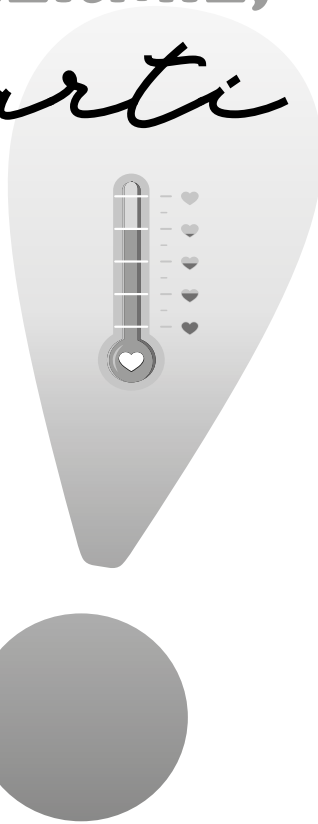
MA RÉVOLUTION SEXUELLE AVEC LA SYMPTOTHERMIE, *c'est parti*

Eugénie Tabi



JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

La pilule contraceptive, c'est fini !

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! » aux Éditions Jouvence

Je guéris du vaginisme, c'est parti !, Mame Ndanty Badiane

Stimuler sa fertilité, c'est parti !, Isabelle Doumenc

3 jours de jeûne, c'est parti !, Dr Sandra Stallaert

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !, Christopher Vasey

Je détoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey

Les intolérances alimentaires, c'est fini !, Isabelle Mante

Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc

Vaincre ses peurs, c'est parti !, Hervé Magnin

ÉDITIONS JOUVENCE
Suisse : Route de Florissant, 97 — 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2023
ISBN : 978-2-88953-715-0

Couverture : Frank Pitel
Composition : Virginie Cauchy
Illustration de couverture : Adobestock / ©RIMM_art
Illustrations intérieures : Moonly, Adobestock / p. 61 ©Tsuyna, p. 64 ©Karina, p. 77 ©drawlab19.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction **6**
Autodiagnostic **9**

PREMIÈRE PARTIE

Le cycle féminin, cet inconnu

Chapitre 1 ■ Un constat socio-économique désastreux 12
Une méconnaissance de la fertilité 13
L'approche des professionnels de santé 15
Une problématique mondiale de santé publique 17

Chapitre 2 ■ La naissance des méthodes d'observation du cycle 19
Des connaissances scientifiques récentes 20
La symptothermie 23

Chapitre 3 ■ Les particularités du cycle féminin 27
Les variations normales 28
Les perturbations 29
Les cycles anovulatoires 31
En cas de pathologies 32

DEUXIÈME PARTIE

La méthode symptothermique

Chapitre 4 ■ Avant de se lancer 35
Prendre ses précautions 36
Les étapes de l'apprentissage 37
L'importance de se former 39

Chapitre 5 ■ Le matériel nécessaire 41
Le thermomètre 42
Le tableau de suivi, appli ou papier 43
Paramétrer un nouveau cycle 47

Chapitre 6 ■ Gérer sa sexualité en phase fertile 49
La communication dans le couple 50
Les méthodes barrières 52
L'abstinence périodique 56

Chapitre 7 ■ Les quatre phases du cycle féminin 58
Anatomie de la femme 59
La phase pré-ovulatoire ou folliculaire 63
L'ovulation 67
La phase post-ovulatoire ou lutéale 69
Les menstruations ou règles 72

Chapitre 8 ■ La glaire et le col de l'utérus 76
La glaire cervicale 77
Comment observer sa glaire ? 78
Noter ses observations 81
L'aspect visuel 81
La sensation 84
Le col de l'utérus 86
Les critères d'observation 87

Chapitre 9 ■ La prise de température corporelle 88
Comment prendre sa température 90
Noter sa température 92

Chapitre 10 ■ Interpréter ses observations 96
La fenêtre de fertilité 97
Repérer le jour pic de glaire 101
Valider la montée de température 103
Fermeture de la fenêtre fertile 107

