

- Direction
- Education sexuelle
- Consultation de santé sexuelle – planning familial
- Centre de compétences prévention VIH-IST
- Conseil en périnatalité
- Consultation de couple et de sexologie
- Centre LAVI



PROFA CONSULTATION DE SANTE SEXUELLE

Vous aimeriez en savoir plus ?

Prenez rendez-vous

dans le centre PROFA de votre région WWW.PROFA.CH

Lieu de formation

Consultation de santé sexuelle - planning familial,
rue de Lausanne 21
1020 Renens (2 minutes à pied de la gare CFF).



Formation à la méthode symptothermique



**Une approche non hormonale pour connaître et
gérer vos moments de fertilité et d'infertilité
durant le cycle menstruel**

LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE

Elle vous permet de mieux connaître votre cycle et le fonctionnement de votre corps; elle est utilisable comme méthode de contraception ou pour favoriser la survenue d'une grossesse.

Elle est basée sur l'observation simultanée de plusieurs critères corporels complémentaires : la **glaires cervicale** (produite par le col de l'utérus), la **température corporelle basale**, la **durée du cycle** et éventuellement le **col utérin**. Grâce à ces observations, il est possible d'estimer les périodes fertiles et infertiles durant le cycle menstruel. Un couple qui utilise cette méthode pour prévenir une grossesse doit nécessairement prévoir une contraception barrière ou l'abstinence pendant la période fertile.

La mise en pratique de cette méthode demande une bonne motivation, de la rigueur et un mode de vie qui permet de mener les observations avec précision et régularité. Dans ce sens, cette méthode est enseignée aux femmes avant la période de périménopause, ainsi qu'à celles utilisant déjà cette méthode qui ont besoin de soutien supplémentaire jusqu'à leur ménopause.

VOUS ÊTES INTÉRESSÉE ?

La formation se déroule sur plusieurs séances, jusqu'à ce que le couple puisse pratiquer la méthode ; elle est dispensée par une médecin expérimentée dans la méthode et formée à son enseignement.

L'enseignement inclut :

- le cycle féminin
- la connaissance de la fertilité masculine et féminine
- les principes de la méthode symptothermique
- des exercices pratiques d'interprétation des graphiques.

Un suivi individuel est assuré pendant l'apprentissage et proposé selon les besoins par la suite. Durant l'apprentissage, une méthode de contraception barrière (préservatif masculin ou féminin, diaphragme) ou un stérilet au cuivre doit être utilisé de manière continue.

Seule ou en couple. La présence du partenaire aux séances est vivement conseillée pour que le couple puisse ensemble participer activement à la démarche.

PROGRAMME DE LA FORMATION (INDIVIDUELLE OU EN COUPLE)

1^{er} rendez-vous avec un·e conseiller·ère en santé sexuelle (1 heure)

- clarifier les besoins et les motivations
- faire le point sur les méthodes de contraception utilisées jusqu'à présent
- informations sur la méthode et ses implications pratiques
- informations sur la formation et le coût de celle-ci

2^{ème} rendez-vous avec le médecin (1 heure)

- définir les besoins de la femme et du couple
- faire le bilan et compléter les connaissances sur le cycle féminin et le système reproducteur masculin et féminin
- comprendre les principes de la méthode symptothermique et l'utilisation du graphique de relevé
- informations sur les applications smartphone et cette méthode
- apprendre la transcription des paramètres sur un graphique

3^{ème} rendez-vous (1 heure, environ un mois plus tard)

- échanger sur les observations réalisées (sur la base du graphique rempli durant le mois écoulé)
- approfondir les connaissances et apprendre à observer la glaires cervicale
- déterminer les périodes fertiles et infertiles
- réaliser des exercices pratiques d'interprétation des graphiques
- répondre aux questions qui se présentent à ce stade de l'apprentissage

Les séances suivantes (1/2 h chacune)

- poursuivre l'apprentissage en fonction des besoins de la personne
- répondre aux questions
- envisager les améliorations possibles
- évaluer le degré de satisfaction de l'utilisation de la méthode.

Le rythme des entretiens est adapté à chaque situation

Entre les séances, il est possible de poser des questions à la médecin et de communiquer avec elle par e-mail.