICACITÉ DE LA MÉTHODE

Plusieurs études ont été réalisées sur des centaines de femmes, par plusieurs universités elles-mêmes accompagnées par des Plannings Familiaux Naturels, entre les années 1985 et 2000.

Ces études, en se basant sur plus de 30 000 cycles, ont démontré une **efficacité supérieure à 98 %**, que ce soit de manière théorique (*utilisation parfaite de la méthode*) ou pratique (*utilisation imparfaite avec des erreurs, oublis...*).

On peut désormais retrouver ce taux d'efficacité sur le site de l'OMS mais également dans un rapport de la HAS (Haute Autorité de Santé) en France.

Il est d'ailleurs dommage que la HAS n'ait pas pris le soin de séparer la méthode symptothermique des autres méthodes naturelles dans son tableau. C'est encore très souvent le cas, pourtant les autres méthodes naturelles ont des taux d'efficacité souvent proches des 75 %.

DIFFÉRENTES ÉCOLES

Il existe plusieurs variantes de la symptothermie possédant quelques petites différences dans les calculs. Dans l'application Moonly la méthode de référence servant au calcul de l'algorithme est celle de **Sensiplan®**, car c'est la seule à posséder des **études scientifiques** à grande échelle (près de 15 000 cycles) **prouvant son efficacité**. C'est pour cette raison que nous avons choisi d'utiliser son mode de calcul. Par contre, nous avons des symboles différents qui sont propres à Moonly®.

NB : la pilule possède une efficacité théorique de 99,7 % et une efficacité pratique de 92 % due aux oublis, diarrhées, vomissements, prises de médicaments...



02

LE CYCLE MENSTRUEL

DE LA PUBERTÉ À LA MÉNOPAUSE

Les femmes sont fertiles durant une **longue période de leur vie** et pourtant, personne ne leur explique réellement comment leur cycle fonctionne.

On a tou·tes des souvenirs de **nos cours de biologie** où l'on nous montre les organes reproducteurs, cependant on y apprend concrètement peu de choses.

Chez Moonly nous sommes persuadés que la symptométrie pourrait et devrait être enseignée à l'école.

LES PHASES DU CYCLE

Biologiquement, le cycle féminin se décompose en deux phases distinctes :

- la **phase pré-ovulatoire** (fertile)
- la **phase post-ovulatoire** (infertile)

Le basculement de l'une à l'autre se fait au moment de l'ovulation puis des règles.



LE DÉBUT D'UN NOUVEAU CYCLE

Un cycle débute à l'arrivée des règles, lorsque le sang qui s'écoule est **abondant, fluide** et bien **rouge**. Il se termine **obligatoirement** après une **ovulation** lors des prochaines règles.

Il peut arriver de ne pas ovuler durant une longue période. Dans ce cas, on appelle ce cycle un cycle anovulatoire.

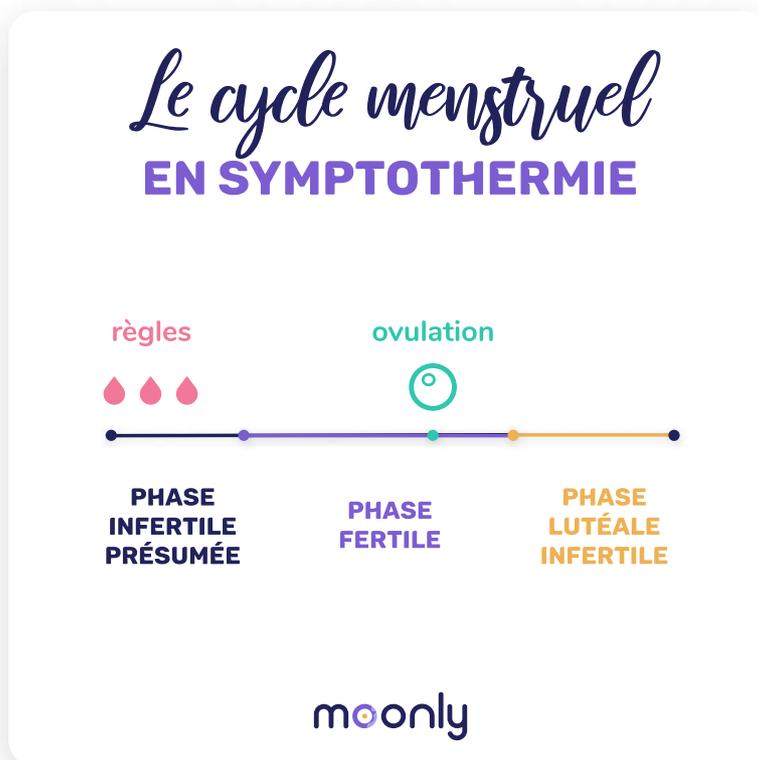
Dans ce cas, les **saignements ne sont pas des règles** même s'ils peuvent y ressembler.

