

*LIBRE ET CYCLIQUE*

# *Starter pack Symptothermie*

Ton guide pas à pas pour
comprendre la symptothermie.

AVANT TOUTES CHOSES, JE TENAIS À VOUS DIRE...

*Bienvenue*

DANS VOTRE NOUVELLE ÈRE



# Welcome



Si vous tenez ce guide entre les mains, c'est que vous avez décidé **d'arrêter de subir votre cycle**, pour enfin commencer à le comprendre.

Jusqu'ici, on vous a proposé de **faire taire votre cycle** et de **gérer votre fertilité** à coups d'hormones de synthèse ?
Ici, on fait l'inverse :
**On observe, on note, et on décode**. Vos ressentis prennent sens et vous pouvez enfin **prendre en main votre contraception.**

Je suis moi-même passée par des années d'errances contraceptives... et la symptothermie a été **une révélation :**
**Pas de dispositifs, ni de synthétique !**
Je n'ai besoin de rien d'autre que de mon corps, de mes connaissances pour ma contraception.
En clair, je me suis sentie **libérée** et **autonome** !
Mieux encore, j'ai eu la sensation d'enfin **respecter mon corps** et sa **nature cyclique**.

# Dans ce guide *il y a...*

Ce Starter Pack est conçu pour vous éviter de passer des heures à faire des recherches sur Google.
Ou à discuter de votre contraception avec chat GPT...

Mais **il ne se substitue pas à une consultation** avec vos soignants préférés.
Ni même **à une véritable formation pour devenir 100% autonome en symptothermie** !
Ce qui est absolument nécessaire si vous choisissez d'en faire votre contraception.
Pas d'inquiétude, dans ce guide, vous allez notamment trouver un récapitulatif des **formations fiables** existantes à ce jour.

Le but du starter pack symptothermie est simplement de vous parler des bases indispensables, d'ouvrir le champ des possibles et de vous montrer **la puissance de cette méthode.**



# Mon parcours

*Avant de passer aux choses sérieuses !*

C'est le moment un peu mégalo, mais ne vous inquiétez pas, je vais (tenter de) faire court.

De mon côté, j'ai **arrêté les hormones de synthèse depuis plus de 10 ans**. (J'ai été sous pilule de mes 16 à mes 21 ans.)

Si de prime abord, je n'avais pas d'effets secondaires à la prise de cette pilule, j'ai vite eu des **soucis de santé** qui m'ont amené à me poser des questions. En pleine *errance médicale*, j'ai stoppé cette contraception et je me suis retrouvée livrée à moi-même. *(Pas terrible terrible n'est-ce pas ?).*

À l'époque, les réseaux sociaux n'étaient pas très développés et on parlait encore peu de contraception sans hormones ou de symptothermie. J'ai découvert ce qu'étaient vraiment des cycles naturels et j'ai dû faire face à de nouveaux symptômes, de nouvelles sensations.



Valentine

Ces observations m'ont poussée à me renseigner davantage. Notamment quand j'ai vu mes soucis de santé reculer jusqu'à *quasiment* disparaître. Ou quand j'ai eu de l'acné sévère pendant des mois suite à l'arrêt de ma pilule...
En clair, en guise de contraception, j'ai appris à observer mes ressentis que je notais dans une application de suivis de cycle. Au talent !
*(Toujours pas terrible terrible...!).*

C'est exactement ce « *pas terrible terrible* » que je voudrais vous éviter !

Le sentiment d'incertitude et la peur d'une grossesse non désirée ne devraient plus exister à ce jour !

Je souhaite combattre **le manque d'information** au sujet de la contraception, du corps des femmes et de leur santé hormonale.




C'est pourquoi j'ai décidé de me former et de créer du contenu sur ces sujets.

*En espérant que la symptothermie change votre vie comme elle a changé la mienne !*

# Sommaire


## La méthode symptothermique 08

Glaire, température basale, tout pour comprendre la symptothermie et sa pratique quotidienne.

## FAQ - Vos doutes et questions 16

La sympto s'adapte-t-elle aux contraintes de la vie ? Est ce que cette méthode est fiable ?
... Je réponds à vos questions !

## Choisir sa formation 19

Tableau comparatif détaillé des formations les plus connues et reconnues.

## Outils de la symptothermie 26

Matériels, applications, livres... tout le nécessaire pour pratiquer la sympto en toute sécurité.

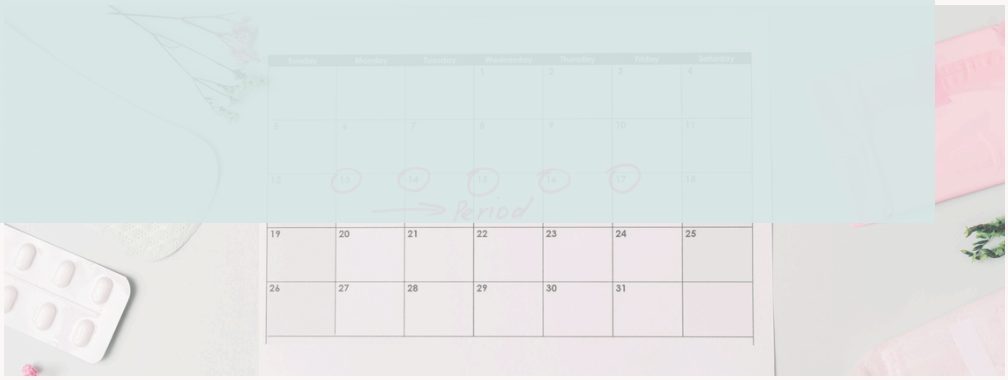
## Conclusion 36

À vous d'écrire votre propre histoire !




# LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE

*« Votre cycle n'est pas un ennemi à dompter, c'est une boussole à écouter. »*





# *La symptothermie*

est une méthode d'observation du cycle, naturelle et scientifique, qui repose principalement sur deux indices : La **glaire cervicale** et la **température basale.**

La symptothermie s'adapte aux besoins de chacune et à chaque étape de la vie : **Contraception, arrêt de la pilule, désir d'enfant, post-partum, périménopause**...
Suivre votre cycle vous permet de savoir si vous êtes en phase fertile, si l'arrivée de vos règles est imminente, ou encore de déceler un potentiel dérèglement hormonal.
On ne parle de pas de *prédiction*, mais bien d'observation !
Le principe est simple : Notre corps nous transmet des signaux, la symptothermie nous permet de les **décoder**. C'est en apprenant la signification de chaque ressenti que vous allez comprendre votre fonctionnement.

