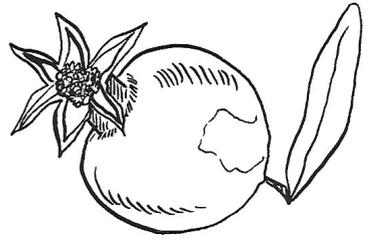


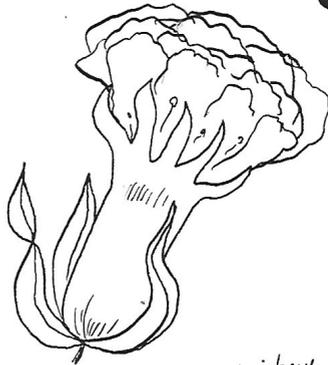
été



aut omne



hiver



printemps

La symptothermie, à qui ça s'adresse ?

- aux personnes menstruant-es qui souhaitent appréhender leurs cycles de manière informée, en connaissant le fonctionnement de leur anatomie ainsi que leurs choix contraceptifs et les conséquences de ces choix
- aux personnes à qui les contraceptifs hormonaux ne conviennent pas ou plus, et qui souhaitent redécouvrir le langage de leur corps en commençant par l'écoute de soi
- aux personnes curieuses et investies dans l'apprentissage du vocabulaire et des clés de compréhension d'un corps menstruant
- aux partenaires de personnes menstruant-es qui souhaitent les accompagner et partager la charge mentale de ce nouvel apprentissage.

Pourquoi parles-tu de « personnes menstruant-es » et pas de femmes ?

Toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes, et nombreuses aussi sont les femmes qui n'ont pas ou plus leurs règles. Dans le spectre des personnes qui menstruent, je choisis d'inclure les personnes trans et non-binaires, autant que les femmes cisgenre.



"En ce qui me concerne, l'omission flagrante d'une éducation spécifique et précise au cycle menstruel, la glaire cervicale, et à la fertilité est un outil systémique de désempouvoirement."

Lisa Hendrickson-Jack - *The fifth vital sign*

Figure 1: illustration : coré à la grenade (A. Arghyris)

C'est quoi les règles ? Exactement ?

Une question ? Envoie-moi un mail ici : ariane.arghyris@gmail.com

Un cycle que l'on appelle communément « menstruel » est en fait un cycle ovulatoire. C'est l'ovulation qui est en réalité au centre du cycle.

La libération par l'hypothalamus d'hormones folliculo-stimulantes (FSH) provoque la production par les ovaires d'oestrogènes (c'est donc notre cerveau qui déclenche notre cycle!). Les oestrogènes permettent d'épaissir l'endomètre (sur les parois de l'utérus), et de soutenir la croissance dans les ovaires du follicule qui deviendra ovule. Cette première période est appelée phase folliculaire. **Elle a une durée qui varie entre les personnes. C'est la période la plus variable du cycle.**

Autour de l'ovulation, plusieurs choses se passent :

- le col de l'utérus se prépare à accueillir des spermatozoïdes et faciliter la fécondation de l'ovule en produisant la glaire cervicale L&S qui rend ses parois « poreuses ». *C'est durant cette période que le spermatozoïde peut survivre jusqu'à sept jours à l'intérieur du corps de la personne qui l'a accueilli. La glaire cervicale L&S, sous toutes ses formes (dont nous parlerons un peu plus tard), est un signe de fertilité. Toujours, quelle que soit sa quantité. En fait, à ce moment, et durant toute la phase de production de glaire cervicale, le col de l'utérus devient comme un « hôtel pour spermatozoïdes » : il rend le PH du vagin parfait pour leur survie, et leur fournit de petites cavités où se reposer en attendant de rencontrer l'oeuf qui sera bientôt libéré.*

- LE JOUR DE L'OVULATION : le cerveau reçoit un message qu'il est temps que l'hypothalamus libère une hormone lutéinisante : celle-ci provoque pour l'ovule de se détacher de l'ovaire en voyageant par les trompes de Fallope pour rejoindre les parois de l'utérus où, s'il y a fécondation, l'embryon se formera.

-Après l'ovulation, les ovaires produisent un pic de progestérone, qui était jusqu'ici assez basse, afin de favoriser l'implantation de l'oeuf.