C'est ainsi que certaines femmes pensent être tombées enceinte pendant leurs règles alors qu'il s'agissait en réalité de saignements et qu'il aurait fallu qu'elles se considèrent fertiles.

LES PHASES DU CYCLE EN SYMPTOTHERMIE

Pour simplifier la compréhension de la méthode symptothermique, le cycle est découpé en trois phases :

- la **phase infertile présumée** (premiers jours du cycle)
- la **phase fertile** (avant l'ovulation et un peu après)
- la **phase lutéale infertile**





PHASE INFERTILE PRÉSUMÉE

Il s'agit de la toute première phase du cycle qui démarre au moment des règles.

Cette phase est infertile “présumée”, car **on ne peut JAMAIS prédire à l'avance l'ovulation**. On se base donc sur un minimum de 12 cycles avec une ovulation validée pour déterminer quand cette phase se termine. On utilise la date d'ovulation la plus précoce (jour de la 1^{ère} montée de température) et on lui retire 7 jours.

Par exemple :

Ovulation la plus précoce en J16 : $16 - 7 = 9$.

La phase fertile s'ouvre en J9.

A chaque nouveau cycle, on refait ce calcul. Lors d'un prochain cycle, si une montée de température a lieu plus tôt que le J16, alors la phase infertile présumée sera raccourcie.

Cette règle est très importante à respecter si l'on veut préserver la **sécurité contraceptive**.

Il faut également faire attention à la présence de glaire cervicale ou d'un ressenti humide ou mouillé qui pourraient signaler une ovulation plus précoce. Dans ce cas, **on se considère fertile dès l'apparition de l'un de ces signaux juste après les règles**.

LA PHASE FERTILE

Au cours des 12 premiers cycles de symptothermie la phase fertile démarre obligatoirement en J6.

RAPPEL : Lors des 6 premiers cycles de symptothermie (avec validation de l'ovulation) il est très **fortement recommandé** de se protéger en permanence avec une méthode barrière (par exemple un préservatif).

Si le calcul vu précédemment donne un jour plus tôt que le J6 alors il faut tenir compte de ce nouveau calcul. Pour l'ouverture de la phase fertile, il faut toujours prendre **la date la plus précoce** quoi qu'il arrive.

C'est au cours de la phase fertile que l'ovulation a lieu. **Tant qu'elle ne s'est pas produite, la phase fertile reste ouverte.** Cette période peut être plus ou moins longue en fonction des femmes, allant parfois jusqu'à plusieurs mois.

Si le cycle est **anovulatoire**, la fenêtre de fertilité reste ouverte, même pendant les saignements jusqu'à la prochaine ovulation validée.

Durant la phase fertile, il faut observer les symptômes que l'on verra dans le prochain chapitre.

La fenêtre fertile se fermera **trois jours** après avoir observé les signaux de l'ovulation.

En effet, l'ovulation est observable à plus ou moins 48 h, auxquelles on ajoute 24 h supplémentaires de durée de vie de l'ovule.



Durant la phase lutéale, **après 6 cycles d'observation** et lorsque tu te sens en confiance, il n'est **plus nécessaire de te protéger** lors de tes relations sexuelles, jusqu'aux prochaines règles.

Lorsque les **règles** arrivent, **un nouveau cycle commence** et une nouvelle phase infertile présumée démarre.

LA PHASE LUTÉALE INFERTILE

Après ces trois jours, c'est l'entrée en **phase lutéale, totalement infertile**.