*Enfin, la symptothermie ne protègent pas contre les infections sexuellement transmissibles.*

*« Je n'ai pas peur des tempêtes, parce que j'apprends à naviguer sur mon bateau. »*

*Louisa May Alcott*

# 01 La Glaire Cervicale

C'est **l'indice qui annonce** le début de la **phase fertile**.

Quand on apprend la méthode symptothermique, on apprend à "ouvrir la fenêtre de fertilité", c'est-à-dire **détecter le début de notre phase fertile**. Pour imager, c'est un peu comme des gros nuages qui arrivent, annonçant qu'il va pleuvoir, et qu'il est temps de se couvrir. La glaire cervicale arrive, annonçant que l'ovulation est proche, et qu'il est temps de se couvrir ! (ou pas si l'on souhaite un enfant, évidemment !).

Rappelons-le, **une femme n'est réellement fertile que 5 à 6 jours par cycle** ! Il est donc crucial, que l'on souhaite un enfant, ou non, d'apprendre à identifier ces quelques jours.



# Allons dans le vif du sujet !

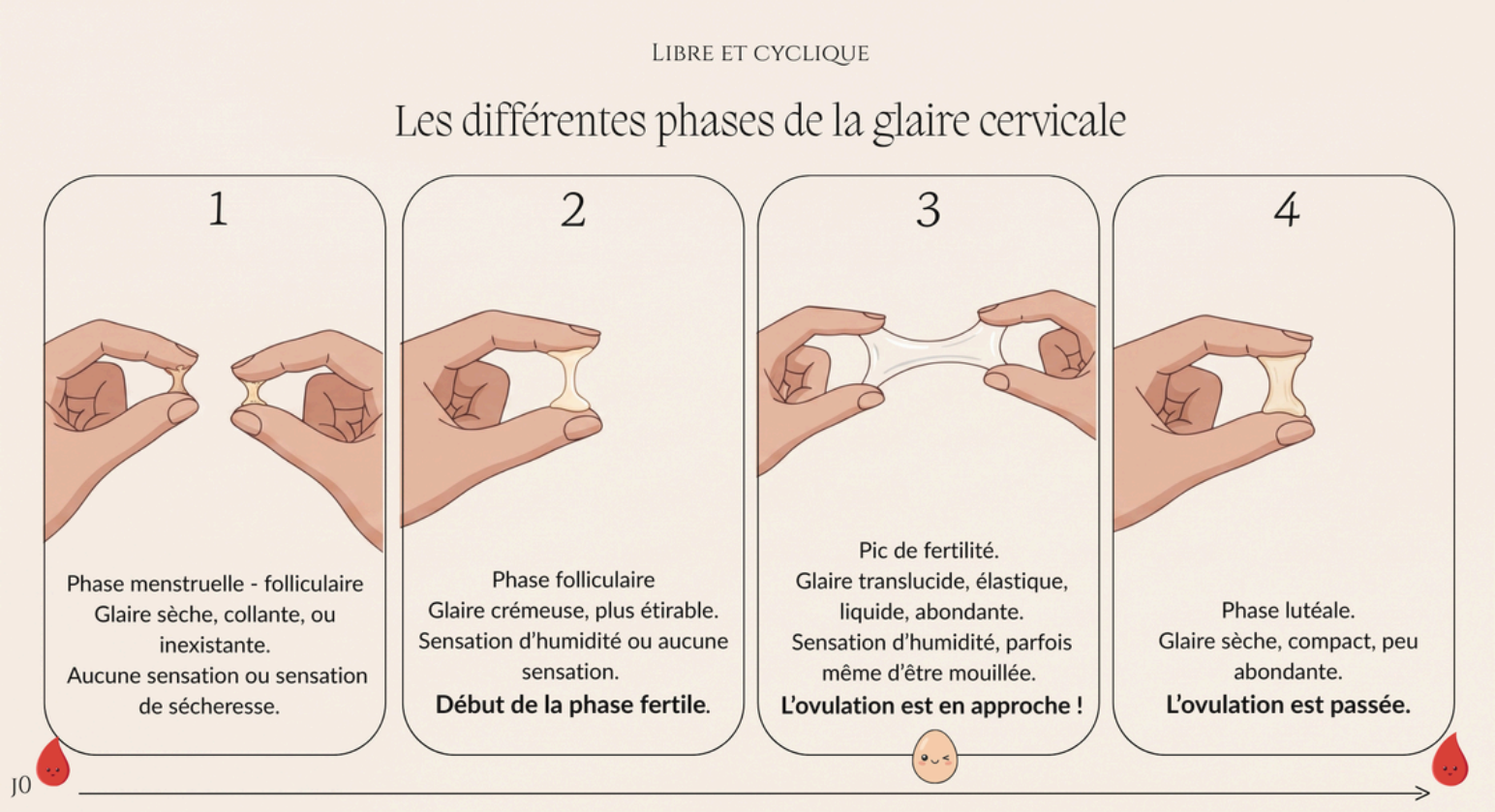
Après vos menstruations, vous entrez dans la **phase pré ovulatoire** (ou phase folliculaire).
Les **œstrogènes** augmentent petit à petit. Le col de l'utérus va alors faire sécréter **plusieurs types de glaires cervicales**. Avec différentes textures et apparences, en fonction du taux d'œstrogènes.

Pour faire simple, plus l'ovulation est proche, plus la glaire sera **fluide**, **élastique,** voire **liquide** ou **glissante**. C'est ce qu'on appelle **le pic de glaire Fertile**. Cette glaire est présente pour faciliter le passage aux spermatozoïdes et les préserver jusqu'au grand jour : l'ovulation.



## ÉVOLUTION DE LA GLAIRE EN PHASE PRÉ-OVULATOIRE

1. Glaire inexistante ou collante, opaque, qui sèche au fond du sous-vêtement. Glaire non fertile.
2. Glaire plus fluide, opaque, on peut se sentir un peu humide. Début de la phase fertile.
3. Glaire qui devient élastique, transparente, voire glissante quand on s'essuie aux toilettes. Glaire fertile ++, aussi appelée glaire Pic.




