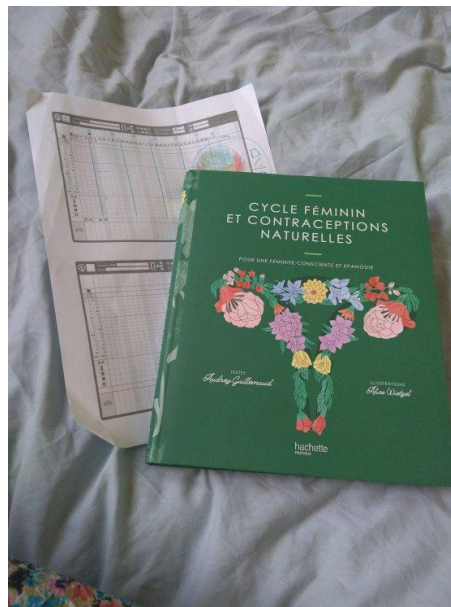


Lecture : cycles et contraception naturelles

29 juillet 2019 | nanouchfm

J'ai écrit [un article sur la symptothermie](#) telle que je la pratique. Ce livre ouvre d'autres perspectives. Il m'a été envoyé par la maison d'édition sans contrepartie. Je vous en parle quand-même, un peu en vrac au fil de ma lecture, donc rien de structuré! (il m'a fallu des mois pour le lire, à coups de 15mn par-ci par-là)



– J'aime bien le terme « contraception non violente » qu'Audrey utilise... parce que oui, la pillule, l'implant ou le stérilet même en cuivre, sont des contraceptions « violentes » et dangereuses. Oh on ne va pas en mourir directement, mais on sait maintenant tous les problèmes que les hormones de synthèse impliquent à moyen ou long terme, quand au stérilet ou à la stérilisation, ce sont des blessures physiques. On se voile la face pour ne pas avoir à réfléchir à ça (désolée d'être crue, moi aussi j'ai pris la pilule pendant 18 mois et je m'en veux beaucoup), on se dit qu'on n'a pas le choix et on ne veut pas chercher plus loin, on croit ce que le médecin non-formé nous dit.... par exemple que les méthodes naturelles sont inefficaces (comme si on ne connaissait pas de bébés conçus sous pilule et stérilet).

– Il y a un truc qui me bloque toujours dans les conseils pour tout ce qui est naturel, la contraception, l'allaitement, l'accouchement... c'est le rôle du conjoint. Il est toujours dit que ça se fait à deux, que le conjoint a un rôle très important. Je pense que ça peut bloquer beaucoup de femmes dont les conjoints ne veulent pas participer.... et je confirme qu'on peut accoucher naturellement (bon, là je ne parle pas de moi, mais d'une de mes copines), allaiter longtemps, avoir une contraception naturelle sans soutien du conjoint. Le mien s'en fou totalement et ne veut clairement pas en entendre parler. Et ça ne m'empêche pas de pratiquer la symptothermie.

– J'aime beaucoup tout ce qui est raconté sur les saisons du cycle même si ça me paraît loin de ma vie à moi. Je ne ressens pas du tout ce besoin de me refermer sur moi-même pendant mes règles ou cette créativité accrue à d'autres moments. Je n'ai pas l'impression d'être différente suivant les jours du cycle (mais mon mari dit que mon ecg est plat.... ça veut tout dire!!!!). Par contre j'ai des copines qui le remarquent vraiment.

– j'aime aussi ce qu'elle dit sur la lune, moi j'ai 5 jours d'avance sur la pleine lune en ce moment, ça me paraît compliqué de me décaler (le but c'est de dormir volets ouverts au moment de la pleine lune, pas en ville bien sûr) mais ça me tente bien. Je n'ai jamais accouché en période de pleine lune et je ne vois pas de différence dans mon sommeil (oui toujours ecg plat!)