Cette infertilité est due à la production d'une hormone, la **progestérone**, émise par le **corps jaune** (enveloppe de l'ovule libéré) qui empêche complètement une nouvelle ovulation de se produire.

Au même moment, l'utérus se prépare à accueillir l'œuf potentiellement fécondé.





03

LES SIGNAUX DE FERTILITÉ

LES DEUX OBSERVATIONS INDISPENSABLES

Dans la méthode des indices combinés il y a trois facteurs principaux (obligatoires) à observer et un autre qui est secondaire (facultatif).

Les principaux sont :

- la **température basale**
- la **glaise cervicale**
- le **ressenti interne**

En secondaire, on retrouve :

- le **col de l'utérus**

LA TEMPÉRATURE BASALE

Pour noter sa température, on utilise un **thermomètre basal à double décimale** (plus précis). La symptothermie nécessite d'avoir une **précision de 0,05°C**.

NOTRE SÉLECTION DE THERMOMÈTRES

Il existe trois manières de prendre sa température :

- sous la **langue** (*contre la base de la langue*)
- dans le **vagin**
- dans le **rectum**

Le matin on prend sa température au réveil avant d'avoir posé le pied à terre. Le but est d'avoir la température la plus basse du corps au cours de la journée, qui se trouve être celle après une **nuit d'au moins 5 heures**.

Certaines femmes sont plus sensibles que d'autres aux variations d'heure de réveil. Il faudra faire des tests pour voir si toi aussi tu es **chronosensible** ou non. D'une manière générale, on observe un **écart de +0,1°C par heure de réveil supplémentaire**.

Il faut ensuite noter cette température dans le journal de l'application Moonly, la température doit être arrondie à **0,05°C près** (arrondi automatiquement par l'appli).

Il faut essayer d'être un minimum régulière au niveau de l'heure de prise pour obtenir une courbe plus lisible.

L'OBSERVATION DE LA GLAIRE CERVICALE

On souhaitait tout d'abord faire un rappel sur les autres dénominations de la **glaire cervicale** :

- mucus cervical
- pertes fertiles
- **pertes blanches**
- sécrétions vaginales
- élixir

Il s'agit d'une matière changeant de **texture** au cours du cycle. Elle est sécrétée au niveau du **col de l'utérus** en fonction du niveau des hormones.

Son rôle est d'aider les spermatozoïdes à passer le col de l'utérus et à remonter jusqu'à l'ovule. La glaire cervicale leur facilite le passage, réduit l'acidité du vagin et leur fournit les nutriments dont ils ont besoin.

Observer sa

GLAIRE CERVICALE

OU ?

Au niveau du col de l'utérus

A l'entrée du vagin

COMMENT ?



Avec les doigts



Sur du papier toilette

Evolution de la texture

Doigts secs
Pas de perte



RIEN



PEU FERTILE

Grumeleuse
Épaisse
Blanchâtre
Jaunâtre
Pâteuse

Blanchâtre
Trouble
Un peu étirable
Crémeuse



FERTILE



TRÈS FERTILE

Blanc d'oeuf
Translucide
Très étirable
Glissante
Liquide

moonly

Avec de l'observation et de l'entraînement, on arrive à identifier les **différentes qualités** produites par le col au fil des jours. En comprenant à quoi il sert et comment il fonctionne, on l'apprivoise petit à petit.

LE RESSENTI INTERNE

Il s'agit de la **lubrification naturelle du vagin**. Ici, on va repérer trois aspects : rien, sec, humide et mouillé.

Ici, on repère le niveau d'humidité à l'entrée du vagin au **niveau de la vulve**. En s'essuyant, on peut sentir si ça glisse facilement. Parfois, on peut même ressentir une sorte **d'écoulement** dans le vagin.

REPÉRER L'OVULATION : LA TEMPÉRATURE

Au cours du cycle menstruel, la température varie. Avant l'ovulation, elle est plutôt basse puis après l'ovulation, elle augmente. On observe un décalage de minimum $+0,20^{\circ}\text{C}$ entre ces deux phases.