Chapitre 11 ■ Les cycles particuliers 110
La puberté 111
Après une contraception hormonale 112
La pré-ménopause 115

Chapitre 12 ■ L'observation des signes secondaires 117
L'approche symptomatique 118
Un outil de santé intégrative 120

Conclusion 122
Remerciements 123
Lexique 124
Bibliographie 126
Notes 128

Introduction

Mes débuts avec la contraception ont été des plus banals. Première relation sérieuse, premier rendez-vous chez le gynécologue avec ma maman, pour prendre la pilule. Quel autre choix pouvais-je faire ? Aucun. Pourtant, née dans les années 1980, j'ai été bercée par la prévention anti-sida, et utiliser des préservatifs était, de toute façon, incontournable.

Mais cette peur de la grossesse indésirée, cette peur héritée de nos mères, de nos grands-mères, et de toutes nos aïeules qui n'ont pas eu le choix, était plus forte que tout. Elles se sont battues pour la libération sexuelle, nous dit-on. Et pourtant… La pilule crée des chaînes invisibles qui nous empêchent de vivre notre vraie nature, cyclique et puissante.

À 19 ans, j'ai eu une prise de conscience en avalant ma pilule quotidienne : tous les jours, je prends un médicament, et pourtant je ne suis pas malade ! Et je devrais me satisfaire de ça toute ma vie ? Non, définitivement non. Je l'ai stoppée sur-le-champ, et je ne l'ai plus jamais reprise. Avec le recul, je me rends compte de la chance que j'ai eue, et comment cela m'a amenée sur le chemin de la symptothermie, bien des années plus tard.

J'ai longtemps fonctionné avec la méthode calendrier et le préservatif, et ça m'allait très bien. J'avais la chance d'avoir un cycle régulier, ce qui m'a certainement aidée à passer entre les mailles du filet. Et puis… l'échec est arrivé. Non pas une, mais deux grossesses surprises à la suite. L'incompréhension, le doute, l'épreuve d'interrompre une grossesse… autant de choses qui m'ont décidée à ne plus continuer à l'aveuglette. J'avais besoin de comprendre mon cycle, de savoir quand j'étais fertile, véritablement.

Après mon troisième enfant, il a donc fallu trouver une solution, que je voulais sans hormone et non invasive. J'ai fait des recherches sur Internet, et je l'ai enfin trouvée : la symptothermie. La contraception naturelle existait réellement ! Pourquoi n'en avais-je jamais entendu parler ? Dès le lendemain, je commençais les prises de température, juste pour voir si c'était vrai. Je n'avais pas le bon matériel, j'étais en allaitement à la demande, épuisée par mon accouchement récent, mais je savais déjà que c'était la solution qu'il me fallait.

Je me suis passionnée par le sujet, puis formée dans deux écoles différentes, car non seulement cette méthode a été une révélation pour moi, mais j'étais — et je suis toujours — convaincue de son potentiel auprès des femmes. Cette méthode offre enfin une véritable option alternative, fiable, durable et écologique à la contraception hormonale.

Après plusieurs années d'activité professionnelle comme formatrice en symptothermie, et avec toujours autant de motivation à diffuser cette approche, je suis reconnaissante d'être en mesure de partager avec vous, à travers cet ouvrage, toutes les clés pour que vous puissiez vous aussi démarrer avec la symptothermie.

Laissez toutes vos idées préconçues derrière vous. Vous allez redécouvrir les trésors de votre corps, la mécanique de votre cycle, et la beauté de la nature qui s'exprime en vous. Vous allez enfin avoir un outil fiable et accessible pour reprendre le pouvoir, et vous reconnecter à vos propres rythmes.

Pour certaines, ça sera plus difficile que pour d'autres. Ne vous découragez pas. Cherchez du soutien, de l'aide, une formatrice. Vous méritez le meilleur, et le droit de vivre dans un corps sain. Saisissez cette opportunité de gérer vous-même votre fertilité.

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout un bon démarrage avec la symptothermie. Bienvenue dans l'aventure !