Suite à la libération de l'ovule, et si celui-ci n'est pas fécondé, il sera disséminé dans les 24h. La progestérone reste haute (en général entre 9 et 12 jours) puis finira par chuter ainsi que les oestrogènes, provoquant les règles. C'est la phase lutéale, qui précède la période menstruelle.

La phase lutéale est celle d'un cycle qui est généralement la plus stable, tant hormonalement qu'au niveau des symptômes et de sa durée.

Les menstrues sont donc l'endomètre qui se détache des parois de l'utérus, et qui passe par le col de l'utérus puis par le vagin afin d'être évacué. *Durant les jours de saignements moyennement à très abondants, on considère que la personne qui menstrue est en sommet de fertilité.*

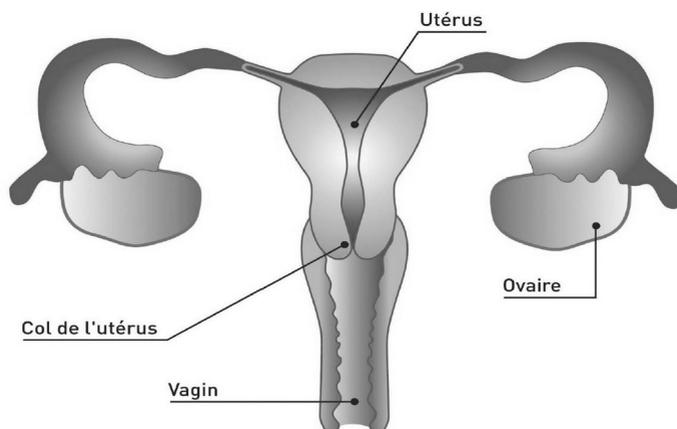


Figure 2: qui relie les ovaires à l'utérus : les trompes de fallope.

Du coup, la symptothermie, c'est quoi ?

La symptothermie, c'est une méthode de fertilité holistique qui permet une véritable compréhension de son cycle autour de l'analyse de ses phases en les centrant autour de l'ovulation.

C'est une technique qui demande de la régularité et de la sincérité dans l'observation de symptômes corporels tels que :

- la glaire cervicale
- la température basale
- d'autres indicateurs corporels (sensations, douleurs, crampes, envies alimentaires, sommeil, selles, position et texture du col de l'utérus)...

Le facteur principal qui nous permet d'ouvrir une fenêtre de fertilité est l'observation de la glaire cervicale. **Toute glaire cervicale que l'on observe est fertile. Mais tous types de mucus ne sont pas forcément de la glaire cervicale.**

La température basale, qui est la température du corps au réveil et au repos, permet d'établir deux moments clé : le jour sommet, qui correspond approximativement au jour le plus probable de l'ovulation (80 % des cas) - et qui est le dernier jour où l'on observe de la glaire cervicale ; ainsi que la chute de température à la fin de la phase lutéale qui indique l'arrivée des règles dans les 24h.

L'observation du col de l'utérus (texture, position) est une option facultative pour les personnes pour qui la glaire cervicale n'est pas ou trop peu observable, ainsi que pour les personnes qui n'arrivent pas à avoir des données lisibles avec la prise de température basale, ou tout simplement les personnes qui sentent un lien plus fort avec leur col.

Les autres indications corporelles permettent de mieux connaître et appréhender son cycle de manière individuelle.

La symptothermie est utilisée comme méthode d'aide à la conception, ainsi que comme méthode de contraception. Son efficacité en tant que méthode contraceptive est prouvée à 99,6 % lorsque, durant la fenêtre de fertilité, il n'y a aucun contact génital. **Elle est efficace durant la fenêtre de fertilité à hauteur de la méthode contraceptive utilisée à ce moment.**

La symptothermie permet, avec le temps et une observation quotidienne, d'établir une fenêtre de fertilité très précise. Un corps menstruant est infertile pendant une majorité de jours durant son cycle. Un ovule survit deux jours après sa libération. Le sperme, dans un environnement fertile (avec de la glaire cervicale) peut survivre en moyenne six jours. En dehors de la fenêtre de fertilité, le pH acide du vagin tue le sperme sous 24H.

Ce qui permet la justesse des observations en symptothermie :

- la **régularité** (prendre sa température tous les jours à la même heure ; observer sa glaire cervicale à chaque fois que l'on baisse sa culotte, avant et après les WC, avant et après la douche)
- la conscience de soi (observer souvent, régulièrement, et **noter ce que l'on voit, pas ce que l'on s'attend à voir**).