Si vous ne faites pas exactement ces observations, pas de panique ! Le principal, c'est de voir que la glaire évolue pour devenir plus présente et plus qualitative, en faveur de l'ovulation.

Vous allez pouvoir faire vos observations, dans votre culotte, en allant aux toilettes, ou directement au niveau du col de l'utérus.
*Encore une fois, c'est une habitude à prendre, rien de sorcier c'est promis* !

Peut-être vous êtes vous déjà sentie honteuse ou cracra, mais ce sont des fluides totalement **naturels**, et quand on apprend à les connaître, on comprend qu'ils ont plusieurs fonctions et une grande **utilité**.
Pas de quoi avoir honte !

Une fois le pic de glaire passé, on observe un **assèchement** de la glaire cervicale, comme on peut le voir sur cette illustration. La glaire redevient collante, sèche ou elle est quasi inexistante.
C'est **la progestérone** qui provoque cet effet, afin que la glaire ne soit plus très accueillante pour les spermatozoïdes.

Si ces observations sont faites plus de **3 jours après le pic de glaire fertile**, alors on considère que **l'ovulation est passée**.
Mais pour confirmer cela, on va s'intéresser au deuxième pilier de la symptothermie !

# 02 La Température Basale

C'est l'indice qui confirme que l'ovulation a bien eu lieu.





Une fois l'ovulation passée, c'est **la progestérone** qui va **prendre le lead**. Cette hormone est sécrétée par le corps jaune, et sa fonction principale est de **maintenir le nid**, au cas où un embryon essayerait de s'y implanter.

*En effet, qu'il y ait fécondation ou pas, l'ovule a déjà eu son heure de gloire. Trop tard pour les retardataires... qui ne sont plus les bienvenus. Baisser de rideau, le col de l'utérus se referme, la* ***glaire*** *devient* ***pâteuse ou inexistante***.

En symptothermie, on considère que **la fenêtre fertile se ferme** quand on constate ce changement sur plus de trois jours.

Mais pas seulement : La **progestérone** va aussi **augmenter la température du corps** !
Contrôler sa température tous les matins devient un moyen de confirmer que l'ovulation est bien derrière nous.

Si ovulation il y a, on observe dans les jours qui suivent une augmentation de la température.
*Simple comme bonjour finalement* !

En pratique, on se munit d'un **thermomètre à double décimal** et on l'utilise chaque matin au réveil. Cela va permettre d'avoir une courbe de température, ou l'on peut voir un plateau bas (avant l'ovulation) et un plateau haut (après l'ovulation).

La température augmente d'environ **0.2 à 0.5 après l'ovulation**, c'est précis et c'est pour ça qu'il vous faut absolument un thermomètre spécifique.

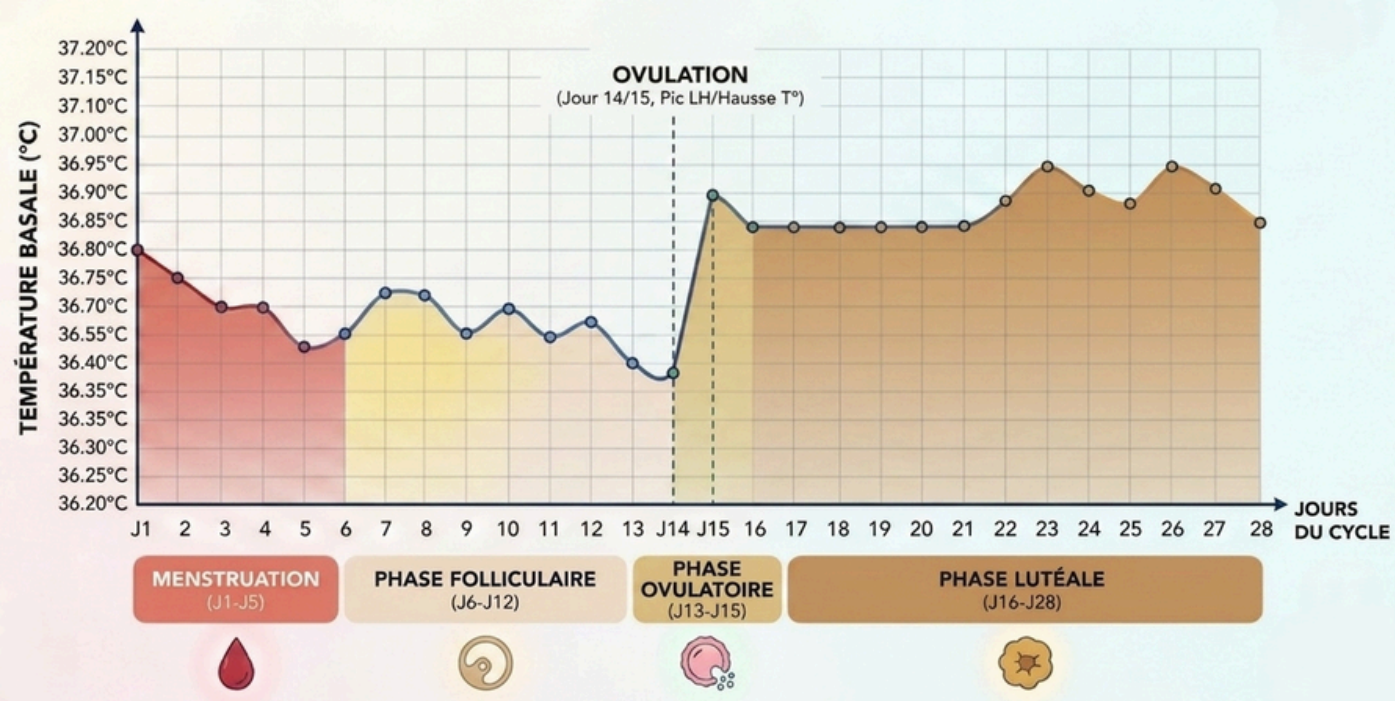
On estime que la **fenêtre fertile** peut être **fermée** au bout de **3 températures hautes consécutives**.



✓ Si l'on cumule 3 températures hautes consécutives et 3 jours consécutifs d'assèchement de la glaire*, on sait alors que l'ovulation a bien eu lieu et que l'on est en **phase infertile** !

✗ Si ces conditions ne sont pas remplies, on continue les observations. Le corps peut faire des tentatives d'ovulation avant que ce soit une réussite, ça peut arriver et l'observer permet de ne pas passer à côté de la véritable ovulation.