AVERTISSEMENT

En aucun cas l'auteure ou l'éditeur ne pourra être tenu responsable d'une grossesse non désirée. La responsabilité de votre fertilité vous revient entièrement, à vous et votre partenaire.

De même, si vous souffrez ou suspectez une pathologie en lien avec votre cycle, ce livre ne remplace pas une consultation médicale. Ne tombez pas dans le piège de l'autodiagnostic et prenez un rendez-vous avec un·e professionnel·le de santé (médecin généraliste, spécialiste, gynécologue, sage-femme) pour faire des examens adaptés.

Autodiagnostic

Comment savoir si je suis prête à passer à la symptothermie ?

1. Je ne veux plus prendre de contraceptif hormonal.

   ◯ **Oui**

2. Je me demande pourquoi mon cycle n'est jamais régulier.

   ◯ **Oui**

3. J'ai une contre-indication à la contraception hormonale.

   ◯ **Oui**

4. J'aimerais partager la charge contraceptive avec mon partenaire.

   ◯ **Oui**

5. J'ai un projet de grossesse dans les six mois à venir.

   ◯ **Oui**

6. Je souhaite retrouver ma libido, perdue avec la pilule.

   ◯ **Oui**

7. J'aimerais comprendre mes saignements inexpliqués, en dehors de ma période de règles.

   ◯ **Oui**

8. Je cherche une option contraceptive efficace.

   ◯ **Oui**

9. J'ai envie de connaître mon corps au naturel.

◯ **Oui**

10. Je ne supporte pas le stérilet au cuivre, je ne sais plus quoi faire.

◯ **Oui**

11. J'ai envie d'honorer ma sexualité.

◯ **Oui**

12. J'aimerais comprendre mes signes de fertilité.

◯ **Oui**

Analyse des résultats

Entre 0 et 4 « oui » : vous avez déjà quelques éléments de motivation. La symptothermie pourrait être une option intéressante. Étudiez la méthodologie présentée dans ce livre.

Entre 5 et 8 « oui » : vous avez déjà cheminé vers une option alternative. Découvrez comment fonctionne réellement la méthode et mettez doucement cette nouvelle habitude en place dans votre vie.

À partir de 8 « oui » : vous êtes déjà convaincue des bienfaits de la symptothermie ! Vous avez plus d'une bonne raison de vous lancer, ce qui vous aidera à rester motivée. Abordez sereinement une nouvelle contraception sans hormone grâce à ce livre.

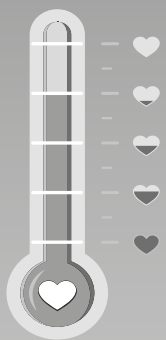
Dans tous les cas, les informations divulguées dans ce livre vous seront utiles pour vous aider à entamer une nouvelle période de votre vie avec la symptothermie.

1re

partie

LE CYCLE FÉMININ, CET INCONNU

Chapitre 1



UN CONSTAT SOCIO-ÉCONOMIQUE DÉSASTREUX

Bien que la population ait largement accès à la contraception, l'éducation menstruelle proposée au grand public, et par les professionnels de santé, est loin d'être satisfaisante ! Analysons les différents points qui participent à cette situation.

Une méconnaissance de la fertilité

Aujourd'hui, il y a une vraie demande de la part des femmes à connaître leur cycle. Mais de quelles ressources disposent-elles ?

Il y a bien des cours de biologie, au collège puis au lycée, mais ils sont souvent très expéditifs et bien insuffisants pour comprendre la réalité du cycle au quotidien.

Le problème également des manuels destinés à cette tranche d'âge, c'est qu'ils :

- se basent sur des explications très schématiques, avec une ovulation fixe au jour 14, ce qui n'est pas la réalité du cycle féminin !
- utilisent des illustrations souvent complexes, et des termes techniques qui peuvent être difficiles à comprendre et à retenir, au lieu de faire un travail de vulgarisation ;
- sont souvent peu assimilés, car recevoir un cours théorique une fois de temps en temps n'est malheureusement pas suffisant pour faire le lien avec ce que nous vivons à chaque cycle. D'ailleurs, beaucoup d'adolescentes en sont coupées car déjà sous pilule.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'appareil reproducteur féminin a longtemps souffert d'un manque de considération évident puisqu'il était tout simplement mal représenté. Un exemple assez parlant : le clitoris est apparu pour la première fois dans un manuel scolaire français seulement en 2017 !