Alors, pourquoi la température n'est pas suffisante pour valider l'ovulation ? Comme dans tout notre corps, **la température basale peut être influencée par différents perturbateurs**. Le plus évident est la fièvre, mais on rencontre aussi des variations chez certaines femmes dues au stress, à la prise de médicament, au manque de sommeil, au décalage horaire...



Il est donc important **d'y associer un second indice de fertilité : l'observation de la glaire cervicale et du ressenti**. La validation de l'ovulation pour chacun de ces facteurs permet de s'assurer qu'elle a bien eu lieu et ainsi, de pouvoir connaître le début de la phase lutéale infertile.



MÉTHODE À SUIVRE POUR LA TEMPÉRATURE

- Prendre et noter sa température **chaque matin au réveil** à partir de l'ouverture de la phase fertile (notée F) arrondie à 0,05°C
- La montée de température est déclenchée lorsqu'une température **dépasse de 0,05°C les 6 dernières températures** (une ligne est tracée pour déterminer le **plateau bas**)
- Il faut **3 températures au-dessus du plateau** pour valider la courbe de température
- Attention la **3ème température doit être supérieure de +0,20°C** par rapport au plateau

Dans l'application, un **croissant de lune** se place sur chaque température haute jusqu'à obtenir la **pleine lune**. Ce qui signifie que la **hausse de température est validée**.

Si les règles ci-dessus ne sont pas respectées il existe deux exceptions avec des montées en 4 températures.

REPÉRER L'OVULATION : GLAIRE CERVICALE/RESSENTI

Maintenant passons à la glaire cervicale. On classe sa qualité de façon croissante de la moins fertile à la plus fertile :

- rien vu
- grumeleuse
- blanchâtre
- blanc d'oeuf

Le but ici est de repérer le pic de fertilité grâce à la qualité des pertes.

MÉTHODE À SUIVRE POUR LA GLAIRE CERVICALE

- Observer et noter **quotidiennement la qualité** de sa glaire et son ressenti lors de l'entrée en phase fertile
 - Le pic se déclenche de cette façon : **glaire de qualité maximale/ressenti très fertile** suivi de **trois jours avec une qualité/ressenti inférieur** (le pic est noté 0 sous le graphique de Moonly)
- Durant ces trois jours, il ne doit pas y avoir un jour de qualité égale ou supérieure au pic.** Sinon, ce jour devient le pic et on recommence le calcul.

Tu trouveras plus de détails sur les textures en cliquant sur le petit (i) d'informations dans ton journal au niveau de la rubrique "Glaire cervicale".

LA VALIDATION DE L'OVULATION

L'ovulation est validée uniquement lorsque les indices (température + pic de glaire cervicale/ressenti) ont été **validés individuellement**.

On prend alors la **validation la plus tardive** (dernier jour entre les deux validations individuelles) comme **fin de la phase fertile**. Le lendemain de ce dernier jour, tu passes en phase lutéale infertile jusqu'à tes prochaines règles.