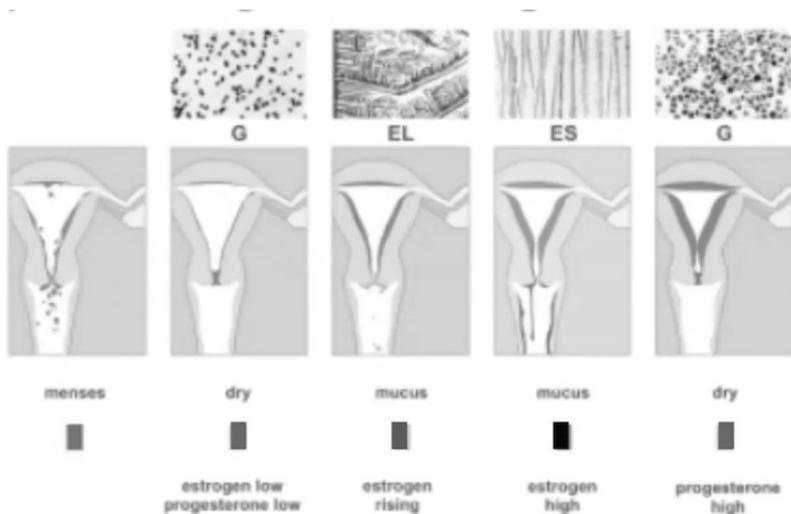


Figure 3: le col de l'utérus, ses positions et ses glaires selon les phases du cycle

Différents types de glaire cervicale :

Pour identifier sa glaire cervicale, on utilise une feuille de papier toilette lisse que l'on passe sur la vulve du haut vers le bas (afin de tenter de récupérer la glaire sur la zone péri-anales). On reste à la surface, on ne pénètre pas le vagin avec le papier ou un doigt à ce moment, car si l'on cherche profondément il y aura toujours quelque chose à noter.

On observe sa glaire cervicale TOUS LES JOURS, plusieurs fois par jour, SAUF les jours de saignement abondant.

On catégorise le type de glaire grâce à la méthode SOFT (Sensation, Observation, Finger-test (test entre le pouce et l'index)).

La sensation, qui correspond à ce que l'on sent lorsque le papier toilette passe sur la zone péri-anales, peut être l'une des trois suivantes :

- D pour Dry : sèche. Même sensation que si l'on passe une feuille de papier toilette sur son avant-bras lorsqu'il est sec.

- S pour Smooth : douce. Même sensation que si l'on passe une feuille de papier toilette sur un avant-bras qui a été hydraté avec de la crème, qui a bien pénétré la peau. C'est la sensation la plus difficile à identifier, car elle est dans un entre-deux. Souvent, lorsqu'un doute subsiste c'est que la catégorie est S.

- L pour Lubricative : lubrifiant. Sensation de glissade rapide, parfois le papier toilette glisse même jusqu'à l'anus. Cette sensation est facilement reconnaissable, c'est lorsque l'on perd le contrôle du papier ou qu'il semble totalement submergé de glaire cervicale.

Les observations (le O de SOFT) se font grâce aux trois C : Couleur, Consistance, Changements.

Si la sensation est D pour sèche, la sous-catégorie d'observation pourra être la suivante : brillance sur le papier, rien sur le papier, papier humide, papier trempé. Il pourra aussi y avoir une couleur, rouge, rosé, jaune...

Si la sensation est S pour douce, les observations peuvent être : papier humide (sans sensation de lubrification), papier trempé (sans sensation de lubrification). Ou peut-être, si l'on arrive à prélever un peu de glaire cervicale et la tester entre ses doigts : collante, élastique, visqueuse... Et une couleur : blanche, transparente, rouge, jaune...

Si la sensation est L pour lubrifiante, les observations peuvent être encore multiples. N'oubliez pas la couleur, et la texture !

Voici un lien pour une superbe banque d'images de glaires cervicales : www.cervicalmucus.org .

Toute glaire cervicale est fertile !!!

Une glaire cervicale peut être fertile ou encore *signe de sommet de fertilité*. Pour être *signe de sommet de fertilité*, elle doit être LUBRIFIANTE OU TRANSPARENTE OU ELASTIQUE. Un seul de ces critères suffit pour la catégoriser comme sommet de fertilité.