On peut aussi noter l'absence de pédagogie de la part des professionnel·le·s de santé. Il·elle·s sont soumis à une telle pression et à des rythmes de travail si intenses qu'il est impossible de dégager du temps pour cela !

Il n'y a qu'à voir comment se passent les consultations gynécologiques aujourd'hui : des mois d'attente pour des rendez-vous souvent très expéditifs. Ça n'est définitivement pas l'endroit pour prendre le temps de discuter et d'éduquer, quand on a déjà à peine le temps d'écouter la problématique.

Alors, comment s'informer ? L'information est facilement accessible sur Internet, mais là aussi se pose la problématique de la quantité d'informations et de leur qualité.

On peut facilement tomber sur des sites sponsorisés par les lobbys pharmaceutiques, qui vont plus ou moins donner les mêmes informations basiques, sans chercher à éduquer vraiment.

Il y a vraiment une belle dynamique du côté de la littérature. On voit de plus en plus d'ouvrages sur cycle féminin, la fertilité, et pour tous les âges. Un phénomène qui prend de l'amplitude, c'est bien qu'il y avait un besoin.

On voit également fleurir des ateliers ou stages, et c'est une très bonne chose ! Des thématiques comme les mensurations ou le cycle féminin réunissent désormais des femmes de tous âges. Mais on parle surtout d'éducation menstruelle, en oubliant qu'on a des menstruations parce qu'on a une ovulation : **le vrai pouvoir du cycle féminin réside dans cette capacité à donner la vie**. Et peu de personnes transmettent actuellement les clés pour connaître le cycle en profondeur.

L'approche des professionnels de santé

Les gynécologues, bien que formés aux pathologies du cycle, de l'appareil reproducteur ou de la grossesse, utilisent des protocoles basés sur la méthode calendrier Ogino. Et les élémentaires de la fertilité sont tout simplement écartés ou omis. C'est vraiment incompréhensible qu'on en soit encore là !

Les exemples sont nombreux :

- pour les traitements, ils vont vous dire de prendre tel ou tel médicament jusqu'au jour 14 (ou de changer au jour 14 de votre cycle), sous-entendu : le jour de l'ovulation;
- pour le calcul du terme d'une grossesse, ils utilisent une roue calendaire qui, en fonction de la date de vos dernières règles, va calculer la date probable de grossesse quatorze jours plus tard, et donc potentiellement une date de terme erronée;
- en parcours PMA, les couples ne sont pas informés sur leurs périodes fertiles naturelles. Il est rare d'entendre parler de glaire cervicale, ce qui, à mon sens, est quand même la base. Certains couples se pensent infertiles alors qu'ils n'ont juste pas de rapport au bon moment du cycle.

Pourtant, une étude récente[1] a confirmé des données antérieures, notamment que :

- l'ovulation au jour 14 concerne moins de 15% des cycles !
- la durée des cycles n'est pas « habituellement de vingt-huit jours » comme on peut le lire sur le site du CNGOF (Collège national des gynécologues et obstétriciens français). C'est une moyenne qui concerne moins de 30% des cycles. C'est donc loin d'être une majorité, encore moins une vérité pour beaucoup de femmes.

Le seul outil proposé par les gynécologues, ce sont les hormones de synthèse.

Pour déclencher l'ovulation en cas de désir d'enfant. Ou bien la bloquer avec la pilule.

En cas de problématique, *idem*. Ils argumentent d'ailleurs souvent en disant qu'elle va « réguler le cycle ». Or c'est totalement faux ! La pilule ne régule ni ne soigne les pathologies. Elle crée un cycle totalement artificiel et des saignements appelés « hémorragies de privation ». J'en parle d'ailleurs plus en détail dans mon premier livre [2].