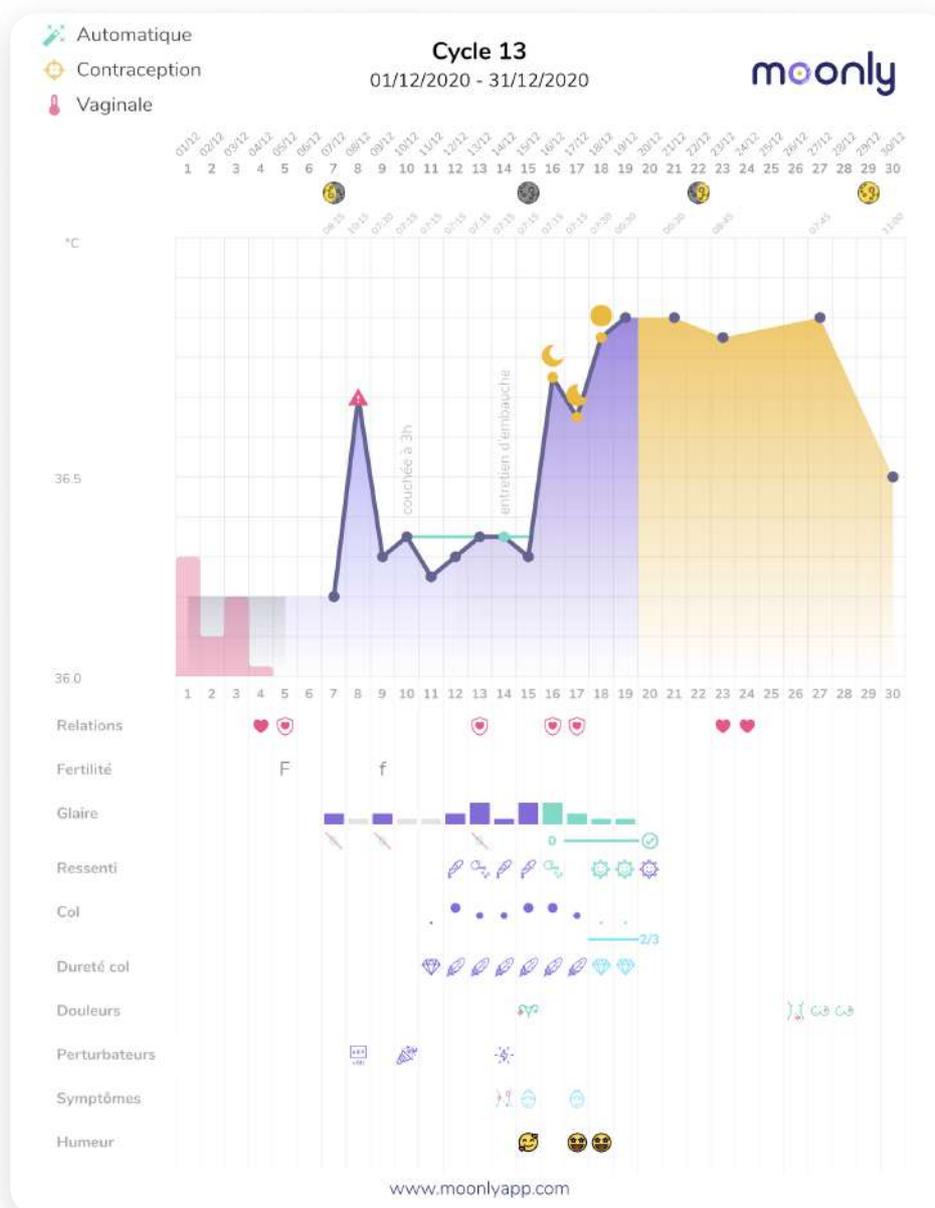
04

EXEMPLES DE CYCLES

MIEUX COMPRENDRE SON CYCLE

Parce que le mieux c'est encore de visualiser concrètement les règles que l'on a évoquées juste avant dans cet ebook, nous te proposons deux exemples de cycles afin que tu puisses voir une mise en pratique.

L'intérêt ici est d'observer **l'enchaînement des évènements**, n'hésite pas à **consulter la légende** pour bien comprendre les symboles.



Légende disponible en page 21

On peut lire ici le cycle d'une femme expérimentée avec **13 cycles validés**. L'**ouverture de sa phase fertile** est indiquée par le **grand F**. Le **petit f** est lié au calcul de l'ouverture de la phase fertile de ce cycle (1^{ère} lune - 7 jours) soit $16 - 7 = 9$.