**Les règles d'interprétation peuvent varier selon la méthode apprise.*




Voici à quoi ressemble une courbe de température « type ».
Ce graphique est à titre d'exemple, et représente **la théorie**. En réalité, seulement **10 à 15 % des femmes** ont un cycle qui dure exactement 28 jours. De la même manière on n'ovule pas forcément à J14 et les différentes phases du cycle ont des durées variables d'une femme à l'autre.

Il existe un troisième pilier qui est étudié dans la symptothermie :
**Le col de l'utérus**. Mais cet indicateur reste optionnel, bien que son observation soit intéressante.
Il change de hauteur, d'ouverture et de texture selon la phase du cycle.

Si la **progestérone** garde bien le ***lead*** pendant toute la phase post ovulatoire, les températures resteront sur un **plateau haut**, jusqu'à **l'arrivée des règles**.
Ces observations s'accompagnent souvent de signes qui sont plus *aléatoires selon les femmes*. Par exemple, une libido plus prononcée à l'approche de l'ovulation, les humeurs, la qualité de la peau ou des cheveux, qui changent selon la présence de certaines hormones...

# Vos doutes et questions

## Et pour les cycles irréguliers, ça fonctionne ?



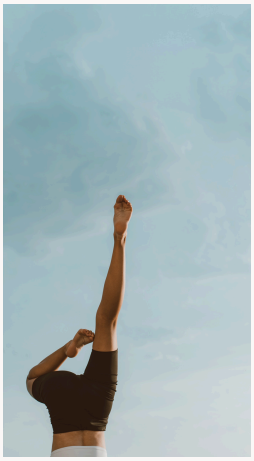
Cette méthode s'adapte à **tout type de cycles**.
C'est un bon moyen d'**analyser vos cycles irréguliers**, ou bien plus longs que la moyenne. La symptothermie est un outil de **contraception fiable**, mais c'est aussi un excellent moyen pour en apprendre davantage sur vous-même et votre santé hormonale.

## Ça me semble compliqué et prise de tête !?



Il y a d'abord une **période d'apprentissage**, on fait des erreurs, et on passe toutes par là ! Durant cette période, la sympto **ne sera pas** à son **efficacité maximum** ; je vous conseille donc vivement de vous **protéger**.
Une fois les bases acquises, cela ne prend que quelques minutes par jour. C'est une habitude à prendre, comme se brosser les dents !

## Si je fais une insomnie, ou que mon enfant me réveille à 5h, tout va être faussé ?



La symptothermie **s'adapte aux contraintes de la vie** : Horaires de travail, nuits perturbées, prise d'alcool... On peut identifier les facteurs de perturbations, de manière à isoler les températures concernées et ne pas en tenir compte. C'est à voir avec votre conseillère.

## Et si je ne vois pas de glaire cervicale ?



Chaque corps est unique, la symptothermie n'est pas là pour vous faire rentrer dans des cases, mais pour **vous apprendre** à lire votre **propre fonctionnement**.
La glaire cervicale est présente de manière différente chez chaque femme, cela s'apprend en formation.

## C'est une méthode de grand-mère, c'est vraiment pas fiable !



Il y a une **grande confusion** entre la symptothermie et d'autres méthodes de contraception naturelles, comme la **méthode du calendrier** (ou Ogino). La symptothermie se base sur des observations en temps réel, pas sur des calculs ou des **prédictions statistiques**.
Rassurez-vous, derrière chaque règle de la méthode se trouvent des **analyses scientifiques solides** et **documentées**. Bien-sûr, la fiabilité de la symptothermie dépend notamment de la qualité de la formation et de la manière dont elle est appliquée.
La symptothermie a un indice de Pearl (taux d'efficacité) de 98% en pratique.
Pour en savoir plus, voici le tableau comparatif des méthodes de contraception de questionsexualité.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Méthode symptothermique**<br>Surveillance quotidienne des symptômes du cycle (température, sécrétions...) pour repérer les jours pendant lesquels il y a un risque de grossesse. | 98% | 99.6% | | | | ✓ | Tous les jours | Formation de durée variable + observation pendant un an | varia |
| **Patch contraceptif**<br>Patch adhésif libérant un œstrogène et un progestatif à travers la peau. | 91% | 99.7% | | | | | s par aine | 0 à 7 jours | 15 |
| **Pilule combinée ou "oestroprogestative"**<br>Comprimé comprenant un œstrogène et un progestatif à prendre quotidiennement. | 93% | 99.7% | | | | | Tous les jours | 0 à 7 jours | 1€ à |

Pour que la méthode soit efficace, une formation de plusieurs mois est indispensable.

# Cas particuliers

Post-partum

Allaitement

Périménopause

Cycles très irréguliers

Arrêt récent d'une contraception hormonale

Saignements irréguliers

Maladie

Traitements



Ces situations peuvent rendre l'utilisation des méthodes basées sur les signes de fertilité plus complexe et nécessitent donc un accompagnement adapté avec une conseillère en symptothermie.



# CHOISIR SA FORMATION

*“La liberté commence là où l’ignorance finit.”*

Victor Hugo



Si vous choisissez la symptothermie, il vous faut absolument une bonne formation ! Je radote, mais c'est primordial si vous souhaitez **bénéficier de sa fiabilité.**
Cela peut paraitre contraignant de passer du temps à se former, mais croyez-moi, vous en sortirez plus **confiante** et **autonome**. Et cela, pour le restant de votre vie !
La contraception ne sera plus un sujet bancal, et si un jour vous souhaitez avoir un enfant, la symptothermie pourra également vous aider !
Selon moi, investir sur une formation, c'est **investir pour votre sécurité** et **votre sérénité**.



| FORMATIONS | MÉTHODOLOGIE | ACCOMPAGNEMENT | DURÉE TYPE | LAÏQUE | COÛT MOYEN EN € |
|---|---|---|---|---|---|
| SENSIPLAN® | Mixte : manuel théorique + ateliers visio | Personnalisé sur 3 cycles | 3-4 mois | Oui | 150 à 350 |
| EDEN FERTILITÉ | Mixte. Cours en ligne + ateliers présentiels | Personnalisé sur 6 cycles | 6 mois | Oui | Autour de 600 |
| SYMPTO® SYMPTOTHERM | 100% en ligne | 100% personnalisé | 6 à 12 mois | Oui | 500 à 1000 |
| CLYCLAMEN® | Mixte | 100% personnalisé | Environ 4 mois | Organisme d'inspiration chrétienne | Non communiqué |