Une question ? Envoie-moi un mail ici : ariane.arghyris@gmail.com

NOTE IMPORTANTE :

La glaire cervicale est à différencier d'autres mucus :

- la cyprine, le mucus produit lors d'excitation. Elle s'identifie par le contexte (avez-vous fait un rêve ? Êtes-vous excité-e ? Avez-vous eu un rapport?) et par habitude : à force de la rencontrer dans un contexte sexuel, on peut identifier son odeur typique propre à chacun-e. Aussi, la cyprine est composée d'eau, et s'évapore très vite. Aussi, si vous pouvez la recueillir entre vos doigts, le fait de l'étaler sur le dos de votre main devrait la faire s'évaporer en quelques secondes.

- le sperme. Encore une fois, le sperme s'identifie par le contexte (il peut rester logé après éjaculation intra vaginale ou anale jusqu'à 48h avant de retomber !); ainsi que par son odeur forte et son goût prononcé.

- la transpiration et autres pertes que l'on retrouve au fond des sous-vêtements. C'est pour cette raison qu'on ne prend en compte que l'analyse SOFT qui s'effectue directement au contact de la vulve et qu'on ne prélève pas ce qui reste au fond des sous-vêtements.

Dans le doute (si on n'a pas pu observer sa glaire cervicale dans la journée, si l'on est incertain-e de son observation), on se considère comme sommet de fertilité.

Pratiquez la méthode SOFT quotidiennement !! Plusieurs fois par jour. C'est le meilleur moyen de se lancer dans la symptothermie. La compréhension et la différenciation des différentes glaires peut prendre du temps, c'est normal, et seule la pratique pourra vous aider à mieux vous comprendre.

Les différentes étapes du cycle correspondent à un code couleur que l'on utilisera pour la notation dans la grille de symptothermie : rouge pour les menstruations ; vert pour D (sec) ; bleu pour de la glaire qui n'est pas pic (D ou S) ; et noir pour de la glaire de sommet de fertilité (L **ou** glaire élastique **ou** glaire transparente).

On note les trois premiers jours de mucus pas sommet ou de sensation sèche qui succèdent un jour de glaire sommet par un 1, 2, et 3 de la couleur du code correspondant.

Comment identifie-t-on son ovulation ?

En vérité, on ne connaît jamais le jour exact de l'ovulation (sauf si l'on voit un-e spécialiste qui nous examine au moment de notre ovulation même), et, bien souvent, les personnes qui pensent sentir l'ovule se détacher de la trompe ressentent en réalité des crampes ovulatoires (qui ne sont pas forcément indicatrices du moment même de l'ovulation).

Le moment le plus probable de l'ovulation est le dernier jour où l'on observe de la glaire cervicale pic (glaire pic = transparente OU lubrifiante OU élastique). On l'appelle le jour pic ou jour sommet.

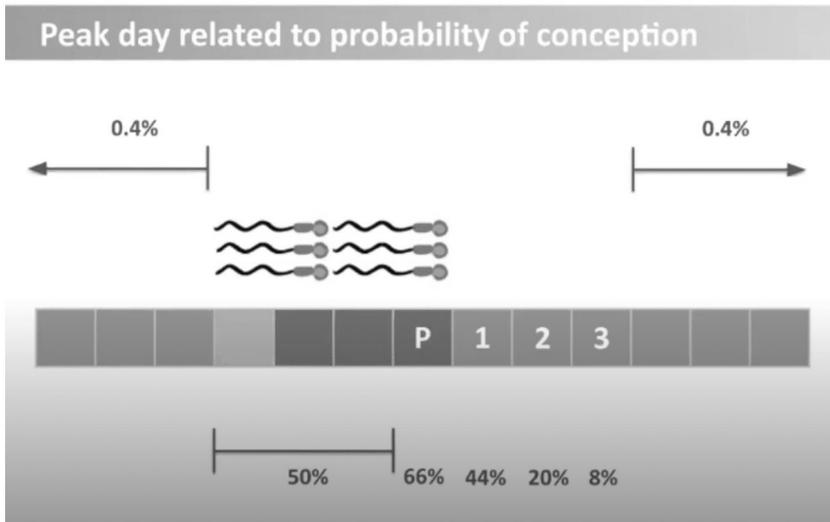


Figure 4: Les chances de tomber enceinte sont à 50% un jour de mucus (sommet ou non), 66% le J SOMMET, 44% le lendemain, 20% le surlendemain, et 8% le jour d'après. N'importe quel autre jour est à 0,4% de chances.