– je trouve l'indice de pearl super intéressant pour les sceptiques... le nombre de fois où j'ai pu entendre que les méthodes naturelles n'étaient pas efficaces! Et bien scientifiquement c'est faux! La symptothermie avec deux indices est aussi efficace que la pilule

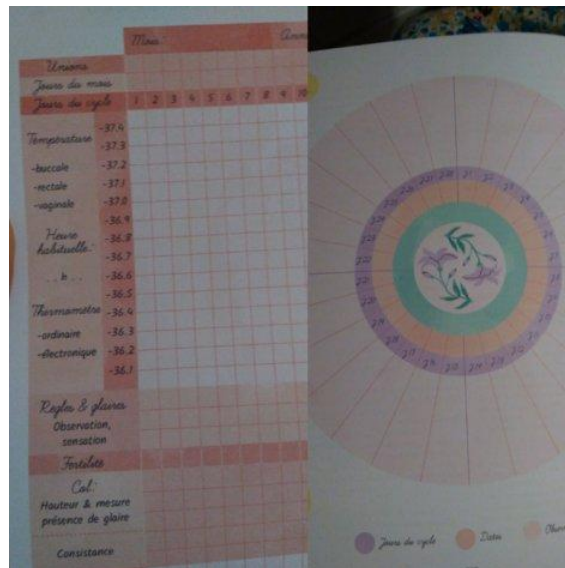
Évaluation de l'efficacité des méthodes contraceptives naturelles. Il s'agit d'un tableau récapitulatif des méthodes et de leur efficacité relative.

Méthode	Échec moyen par 100 femmes durant 1 an
Pilule combinée	0,3 ± 0,8
Pilule progestative	0,3 ± 0,8
Contraceptif intra-utérin (CUI)	0,3 ± 0,8
Dispositif intra-utérin (Diu)	0,3 ± 0,8
Stérilet	0,1 ± 0,8
Préservatif	2 ± 15
Diaphragme	6 ± 16
Spermicide	18 ± 29
Stérilisation féminine	0,5
Stérilisation masculine	0,1 ± 0,15
Retraut	4 ± 27
Pas de méthode contraceptive	85
Température*	0,3 ± 0,2
Bilange	2,7 ± 21
Méthodes symptothermiques	
Muco-thermique (simple contrôle)	1,1 ± 22
Sensiplan (ou indices combinés - ou doubles contrôles)	0,4 ± 2,3

– Audrey explique toutes les difficultés qu'il peut y avoir en faisant un cyclogramme : le décalage de température trop faible ou trop lent, les glaires non interprétables, les saignements intermenstruels... et donne des solutions.

-les explications sur les douleurs de règles me plaisent (je n'ai plus du tout de douleurs de règles, même au moment où j'écris où mes règles sont hémorragique, alors que j'ai dit il y a deux semaines à mes copines que mes règles étaient de plus en plus faibles!!). Parce que oui, c'est biologiquement normal de sentir les contractions, mais c'est aussi une douleur psychique liée à tout ce qu'on bloque.

– Audrey propose un cyclogramme et un mandala à remplir et plein d'exemples déjà remplis et analysés.



Moi j'avais déjà lu « la symptothermie complète » et j'ai pratiqué avant bb3, avant bb4 et depuis mon retour de couche (pas en tant que contraception) et j'ai baigné dans les courbes et prises de température depuis mon enfance, du coup le sujet de ce livre n'est pas nouveau pour moi. Ce qui est bien c'est qu'il est hyper complet, il ne parle pas juste de contraception, mais du fonctionnement du corps, du couple, de l'état psychologique, etc...

Je pense que tout le monde devrait le lire, je compte bien le lire avec mes enfants quelque soit leur sexe ou leur faire lire. Le personnel médical devrait lire ça aussi d'ailleurs!

Article en ligne sur <https://aupavsdenanouch.wordpress.com/2019/07/29/lecture-cycles-et-contraception-naturelles/>