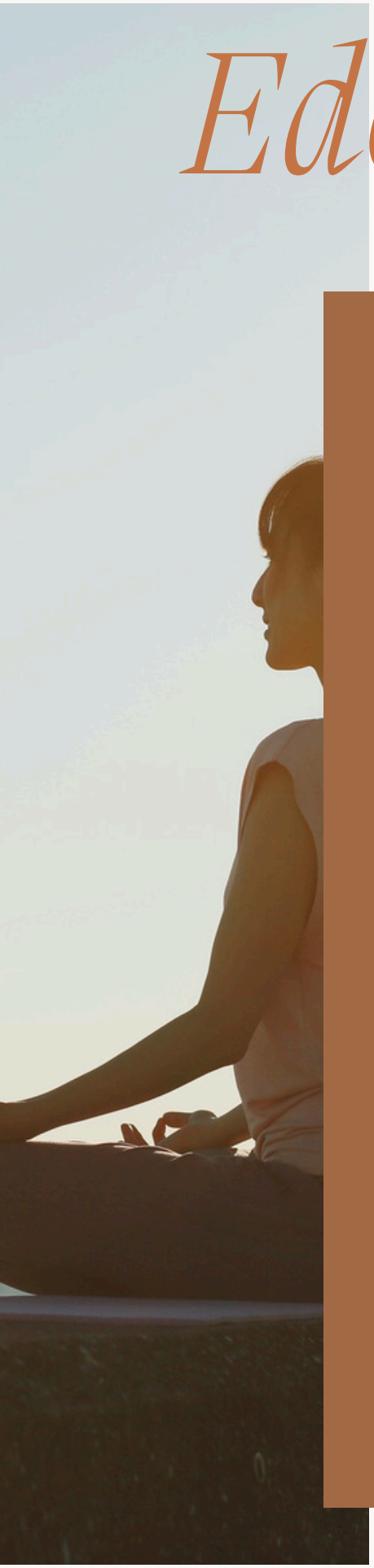
*Informations et tarifs relevés en juin 2026, susceptibles d'évoluer. Vérifiez les conditions directement auprès de l'organisme avant inscription.*

# Sensiplan

**La méthode Sensiplan®** est une approche symptothermique reconnue internationalement, elle est axée sur la **rigueur scientifique**.
Elle fonctionne avec un manuel théorique de référence, ("Naturel & Fiable") et des ateliers en présentiel ou visio. Les sessions se font en petits groupes ou en individuel avec analyse de vos propres graphiques sur 3 cycles.
Niveau prix c'est assez abordable, cela dépend grandement de la formatrice que vous allez choisir.



# Eden Fertilité



Cet institut de formation est **affilié** et **certifié par l'AFAP** (Association of Fertility Awareness Professional). Elle est notamment **reconnue** par la **Fédération Suisse des sages-femmes**.

Eden fertilité s'appuie sur la méthode Sensiplan®, mais elle ne se contente pas de ça : C'est une véritable **approche holistique** qui connecte la **rigueur scientifique** à la **santé hormonale** et l'**hygiène de vie**.
La formation se fait en ligne et avec des ateliers en présentiel. Il existe plusieurs formules pour se former : En groupe, en privé ou en autodidacte.
Dans la formation principale appelée "Eden sécurité", vous avez 5 séances de groupe en ligne et 4 séances individuelles en ligne pour le suivi de 5 à 6 cycles. Elle dure environ 6 mois et coûte dans les 600 euros. L'avantage de le faire en individuel, c'est que vous pouvez commencer quand bon vous semble.
Il existe aussi un forfait 3 mois appelé " Eden découverte", plutôt aux alentours de 350 euros.

# Sympto de Symptotherm



C'est une méthode créée par la **fondation SymptoTherm**. Ils ont développé leur application de suivi de cycle : SymptoStar qui applique strictement leur algorithme scientifique. Sur le principe, la méthode Sympto® repose sur les mêmes indices biologiques ; température, glaire cervicale, et col de l'utérus. Mais la formation est **indissociable de leur application et de son algorithme**. C'est à la fois ce qui les démarque, et ce qui fait qu'ils sont peu reconnus par leurs pairs. Cependant, leur **méthode est fiable** tant que vous rentrez correctement vos données dans leur application, vous pratiquez la symptothermie en toute sécurité.

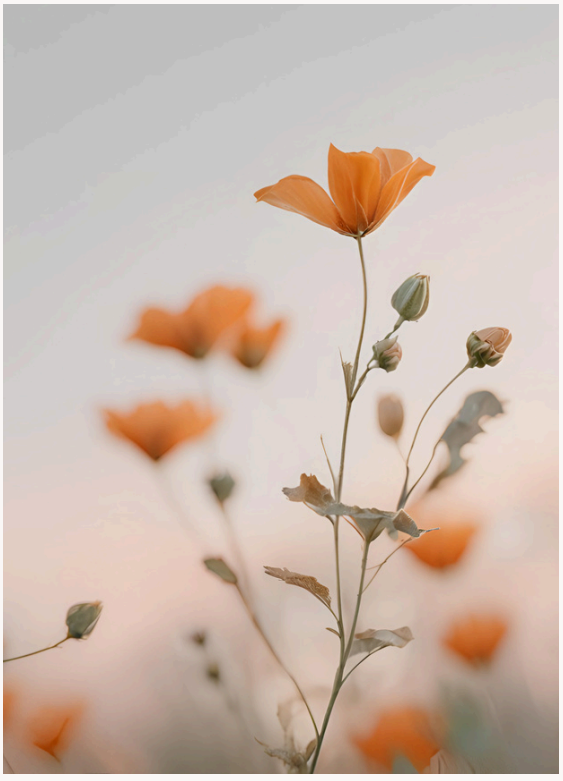
***Le suivi sécurité*** :
Durant 6 mois, vous êtes suivie et formée en symptothermie par la formatrice de votre choix. Elle aura accès à vos données et sera disponible pour 6 consultations. Ce forfait offre l'accès à leur application Sympto Stars.

