

# LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE

Mise à jour scientifique et médicale

## Offrons un choix éclairé en gestion naturelle de la santé et de la fertilité

À vous professionnel.les de la santé,

La méthode symptothermique aide les personnes qui l'utilisent à reconnaître leur ovulation ainsi que l'état de leur santé hormonale au quotidien. Les indicateurs proposés par cette méthode peuvent aider les professionnel.les de la santé dans leur mandat de prévention, de diagnostic et de traitement des différentes pathologies affectant la santé reproductive. La méthode symptothermique devrait ainsi être considérée comme un précieux outil pour la prise en charge médicale.

Les indicateurs de la méthode symptothermique sont également utilisés par certaines femmes pour identifier les phases fertiles et infertiles de leurs cycles menstruels dans un objectif de contraception. L'intérêt pour la gestion naturelle de la fertilité est grandissant et de plus en plus de couples optent pour des méthodes de planification familiale sans hormones, sans effets secondaires et sans acte médical invasif. Pourtant, beaucoup d'entre nous dans le secteur médical ne sommes pas bien informés au sujet des méthodes naturelles existantes, de leur efficacité et de comment nous pouvons mieux soutenir les personnes intéressées par ce choix. La meilleure méthode de contraception est celle qui convient le mieux au couple en tenant compte de ses valeurs, de ses besoins, de son historique contraceptif, gynécologique et de santé. En tant que professionnel.les de la santé, notre mission est d'offrir un choix éclairé.

La méthode symptothermique peut également être une alliée en recherche de grossesse afin de favoriser les chances de concevoir naturellement, en périménopause ainsi qu'en retour de la fertilité après une naissance afin d'appréhender les changements hormonaux qui se jouent pendant ces périodes particulières.

Ce guide a pour but de fournir un bref aperçu des dernières informations entourant l'usage de la méthode symptothermique afin de vous outiller à l'aborder dans le cadre de vos fonctions. Nous espérons qu'il devienne une référence pour vous aider à répondre à la demande de vos patient.es qui se renseignent à ce sujet.

Si vous avez des questions suite à la lecture de ce guide, n'hésitez pas à contacter l'équipe de Seréna Québec.

**Un message du comité Science et Santé de Seréna Québec**



Photo : canva.com

**MESSAGE DU  
COMITÉ SCIENCE ET  
SANTÉ**

**COMMENT  
FONCTIONNE  
LA MÉTHODE  
SYMPTOTHERMIQUE**

**SIGNES DE  
FERTILITÉ ET  
BIOMARQUEURS**

**EFFICACITÉ DE  
LA MÉTHODE  
SYMPTOTHERMIQUE**

**POURQUOI CETTE  
MÉTHODE PEUT ÊTRE  
IMPORTANTE POUR  
VOTRE CLIENTÈLE**

**À PROPOS DE  
SERÉNA QUÉBEC**



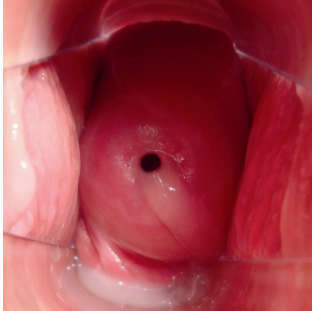


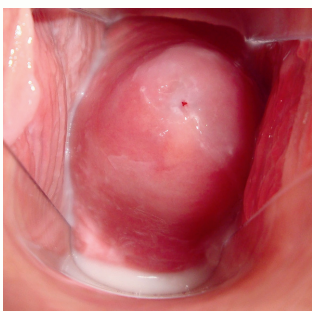
# Comment fonctionne la méthode symptothermique ?

L'œstrogène et la progestérone ont une influence directe sur les caractéristiques du **col de l'utérus**, de la **glaire cervicale** et de la **température basale**. Ces trois éléments évoluent tout au long du cycle menstruel et offrent des informations qui permettent de déterminer précisément **si l'ovulation a eu lieu, la durée de la phase lutéale** ainsi que **le début et la fin de la phase fertile**.

En observant ces indicateurs chaque jour, les personnes qui utilisent la méthode symptothermique savent avec précision si leur cycle menstruel présente des caractéristiques typiques ou atypiques ou si c'est **un jour fertile ou infertile**. Ces personnes peuvent alors **prendre action pour leur santé** et/ou **adapter leur sexualité en fonction de l'objectif visé (contraception ou conception)**.

## Indicateurs de santé et de fertilité

La méthode symptothermique tient compte de **différents indicateurs complémentaires** afin d'**identifier avec certitude les phases fertiles et infertiles du cycle menstruel**.

INDICATEURS	GLAIRE CERVICALE	TEMPÉRATURE BASALE	COL DE L'UTÉRUS
EN PÉRIODE DE FERTILITÉ PROBABLE	 Humide, trouble, transparente, filante, mouillée, lubrifiée	 Températures basses	 Ouvert, mou, droit, haut dans le vagin
EN PÉRIODE D'INFERTILITÉ POST-OVULATOIRE	 Absente, sèche	 Températures hautes	 Fermé, ferme, incliné, bas dans le vagin

**Avertissement** : ces informations sont nettement insuffisantes afin d'être en mesure d'utiliser la méthode symptothermique en contraception de manière sécuritaire. Un atelier de 3h est recommandé afin d'apprendre à observer et interpréter les signes de fertilité et un accompagnement est vivement conseillé, particulièrement pendant les trois premiers mois d'utilisation.