Concernant la symptothermie, ces professionnel·le·s sont très peu formé·e·s et rarement enclin·e·s à recommander cette méthode, jugeant :

- que le temps d'apprentissage est un frein important, alors que beaucoup de femmes sont demandeuses d'en savoir plus sur leur fonctionnement;
- que cette méthode n'est pas fiable, alors qu'ils la confondent avec la méthode Ogino. Ils ne connaissent pas l'indice de Pearl, ni les critères sur lesquels elle se base;
- qu'elle peut convenir seulement à des femmes ouvertes à une éventuelle grossesse. Cette croyance vient du fait qu'historiquement, la méthode est née dans le milieu catholique et que l'utilisation des moyens-barrières (préservatifs) et l'avortement ne sont pas permis (positionnement pro-vie);
- qu'elle ne peut pas convenir à des jeunes femmes. Ce critère de l'âge étant totalement arbitraire et paternaliste. Il ne prend pas en compte la motivation de la personne, qui est pourtant un élément fondamental pour la réussite de la méthode.

Heureusement, aujourd'hui, sur le terrain, on constate un véritable engouement de la part des sages-femmes (et étudiantes sages-femmes) envers la symptothermie. Elles sont généralement plus ouvertes à ce type de pratique, car elles sont en première ligne et à l'écoute des femmes et de leurs problématiques, et cherchent à y répondre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des organismes de formation spécifiques pour les professionnel·le·s de santé commencent enfin à voir le jour en France. Chez nos voisins européens, cela existe depuis quelques dizaines d'années déjà… notamment en Allemagne, en Autriche, berceaux des méthodes d'observation du cycle. Résultat : en Suisse, par exemple, la symptothermie est présentée aux côtés des autres contraceptions dans les brochures du Planning familial !

Une problématique mondiale de santé publique

Dans les pays industrialisés, et surtout ces vingt dernières années, la fertilité n'a cessé de baisser de façon particulièrement inquiétante. En France, un couple sur quatre[3] rencontre des difficultés pour concevoir un enfant ! Et ce chiffre est en constante augmentation.

Cette tendance se confirme à l'échelle mondiale, avec une baisse de la fertilité chez les deux sexes. Plus particulièrement chez la femme, on observe :

- des pathologies au niveau des trompes utérines;
- des pathologies utérines, en lien avec un caractère inflammatoire, fonctionnel ou anatomique;

- des pathologies ovariennes;
- des troubles du système endocrinien, responsables de déséquilibres des hormones liées à la reproduction.

L'un des facteurs en cause est environnemental. Nous sommes bombardées de perturbateurs endocriniens : dans les produits ménagers, les cosmétiques, la cuisine, l'eau courante et… la contraception hormonale ! Dans l'eau, on retrouve principalement de l'éthinylestradiol de synthèse, qui est l'œstrogène actif par voie orale le plus utilisé au monde… et qui provient de la pilule contraceptive. Dans la directive-cadre sur l'eau de l'Union européenne, cette substance — avec d'autres — est susceptible d'être intégrée dans la liste de substances dangereuses prioritaires [4].

Cela a pour conséquence l'augmentation des parcours PMA (procréation médicale assistée) au cours desquels les médecins emploient les hormones de synthèse — pour déclencher et contrôler l'ovulation par exemple. Même si une femme est en bonne santé, qu'elle ovule régulièrement et que c'est son partenaire qui a un problème d'hypofertilité.

Il y a donc une méprise totale du cycle féminin du début à la fin, avec des conséquences dramatiques. Avant de recourir aux techniques médicales de procréation, il y a urgence à préserver la fertilité humaine !

EN RÉSUMÉ

Le cycle féminin reste encore un mystère pour beaucoup de femmes, pourtant les premières concernées. Il y a un vrai problème de fond, sociétal. Personne ne semble se rendre compte du danger et des conséquences à moyen et long terme ! Il est temps de prendre en main notre fertilité et de mettre la science, la médecine, et la technologie au service de celle-ci.