***Le suivi sérénité*** :
Ici, on passe à 12 mois de suivi. À l'enseignement de la symptothermie se rajoute une thématique supplémentaire. Par exemple l'équilibre hormonal, la phytothérapie du cycle, choisie avec votre conseillère. Ce forfait offre l'accès à l'application, au manuel " SymptoThermie complète" et au thermomètre Cyclotest lady.

# Cyclamen

Le Cler est **une association** qui organise des actions autour de la vie affective globale, de la jeunesse à la famille. Ils ont une branche appelée " Accompagnement des couples sur la fertilité ". Ils y enseignent leur **méthode Cyclamen®**.

L'apprentissage se fait avec une monitrice, sous la forme suivante : 4 entretiens d'environ 1h sur plusieurs cycles pour atteindre l'autonomie. Ils ont aussi leur application web pour votre suivi de cycle sur cylamen.net.



## Et Billings ?

La méthode Billings est une méthode d'observation naturelle du cycle qui repose sur un unique indicateur : l**a glaire cervicale**.
Ce n'est donc **PAS** de la **symptothermie**. En l'absence d'un double contrôle (comme avec la température en symptothermie), l'erreur d'interprétation sur la sensation ou la glaire peut arriver plus facilement.

Il existe également d'autres formations comme Intimité de femme, Serena Quebec, ou encore le Serenity club d'Émancipée (qui est également une formation très complète !).

Tu peux aussi t'adresser directement à des conseillères en symptothermie que tu trouveras dans les annuaires de Sensiplan, de Symptotherm, ou encore sur l'application Moonly.

Bientôt j'en ferai partie ! Certifiée en Naturopathie, je vais compléter ma formation avec le certificat de conseillère en symptothermie. Stay tuned !

Toutes ces écoles reposent sur le même pilier scientifique : **le double contrôle** (croiser l'évolution de la température avec celle de la glaire cervicale) pour valider que l'ovulation a bien eu lieu.
Ce qui les diffère, c'est la manière d'interpréter, de coder les données et la philosophie de chaque école.

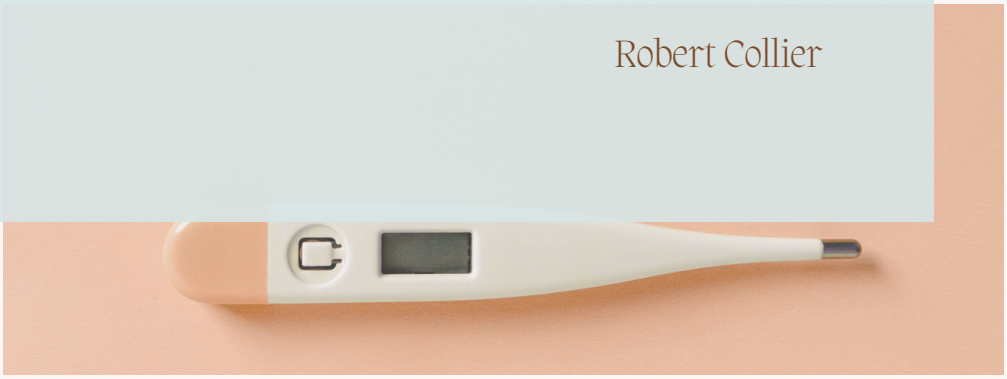





# OUTILS DE LA SYMPTOTHERMIE

*« Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour. »*

Robert Collier



Pour pratiquer la symptothermie de manière efficace, le matériel indispensable est en réalité très restreint.
Voici une liste pour vous lancer sans perdre de temps. Au fond n'oubliez pas, c'est la régularité du geste qui crée la précision.

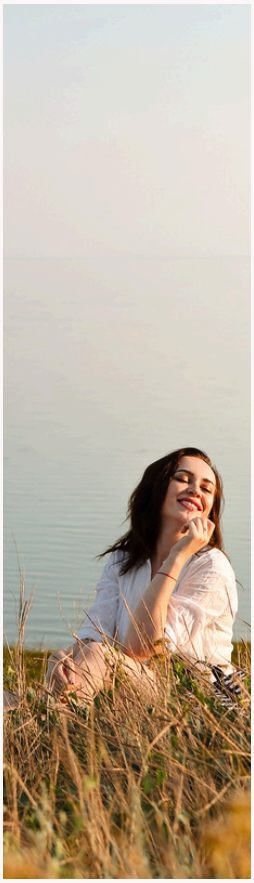
# Le thermomètre

C'est **la base de cette méthode**, il est évidemment indispensable. Il ne faut pas prendre n'importe quel thermomètre, il doit être basal et à **deux décimales** (ex : 36.72°C et non 36.7°C).

## Économique, classique et efficace : Les manuels, parfait pour débuter en toute sécurité.

Le thermomètre Émancipée : Conçu spécifiquement pour la symptothermie, il respecte la règle stricte des 3 minutes de prise recommandées. Il est récent, mais à ma connaissance, c'est le plus adapté à la méthode.

Le thermomètre Cyclotest Lady : Le plus recommandé, la valeur sûre, c'est le vieux de la vieille de la marque allemande. Simple d'utilisation, il garde en mémoire la dernière température.



Concernant le **thermomètre Easyhome**, les retours de terrain des formatrices montrent que le capteur a tendance à fatiguer au bout de quelques mois, entraînant des "courbes en dents de scie" (des variations bizarres d'un jour à l'autre) sans raison biologique. Et en symptothermie, on veut de la rigueur avant tout ! De plus, il est vendu avec son application qui se repose sur un algorithme prédictif, ce qui ne convient pas quand on pratique la symptothermie.



## Les connectés, parfait pour les habituées

**Cyclotest MySense** : Vous prenez votre température au réveil de manière classique. Dès que vous l'allumez, il envoie la donnée en Bluetooth à votre téléphone. L'application MySense valide vos fenêtres de fertilité. (Point technique : L'application utilise son propre algorithme (normes PFN allemandes). Si vous voulez tracer votre graphique sur un autre support papier ou sur une application, il faut recopier la donnée).
**Je ne le recommande pas pour débuter.**

**Cyclotest MyWay** : Ce n'est pas un thermomètre qu'on connecte à son smartphone. Le thermomètre est relié à un petit **boîtier autonome avec un écran tactile.** Il calcule et affiche votre courbe directement sur son propre écran. C'est idéal pour les femmes qui ne veulent pas d'ondes ou qui veulent couper les écrans de leur routine du matin, mais l'appareil est cher et volumineux.
*(Pas très pratique à emporter...)*

# Le Tempdrop

C'est une catégorie à part... Vous en avez peut-être entendu parler, car c'est THE révolution pour les habituées de la symptothermie. Le principe : Vous ne prenez pas votre température au réveil. Vous glissez le capteur dans un brassard autour de votre bras avant de dormir. **Il mesure votre température pendant la nuit et un algorithme filtre les perturbations (réveils des enfants, insomnies) pour vous donner une "température basale lissée" au réveil.**

Le tempdrop est compatible avec l'application *Read Your Body*, ce qui permet d'**automatiser l'affichage de sa courbe**. C'est l'outil parfait si vous avez des enfants en bas âge ou des rythmes de sommeil changeants.