# Efficacité de la méthode symptothermique

## 1) En contraception

Aucune méthode de contraception n'est efficace à 100% et **les taux d'efficacité varient en fonction de la méthode choisie et de l'usage qui en est fait.**

**La méthode symptothermique est la plus efficace des méthodes physiologiques dites "naturelles".** Elle a été perfectionnée par des chercheurs et des conseillers médicaux à partir des plus récentes avancées scientifiques en santé reproductive.

**En usage correct, le risque de grossesse non planifiée est seulement de 0.4% pour la méthode symptothermique, soit entre la pilule (0.2%) et le stérilet de cuivre (0.6%).** En usage courant, le taux de grossesses non planifiées avec la méthode symptothermique est comparable aux taux des méthodes de contraception hormonale avec 1 ou 2 grossesses non planifiées pour 100 personnes (Trussel, 2011; Manhart, 2013; Herman et al. 2007).

**L'efficacité de la méthode symptothermique dépend de plusieurs facteurs :** le niveau de littératie de la personne, la volonté d'apprendre la méthode, la motivation à l'utiliser correctement, le style d'apprentissage, le niveau d'implication des partenaires et la qualification de la personne qui a enseigné la méthode.

**Pour faire un usage correct de la méthode symptothermique,** il est recommandé de participer à un atelier d'apprentissage, d'appliquer rigoureusement les règles d'utilisation enseignées, de faire appel à un.e formateur.rice accrédité.e afin de demander un accompagnement en cas de doute ou de question.

Il est important de savoir que dans certaines publications, **l'efficacité de la méthode symptothermique n'est pas présentée séparément d'autres méthodes de contraception naturelles moins efficaces** telles que la méthode Ogino, Billings, du calendrier ou bien même du retrait.

## 2) En recherche de grossesse

La probabilité moyenne de conception dans un cycle donné est traditionnellement estimée à 20% environ chez les couples fertiles.

Une recherche sur des couples étatsuniens utilisateurs de méthodes naturelles a montré que, lorsqu'il y a relations sexuelles le jour où la glaire montre les caractéristiques les plus fertiles, **la probabilité d'obtenir une grossesse peut être de 38% chez des couples normalement fertiles et de 14% chez des couples jugés infertiles (Michel D, 1997; Stanford and all, 2003).**

**La méthode symptothermique est donc une alliée pour toutes les personnes qui cherchent à concevoir.**



## Références scientifiques

Les plus récentes études scientifiques, publiées par les autorités reconnues (OMS et HAS), démontrent l'efficacité de la méthode symptothermique en contraception :

- Trussel (2011), *Contraception Journal*
- Manhart (2013), *Osteopathic Family Physician*
- Hermann et al. (2007), *Human Reproduction*

Ainsi qu'en recherche de grossesse :

- Michel D (1997) *Blackwell Science*
- Stanford and all (2003) *Obstetrics and Gynecology*

Retrouvez ces articles scientifiques en pièces jointes à ce guide.

# La méthode symptothermique peut être une alliée dans votre pratique

Offrez une réponse référencée aux personnes intéressées par la contraception naturelle



**Entre 40% et 60% des personnes interrogées** déclarent être intéressées par en apprendre davantage de leurs médecins sur **les méthodes de contraception non hormonales et non chirurgicales**.

*CRISTA B. WARNIMENT, MD, and KIRSTEN HANSEN, MD, University of Virginia Family Medicine Residency Program, Charlottesville, Virginia American Family Physician. 2012 Nov 15;86(10):online.*

## Les indicateurs de la méthode symptothermique comme outil d'aide au diagnostic et à la prise en charge



L'American Academy of Pediatrics recommande d'**utiliser les biomarqueurs de fertilité pour évaluer le développement normal du cycle menstruel et afin de détecter d'éventuelles irrégularités**. Le graphique symptothermique donne un aperçu du fonctionnement reproducteur. Des irrégularités telles qu'un changement de la durée du cycle, une température basale anormale, une absence d'ovulation, une phase lutéale anormalement courte, des saignements anormaux, une glaire cervicale atypique, peuvent refléter des anomalies hormonales sous-jacentes. L'enregistrement de ces informations chaque jour peut fournir **des informations clés pour aider les clinicien.ne.s formé.e.s à diagnostiquer des problèmes de santé**.

*American Academy of Pediatrics and American College of Obstetricians and Gynecologists. (2006). Clinical report: Menstruation in girls and adolescents : Using the menstrual cycle as a vital sign. Pediatrics, 118(5), 2245-2250.*

Copyright ©2023 Seréna Québec - version 2023

## À propos

Seréna Québec est un organisme communautaire, reconnu par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux, qui œuvre pour permettre une gestion naturelle de la fertilité et ce, tout au long de la vie reproductive.

[serenaquebec.com](http://serenaquebec.com)



## Contactez-nous

Ne pas hésiter à nous

**Téléphone**

514 273-7531

Sans frais : 1 866 273-7362

**Adresse postale**

Bureaux 420

469 Rue Jean-Talon O

Montréal, QC H3N 1R4

**Courriel**

[info@serenaquebec.com](mailto:info@serenaquebec.com)