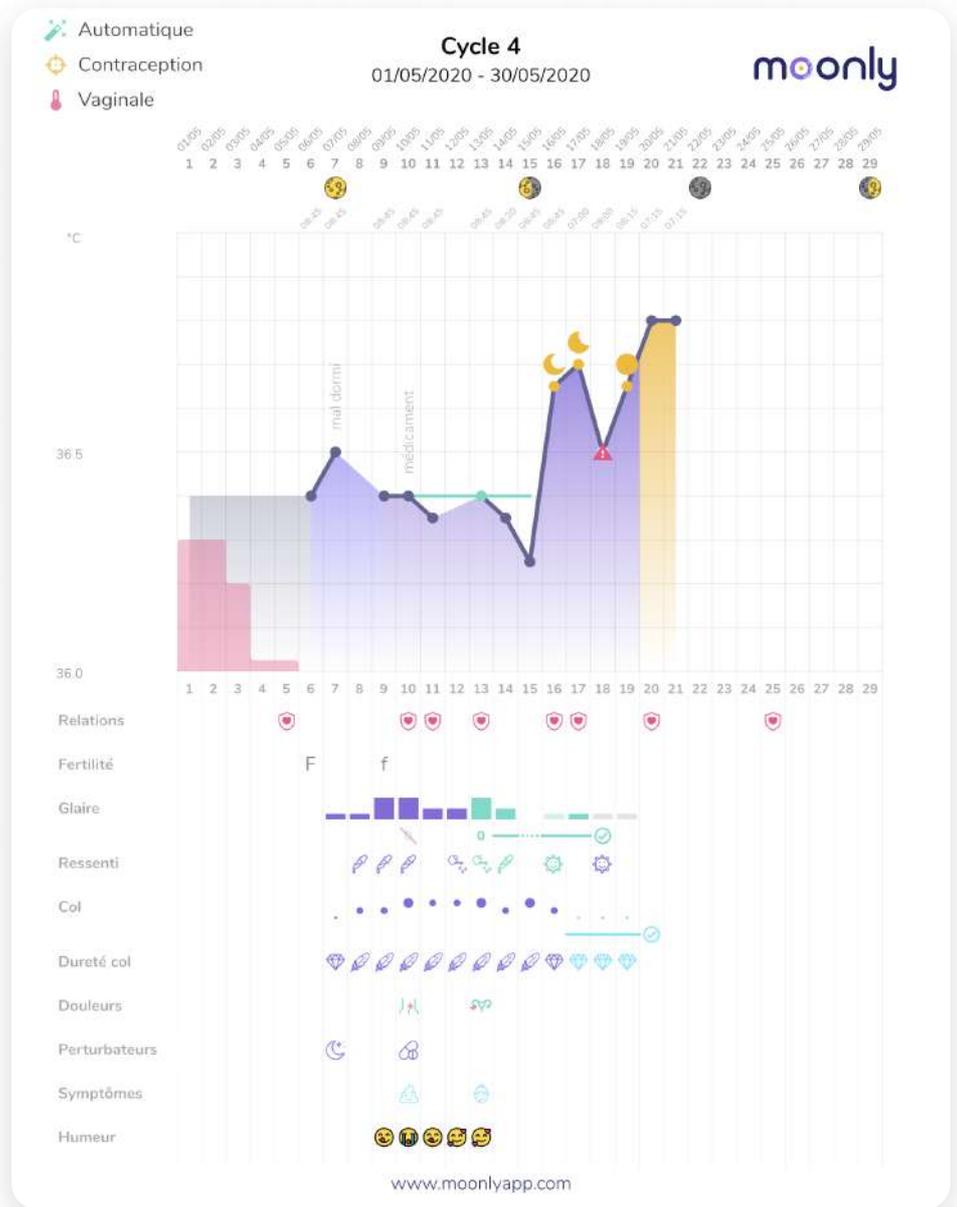
En J8 elle a noté une **température en anomalie** due à l'heure tardive ou au manque de sommeil.

La **montée de température** en J16 (augmentation supérieure à 0,05°C) permet de tracer le **plateau sur la plus haute des 6 dernières températures**.

La validation de sa montée de température a eu lieu en J18 (pleine lune) et celle son pic de glaire/ressenti en J19 (notée "3"). L'ouverture de sa phase lutéale infertile (en jaune) se fait donc en $J19 + 1 = J20$.

Sur ce graphique, on peut observer le cycle d'une femme **débutante** avec **4 cycles validés**. Elle se protège donc en permanence lors de ses rapports sexuels.

L'ouverture de sa phase fertile est indiquée par le **grand F en J6**, car elle n'a pas encore validé 12 cycles. Si lors d'un prochain cycle son petit f passe devant le grand F alors le grand F sera avancé, sinon il reste en J6 jusqu'au cycle 12.



Légende disponible en page 21

En J13 elle a observé son pic de glaire/ressenti suivi de 3 jours avec une glaire et un ressenti moins fertiles. Elle a oublié de noter ses observations en jour 15. Son pic de glaire/ressenti est validé le jour 17.