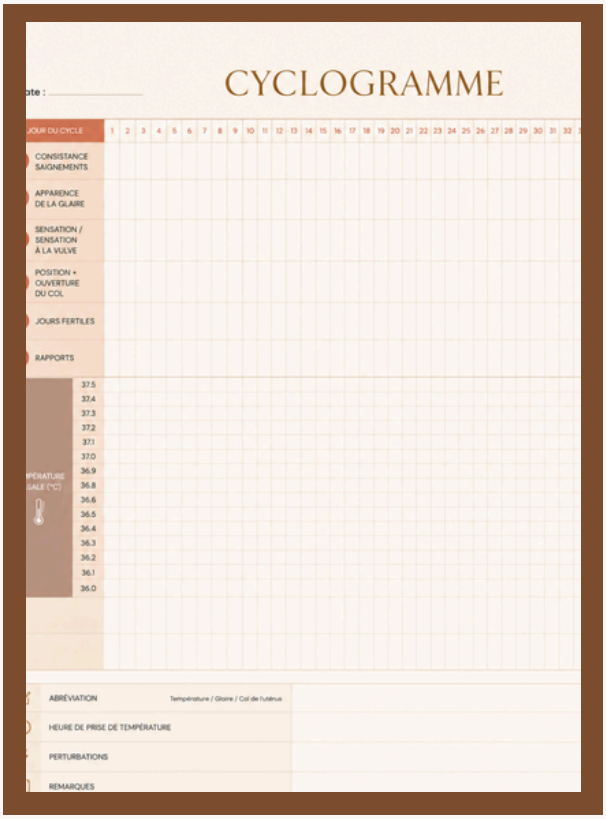
Mais (parce qu'il faut bien un mais...), il est très **onéreux**. C'est un investissement que peu de femmes regrettent mais il mieux vaut être adepte de la méthode, et bien formée avant d'investir dans ce matériel. Un simple thermomètre fait parfaitement l'affaire pour s'essayer et se former.



# Le support de notes

## Le cyclogramme

Un cyclogramme est un outil visuel sous forme de grille, permettant de **reporter** et de **centraliser** les différentes **observations du cycle** au jour le jour.




Que tu commences à pratiquer la symptothermie, ou que tu aimes la version stylo/ papier, c'est le support qu'il te faut utiliser pour noter tes températures chaque matin. Tu obtiendras la courbe qui nous permet d'observer et de valider ton ovulation.

Tu as dû le recevoir en lien avec ce guide, j'ai créé ce cyclogramme *Libre et cyclique* pour pouvoir débuter simplement et rapidement.

# Les applications

Pour noter vos observations, vous pouvez aussi utiliser des applications. Néanmoins, je vous recommande de commencer par le cyclogramme version papier. Il permet de mieux assimiler la méthode. Puis de passer sur les applications, plus pratique sans aucun doute !

## Moonly, moderne et intuitive



Moonly est une application “tout-en-un”. Elle permet de noter et de **suivre son cycle**, mais elle contient aussi des **articles instructifs**, des conseils autour de la santé féminine et un **annuaire de conseillère** en symptothermie (Moonly university).
L’interface est très visuelle et facile à prendre en main, il y a peu de réglages à faire pour se lancer.

Le seul bémol : son **mode automatique**. Dans ce cas, on bascule sur une utilisation d’application **prédictive**. Et ce n’est pas ce qu’on souhaite quand on se forme à la symptothermie.
Bien que l’algorithme de Moonly soit basé sur **la méthode Sensiplan®**, le fait que l’utilisatrice n’interprète pas ses données par elle-même est **contraire à l’apprentissage de cette méthode**.

Il est possible d'utiliser Moonly en mode **manuel**, c'est de cette manière que vous pourrez réellement utiliser la symptothermie avec l'appli Moonly. Enfin, il existe une **version gratuite** limitée, et un abonnement Premium pour les fonctionnalités avancées. (3,99 euros /mois actuellement).
Cette application vous correspond si vous attendez une **porte d'entrée holistique sur le suivi du cycle**, quelque chose d'intuitif, et/ ou de gratuit pour débuter.



## Et les montres connectées ?

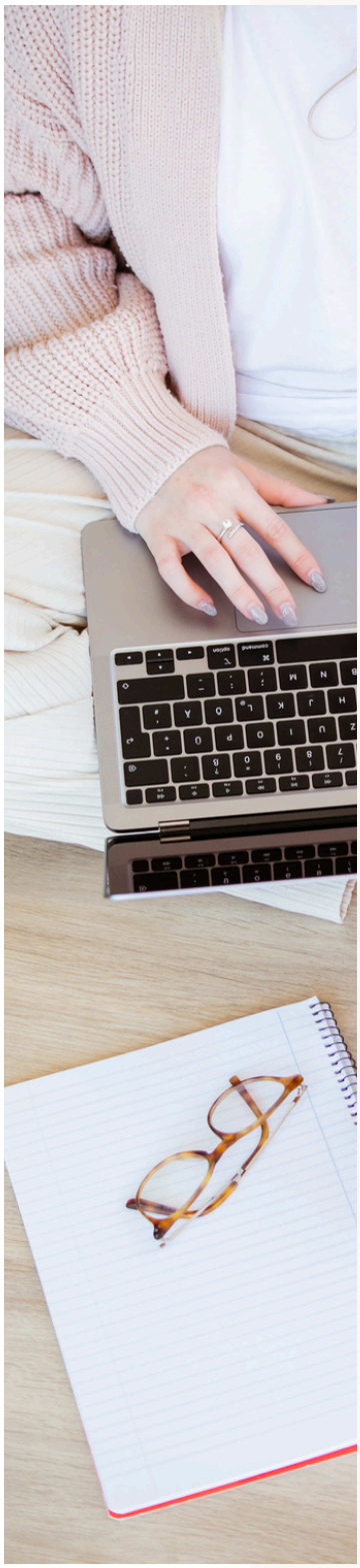
Il est maintenant possible de suivre ses cycles sur sa montre connectée. *Mais comment cela fonctionne ? Peut-on comparer ce suivi à de la symptothermie ?*

