

# La symptothermie ou le retour de la contraception naturelle

Le Temps · 24 febr. 2018 · MARIE MAURISSE @MarieMaurisse

MÉDECINE Parmi les méthodes naturelles de contraception, la symptothermie est la plus efficace. Une fondation suisse la promeut avec un succès croissant. Est-ce un progrès?



Sympto est une application créée il y a plus de dix ans par la fondation suisse Sympto Therm, basée à Lully.

Depuis quelques années, les nouvelles technologies investissent le champ de la santé féminine. Ces «femtech» brisent les tabous et développent des outils qui aident les femmes à mieux connaître leur corps et ses spécificités. L'application Clue, qui monitore les cycles menstruels, est sans doute la plus répandue aujourd'hui. Mieux qu'un papier et un stylo, elle permet de repérer si ses règles sont régulières, d'alerter en cas de retard ou de relever des sautes d'humeur peut-être liées au syndrome prémenstruel, ou SPM.

Sympto est une application moins connue, bien qu'elle soit plus ancienne. Cet outil a été créé il y a plus de dix ans par la fondation suisse Sympto Therm, basée à Lully. Malgré son design vieillot, l'application fait de plus en plus d'adeptes car elle promeut «une démarche écologique, responsable et durable, destinée à vous rendre totalement autonome dans la gestion de votre fertilité». Selon son créateur Harri Wettstein, 4000 femmes ont téléchargé l'application gratuite, tandis que 1000 utilisent sa version «premium»: elles bénéficient d'un historique de leurs données ainsi que d'un suivi régulier et personnalisé de la part d'une conseillère.

98% d'efficacité

Cet engouement n'est pas un hasard. Il est lié à la défiance de certaines jeunes femmes envers la pilule et autres contraceptifs hormonaux, dont les effets secondaires peuvent être pénibles. Au contraire, la symptothermie est naturelle. Elle consiste à connaître parfaitement son cycle menstruel sur la base de plusieurs paramètres: la température corporelle, la position du col de l'utérus et surtout ce que les spécialistes appellent pudiquement «l'élixir de vie». Il s'agit des glaires cervicales qui s'écoulent en phase fertile afin de faciliter le passage des spermatozoïdes.

Sur la base de tous ces paramètres, et si elle les contrôle tous les jours ou presque, une femme peut donc savoir assez précisément quand elle est fertile, ou pas. La méthode est en tout cas reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, qui lui accorde un taux d'efficacité de 98%. Pauline, une

trentenaire lausannoise qui témoigne sous un nom d'emprunt, en est ainsi très satisfaite. «J'ai choisi la symptothermie parce que je suis partie en voyage pendant une année et je ne voulais pas m'encombrer de la pilule, que je prenais depuis dix ans», explique-t-elle. Et le stérilet en cuivre? «J'avais entendu qu'il n'est pas toujours bien toléré et peut faire des règles plus abondantes, donc je n'étais pas tentée».

Pauline a donc téléchargé l'application Sympto, «au début j'avais peur que cela me prenne trop de temps. Mais en fait c'est rapide quand on prend l'habitude. Je fais ma petite vérification le matin. Et les contrôles sont importants un tiers du cycle environ, parce que le reste du temps ça ne risque rien». Quand elle est en phase d'ovulation, Pauline utilise des préservatifs. Elle n'a jamais eu d'accident et se félicite que sa contraception ne passe plus par des médicaments.

Lorsqu'elle parle de la symptothermie à ses amies, Pauline n'a pas que des réactions positives car ses interlocutrices la confondent avec la méthode Ogino, uniquement basée sur le calendrier et dont la marge d'erreur est grande, la fertilité n'étant pas le résultat d'un calcul mathématique... C'est pourquoi Harri Wettstein insiste sur la spécificité de la symptothermie, qui est complète, et donc beaucoup plus sûre. «C'est aussi une méthode qui peut être prise en main par les couples et pas seulement par les femmes», précise-t-il.

#### Bizarrement spirituelle

Outre l'application Sympto, Harri Wettstein milite pour le jeûne. Quel est le rapport? «Il n'y en a pas», explique ce philosophe de formation. Son organisation n'est pas prosélyte: pour les femmes qui seraient tentées de tester la symptothermie, il faut passer outre le côté quelque peu «spirituel» de la fondation (retraites et même «jeûne politique»), entièrement autofinancée, pour se concentrer sur la méthode elle-même. «Je regrette que la symptothermie ne soit pas plus médiatisée et promue par les médecins», confie, un peu amer, Harri Wettstein.

Isabelle Navarria-Forney est cheffe de clinique au sein du département de gynécologie aux Hôpitaux universitaires de Genève. Contrairement à d'autres spécialistes, elle ne saute pas au plafond lorsqu'on lui parle de symptothermie. «Cela fonctionne tant que les personnes se protègent pendant les périodes à risque, qui représentent environ 16 jours sur les 28, estime-t-elle. Pendant ces périodes, par le passé, l'Eglise recommandait l'abstinence... Aujourd'hui les couples ont recours au préservatif. Le problème c'est que tout le monde ne l'utilise pas toujours correctement, c'est donc cela qui fait chuter l'efficacité de la symptothermie».

La gynécologue peut ainsi recommander la méthode aux femmes qui ne tolèrent aucune autre contraception et qui ont suffisamment de temps et de rigueur pour se plier aux contraintes de la symptothermie. Elle ajoute: «Je dis toujours à mes patientes: la contraception idéale n'existe pas. Mais finalement l'important c'est de trouver celle qui convient à chacune, quelle qu'elle soit. Car une grossesse non désirée n'est jamais une solution.»

