

EFFICACITÉ DE LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE

L'efficacité de la méthode symptothermique employée pour éviter la grossesse est comparable à celle des contraceptifs oraux ou du stérilet lorsqu'elle est bien enseignée, bien comprise et appliquée de manière constante et correcte (usage parfait). Elle est supérieure à celle du condom, du diaphragme, de la cape et des spermicides¹. Suite à un enseignement compétent, avec la collaboration des deux membres du couple et un suivi approprié, on peut être autonome et gérer sa fertilité de façon très efficace pour le reste de sa vie.

STATISTIQUES SCIENTIFIQUES

Dans les documents scientifiques, les statistiques d'efficacité des méthodes de planification des naissances s'expriment **en taux de grossesses non-planifiées**.

Voici les résultats de quelques études cliniques spécifiques sur la méthode symptothermique. Les grossesses non-planifiées peuvent être quantifiées de deux façons :

- les grossesses qui se sont produites même si les couples ont appliqué la méthode avec soin et constance, sans erreur (défaut de la méthode, **usage parfait**), ou
- toutes les grossesses qui sont survenues, incluant celles des couples qui ont fait des erreurs, des négligences ou des oublis dans l'application de la méthode (taux de grossesse généraux, ou **usage typique**).

Études cliniques de la méthode symptothermique pour éviter la grossesse

TAUX DE GROSSESSES					
Réf.	Pays	N. de couples	N. de cycles	Usage parfait ¹	Usage typique ¹
²	Allemagne	900	17 638	0,43%	1,79%
³	Canada	125	2 651	0,5%	5%
⁴	Belgique	58	940	0%	2%
⁵	France	626	6 740	1%	6%

NOTE : Le chiffre de 20 % ou 25% de grossesses non-planifiées souvent cité pour les méthodes naturelles provient d'anciennes enquêtes démographiques par questionnaire. Les personnes ont simplement déclaré qu'elles avaient utilisé ce qu'elles appelaient la planification familiale naturelle ou le rythme. Aucune distinction n'a été faite entre les anciennes méthodes approximatives et les méthodes d'observation plus récentes fondées sur des données probantes, ni si le couple avait reçu des instructions appropriées et suivi les règles de la méthode.

¹ TRUSSELL J, AIKEN ARA, MICKS E, GUTHRIE KA. in HATCHER RA *et al* (eds). Contraceptive Technology (21st revised edition), Ayer Company Publishers, New York, 2018, p. 100.

² FRANK-HERRMANN P, HEIL J, GNOTH C, TOLEDO E, BAUR S, PYPHER C, JENETZKY E., STOWITZKI T, FREUNDL G. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. *Hum. Reprod.*, 22,5 :1310-1319, 2007.

³ RICE FJ, LANCTOT CA, GARCIA-DEVESA C. Effectiveness of the Sympto-thermal Method of Natural Family Planning : an International Study. *Int. J. Fertil.*, 26 :222-231, 1981.

⁴ De LEIAZOLA. Première phase d'une étude prospective d'efficacité du planning familial naturel réalisée en Belgique francophone. *J. Gynecol. Obstet. Biol. Reprod.*, 23 :359-364. 1994

⁵ ÉCOCHARD R, PINGUET F, ÉCOCHARD I, DE GOUVELLO R, GUY M, GUY F. Analyse des échecs de la planification familiale naturelle. *Contracept. Fertil. Sex.* 2, 4 : 291-296.1998.