Contrairement à un thermomètre classique qui mesure la température **interne** (buccale, vaginale ou rectale) dès le réveil, les montres connectées mesurent la température cutanée (à la surface du poignet) en continu pendant la nuit. À partir d'*algorithmes*, la montre analyse les variations de température, et peut **prédire les différentes phases** de votre cycle. Vous pouvez également rentrer vos observations et vos symptômes. En complément, c'est sympa !
Vous l'aurez compris, ce n'est pas de la symptothermie, et surtout pas un moyen de contraception.

# Read your body

Read Your Body a été développée spécifiquement pour répondre aux exigences des formatrices certifiées internationales (AFAP, Sensiplan, etc.).
L'application met à votre disposition des cyclogrammes virtuels et c'est à vous de **rentrer vos données** et **d'interpréter le graphique**.
L'application est **personnalisable** : vous pouvez suivre n'importe quelle méthode (Sensiplan, SymptoTherm, Billings...) et adapter l'interface à votre profil (horaires de travail décalés, allaitement, post-partum).
Elle se synchronise directement avec le **capteur Tempdrop**, bon à savoir quand on a choisi de l'utiliser.

Cette application est **payante**, une vingtaine d'euros /an.



Pour utiliser correctement ces applications, il faut avoir appris la méthode (ou d'être en cours de formation). À savoir que la plupart des formatrices vous recommanderont d'utiliser Read your body. Enfin, je le précise au cas où, les applications telles que Clue, ou Flo sont des applications prédictives et ne correspondent pas aux règles de la symptothermie. Elles ne sont en aucun cas des moyens de contraceptions.



## Et les tests d'ovulation, on garde ou pas ?

Pour savoir où nous en sommes dans notre cycle, on peut aussi avoir envie de se tourner vers des tests d'ovulation.
Ces derniers réagissent au taux de LH, qui va grimper à l'approche de l'ovulation. S'il dépasse un certain seuil (25mUI/ml en général mais attention, ça dépend des marques), le test va ressortir positif et vous allez en conclure que vous êtes en ovulation.

Malheureusement, ce n'est pas aussi simple. Il est possible que le corps fasse des tentatives d'ovulation. Les taux de LH sera suffisamment élevé pour rendre un test positif, cependant la tentative n'aboutira pas à une ovulation. (Notamment en cas de SMOP/SOPK).
Vous vous dites peut-être aussi que vous n'ovulez jamais (ce qui est possible !) car vos tests sont toujours négatifs... alors que chez certaines femmes, le taux de LH ne montera pas suffisamment haut pour faire réagir le test, et pourtant, elles auront bien ovulé.

En bref, vous l'aurez compris, un test seul peut ne pas suffire, et la symptothermie est bien plus efficace pour constater une ovulation, grâce au double contrôle glaire / température !

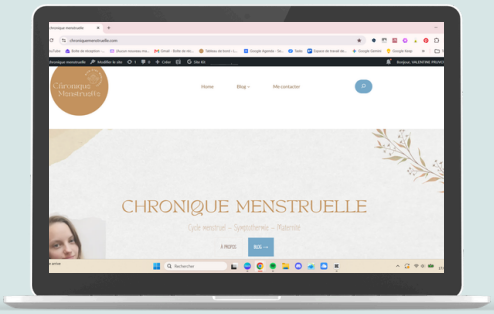
# Ma bibliothèque



| | |
|---|---|
| L'art de vivre sa fertilité | *Josef Rötzer*<br>La bible théorique et scientifique de la méthode. |
| Cycle féminin et contraceptions naturelles | *Audrey Guillemaud*<br>L'approche holistique pour comprendre son cycle pas à pas. |
| Manuel pour une fertilité émancipée | *Laurène Sindicic & Dr Jean-Pierre Andine*<br>Le guide ultra-pratique, concret et moderne de la symptothermie. |
| Génération No Pilule | *Maëlle Kaddah & Florette Le-Brech*<br>Un livre précieux pour appréhender en douceur l'arrêt des hormones de synthèse. |

# Merci...

Et voilà ! La symptothermie n'a plus de secret pour toi !
J'espère que ce guide t'a plu. Qu'il t'aura apporté des réponses, et que sa lecture aura été enrichissante pour toi.
Surtout, j'espère qu'il t'aura donné envie de te former sérieusement à la méthode. N'hésite pas à m'écrire si tu as des questions ou des remarques.




Si tu souhaites en savoir plus sur le bien-être menstruel, je t'invite à me rejoindre sur ma chronique menstruelle. Tu y trouveras un nouvel article chaque mois et bientôt, mes services de conseillère en symptothermie.

Je suis aussi sur les réseaux sociaux, Instagram, Tik tok, et Youtube.
Toujours plus d'informations sur le cycle, le bien-être des femmes, mais aussi l'entrepreneuriat et tout ce qui peut leur apporter plus de liberté !




## *À très vite, dans la communauté des femmes Libres et Cycliques !*

# *Mentions légales*

*Ce guide est un outil d'information générale et de sensibilisation. Il ne constitue en aucun cas un avis médical, un diagnostic, ni une formation à la méthode contraceptive symptothermique. L'autrice décline toute responsabilité quant à l'utilisation ou l'interprétation des informations contenues dans ce document sans un accompagnement certifié.*

*Note de transparence :*
*Certains liens présents dans ce guide sont des liens d'affiliation. Cela signifie que si vous achetez un produit via ces liens, je peux toucher une petite commission, sans aucun surcoût pour vous. Je ne recommande que du matériel et des outils que j'utilise, teste et approuve sincèrement dans ma pratique au quotidien.*

© 2026 Libre & Cyclique. Tous droits réservés.
Toute reproduction, diffusion (même partielle) ou partage non autorisé de ce document constitue une contrefaçon sanctionnée par le Code de la propriété intellectuelle.



Valentine Pruvot - Microentreprise - 82252982200022 -