Elle **n'a pas pris sa température** en J8 et J12 mais ce n'est pas grave, car elle a plus de **6 températures pour tracer son plateau**.

Lors de sa montée de température, la 3^{ème} prise n'est pas supérieure de +0,20°C au plateau. Elle a eu besoin **d'une température supplémentaire** pour valider sa montée.

Elle passe en phase infertile en jour 20, car la température a été le dernier indice validé en jour 19.

LÉGENDE DU GRAPHIQUE

INDICE 1 : TEMPÉRATURE



GLAIRE CERVICALE



INDICE 2 : GLAIRE/RESSENTI



INDICE 3 : COL DE L'UTÉRUS



PHASES DU CYCLE



QUELQUES SÉCURITÉS POUR AUGMENTER LA FIABILITÉ AU DELÀ DES RÈGLES DE SENSIPLAN

Comme on a pu le voir tout au long de cet ebook l'efficacité de ma symptothermie résulte de la **combinaison de plusieurs indices** :

- température + glaire/ressenti
- température + col de l'utérus

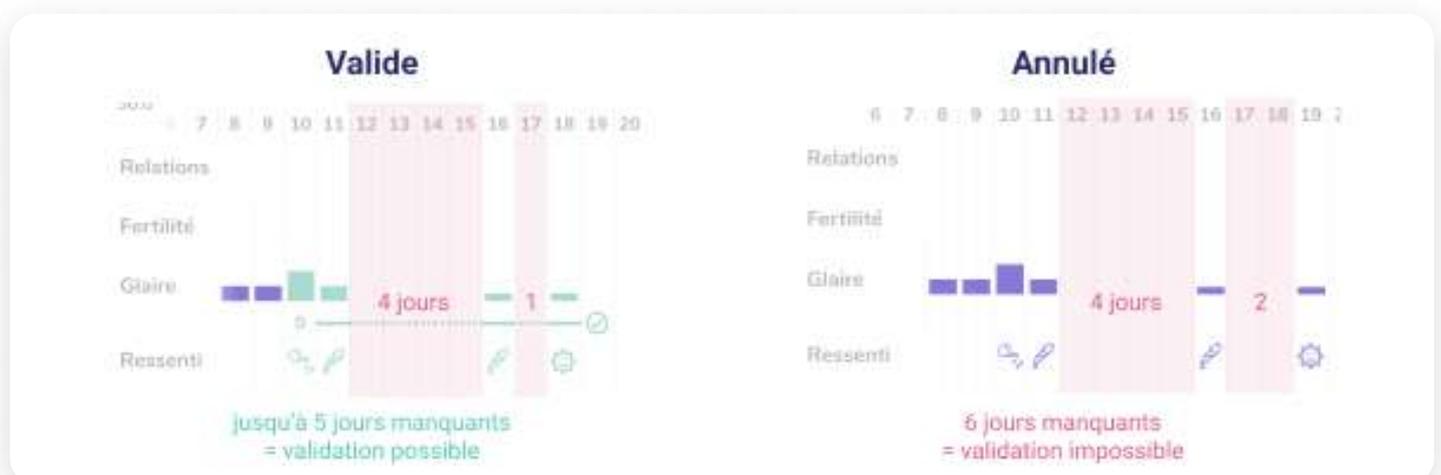
Selon une étude de Gnoth datant de 1996 **il ne peut pas y avoir plus de 5 jours** entre l'apparition du **pic de glaire** et la **hausse de température**.

Dans l'algorithme automatique, il y a donc 2 sécurités ajoutées afin d'éviter les erreurs notamment aux personnes débutantes.

DÉLAI MAXIMUM DE VALIDATION POUR UN INDICE

Il peut arriver d'**oublier de renseigner ses données** certains jours, même si cela doit rester occasionnel notamment lorsqu'on est en pleine validation de l'ovulation.

Pour éviter les mauvaises interprétations, il ne pourra y avoir que **5 jours avec des données manquantes** lorsque la validation est en cours. Cette règle est valable pour tous les indices (température, glaire/ressenti et col).



