

C'est le printemps!!! Pour cette 9^{ème} édition nous avons choisi de vous parler de gestion de la fertilité. Nous vous proposons un article sur la symptothermie! Bonne lecture...

Gérer naturellement sa fertilité par la symptothermie

La symptothermie est une démarche écologique, responsable et durable pour les femmes qui ne peuvent ou ne veulent pas utiliser les contraceptifs chimiques, ou qui souhaitent accéder à

une connaissance fondamentale, dans le respect de leur corps. Cette méthode de connaissance de soi apporte une réelle sécurité contraceptive est aussi une aide une aide à la conception. C'est

également un outil de développement personnel qui permet à la femme de se connecter à sa véritable nature : en conscientisant ses phases ovulatoires (dynamisme, créativité, libido) et ses périodes infertiles (besoin de calme, de douceur, de repos), elle peut mieux respecter ses rythmes personnels et développer tout son potentiel.

Cette méthode de contraception se fonde sur au minimum deux critères scientifiquement fiables pour détermi-

Suite en page 2

Valentina Salonna

Valentina Salonna: femme entrepreneur, yogathérapeute, experte en sexologie thérapeutique et gestion de la fertilité. Chercheuse en Sciences de la Vie, elle mène une étude historique et socio-anthropologique sur les transformations de la médecine occidentale par le yoga et la yogathérapie. Elle propose des ateliers et des conférences sur le cycle féminin dans le but de sensibiliser la population aux ressources naturelles du corps.

« Baignée dans cette approche depuis que je suis dans le ventre de ma mère, j'enseigne le yoga et le

pratique comme thérapie depuis plusieurs années. Mon approche holistique à la santé me permet d'aborder des thèmes souvent tabous comme la sexualité et la fertilité. Spécialiste dans le domaine de la gynécologie naturelle, je continue à me former comme chercheuse scientifique auprès de l'Institut Universitaire d'Histoire de la Médecine et de la Santé Publique (IUHMSP) du CHUV à Lausanne. Initiée aux pratiques énergétiques depuis la tendre enfance, malgré mon parcours académique dans les Sciences modernes qui se basent sur la culture de la preuve, je continue à étudier les expressions du champ électro-magnétique du corps humain et leurs différentes relations symboliques avec la santé.

Je suis heureuse et honorée de participer à la 3^{ème} édition de la Convention des guérisseurs ».

www.valentinasalonna.com



Les événements

Tente rouge

Genève
9 juin 2016
20h00 - 22h00

Conférences

Le Mercredi 18 Mai 2016 à 20h
**cycle Féminin
et Gestion de la Fertilité**
Nouvel Auditoire de Pédiatrie
(Bâtiment 0, 2^{ème} étage)
45, avenue de la Roseraie à Genève

**Pour celles qui le désirent, la
conférence sera suivie d'un
atelier pratique**
Le 4 juin 2016 de 9h30 à 12h30
à Genève

Soirée résautage

23 juin 2016
« Soirée résautage »
pour que les membres
professionnels de l'association
puissent se rencontrer et échanger
sur leurs activités
19h30 au Grand-Lancy

Newsletter N°9 - Printemps 2016

ner les phases fertiles et infertiles : la glaire cervicale et la température corporelle au réveil. Ces critères sont complétés par l'observation de la position du col (auto-palpation) et/ou le ressenti interne (plus subtil à percevoir pour certaines femmes). C'est une synthèse parfaite de toutes les méthodes naturelles.

Est-ce fiable ?

Oui, si la femme est correctement formée à la méthode. La méthode symptothermique affiche un indice de Pearl (taux de grossesses non planifiées sur un an d'utilisation d'une méthode) comparable à celui de la pilule*¹. La méthode symptothermique affiche un indice de Pearl (taux de grossesses non planifiées sur un an d'utilisation d'une méthode) comparable à celui des contraceptifs hormonaux. Un bon apprentissage et la rigueur de l'auto-observation garantissent la fiabilité de cette méthode. La coopération du partenaire est indispensable.

Pourquoi cette méthode n'est-elle pas mieux connue ?

Ce n'est pas une pilule magique mais une connaissance à acquérir, une démarche éducative. Cet effort de départ peut rebuter les femmes habituées à une gestion de leur cycle sur ordonnance médicale, mais passés quelques cycles, la méthode s'avère facile et pratique au quotidien.

Elle pâtit de la mauvaise réputation des autres méthodes naturelles, jugées peu efficaces (à juste titre pour certaines d'entre elles). Et pourtant, la ST n'a rien d'une méthode de grand-mère ! Grâce aux nouvelles technologies, on peut entrer ses données sur ordinateur ou via mobile et bénéficier d'une interprétation fiable, l'essentiel pour la femme étant de bien apprendre d'abord à reconnaître les signes de fertilité.

A quelques exceptions près, les gynécologues ne la connaissent pas. Cette lacune des pouvoirs publics nuit gravement aux femmes, qui endossent les effets secondaires de la pilule ou des hormones de synthèses : perte de la libido, troubles de l'humeur, risques cardio-vasculaires, etc ...



*¹ P. Frank-Herrmann, J. Heil, C. Gnoth, E. Toledo, S. Baur, C. Pyper, E. Jenetzky, T. Strowitski et G. Freundl, *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour*

Devenir membre

Pour CHF 25.- par année, vous soutenez nos projets et bénéficiez de la gratuité sur l'emprunt des livres; ils ont également des réductions sur certaines de nos prestations.

CCP : 10-149423-5

Médiathèque

le prêt de livres et DVDs et location de piscine d'accouchement se font à la Boutique Mère et Terre à Grens:

La Place n°2, 1274 Grens
Tel: 022 361 39 66

Du mardi au vendredi:
10h- 16 h

Samedi:
10h - 15h

L'association du mois



SYMPTO est leader dans le domaine de la gestion écologique de votre fertilité.

Idée cadeau

Offrez un bon cadeau pour une séance de votre choix parmi les thérapeutes de notre réseau plus d'infos sur www.co-naître.ch

Retrouvez co-naître

Permanence téléphonique et renseignements:

+41(0)79 349 29 99 - Info@co-naître.ch - www.co-naître.ch

L'emprunt des livres et DVDs s'effectue à la Boutique Mère et Terre à Grens :

www.mere-et-terre.ch ou par téléphone : 022 361 39 66