SÉCURISATION VALIDATION DE L'OVULATION

La seconde règle de sécurité concerne le décalage entre les indices température/glaire ou température/col.

La combinaison des indices devant se produire à quelques jours d'intervalle tout au plus,

nous avons ajouté une limite de **5 jours entre la première température haute et le pic de glaire ou la fermeture du col.**

Cette règle fonctionne quel que soit l'ordre de validation (par exemple, glaire puis température ou température puis glaire).



Cette règle de sécurité peut être désactivée pour les personnes formées avec une conseillère.



05

BONUS

LES MÉTHODES DE CONTRACEPTIONS BARRIÈRES

Si tu choisis le mode contraception, il existe plusieurs façons d'aborder la **phase fertile**.

Certains couples privilégieront **l'abstinence** ou **l'absence de pénétration vaginale** qui restent les plus sûres.

Si ces deux options ne te correspondent pas, tu peux opter pour une méthode barrière :

- **préservatif**
- **diaphragme...**



Attention, le **retrait n'est pas fiable**, si tu n'envisages pas une grossesse alors il vaut mieux éviter cette méthode ou bien la coupler à une autre comme le diaphragme.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Nous te conseillons trois lectures complètes sur le cycle naturel et la symptothermie :

- [NATUREL ET FIABLE DE SENSIPLAN \(LIVRE\)](#)
- [NATUREL ET FIABLE DE SENSIPLAN \(CAHIER D'EXERCICE\)](#)

- [CYCLE FÉMININ ET CONTRACTIONS NATURELLES D'AUDREY GUILLEMAUD](#)

- [GENERATION NO PILULE PAR FLORETTE LE BRECH ET MAELLE KADDAH \(POUR L'ARRET DE LA PILULE\)](#)



DIFFICULTÉS ET PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES

Si tu rencontres des difficultés ou que tu as une pathologie particulière (SOPK, endométriose...), nous te recommandons de te rapprocher d'une **conseillère** en symptothermie qui saura t'accompagner en fonction de tes **problématiques personnelles**.

ÊTRE ENTOURÉE DANS CETTE AVENTURE

[MOONLY LOUNGE](#)

[MOONLY UNIVERSITY](#)

Pour **poser tes questions**, un serveur Discord est accessible **gratuitement** via le menu principal pour échanger avec d'autres utilisatrices de Moonly.

Envie de te **former** à la symptothermie avec une pro ? **Réserve directement la formation** de ton choix (solo, groupe, visio...) via notre plateforme.



CONCLUSION

Cet ebook a pour vocation de faire connaître les bases de la symptothermie. Il est important de prendre le temps de se former correctement, la fertilité est présente durant une longue partie de notre vie alors rien ne presse. **Prends le temps de découvrir** ton corps et son fonctionnement.

Nous avons abordé ici le minimum requis pour pouvoir démarrer la symptothermie. Nous voulons rendre cette méthode simple et accessible à toutes et tous. Evidemment, le cycle menstruel est un vaste sujet et nous n'avons pas pu tout traiter ici, mais c'est déjà un bon début.

En apprenant cette méthode et de nombreuses choses au sujet du cycle menstruel, on se rend d'autant plus compte que le corps humain est bien fait et que tout signal de sa part a en réalité une signification.

Dans l'application, tu retrouveras des conseils et des explications complémentaires à cette lecture.

Nous te souhaitons une très belle découverte et une magnifique aventure avec ta fertilité.

Surtout n'hésite pas à demander conseil et à t'appuyer sur des professionnels en cas de doute.

A très vite sur Moonly !



LA TEAM MOONLY



LUDOVIC

SANDRINE

Une équipe de passionnés entre frère et soeur ! Nous travaillons sur le développement de l'application et des ressources que l'on te propose pour mieux appréhender la symptothermie. Nous avons à coeur d'améliorer l'application les Moonlies, mais surtout avec vous. N'hésite pas à nous contacter si tu as une question ou une suggestion d'amélioration :)

Tous droits réservés – Moonly® by NopeStudio SAS - 2021
RCS de Créteil 882 242 332 00014

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Création de la mise en page et distribution du livre : www.moonlyapp.com