

Quelques observations importantes

sur l'approche sympto-thermique AST, 2004

L'application de l'approche sympto-thermique AST ne s'oppose en aucune façon à **l'utilisation du préservatif** (pendant les jours fertiles) au sein d'un couple stable. En revanche, la Fondation s'oppose aux campagnes faites en faveur du préservatif si celles-ci favorisent une attitude de promiscuité ou la sous-entendent.

Dans notre société moderne, les adolescentes sont encore trop souvent informées de manière lacunaire sur leur cycle et sur **toutes** les méthodes de contraception qui s'offrent à elles.

En Suisse, l'AST n'est pas encore suffisamment reconnue par les autorités fédérales concernées, contrairement à l'Allemagne où cette approche connaît un grand succès, notamment grâce au best-seller de la doctoresse Elisabeth Raith-Paula « Was ist los in meinem Körper ? » (Ed. Patloch) – ouvrage qui fut traduit par la Fondation en français et qui devrait paraître sous le titre « A la recherche des codes secrets de mon corps ». En effet, il n'existe aucune conseillère en éducation sexuelle ou du planning familial dans les établissements publics Romands possédant un diplôme du CLER*, d'INER* ou de NFP* ou ayant suivi une formation analogue l'habilitant à enseigner l'AST.

On entend souvent parler de la faible efficacité de la méthode **Ogino** (calendrier) ou de la **méthode des températures** alors que ces méthodes ne sont plus du tout enseignées depuis une bonne vingtaine d'années. Les statistiques que l'on peut même lire sur des sites de santé actuels sont donc à mettre aux oubliettes.

* Centre de Liaison des Equipes de Recherche, Paris (www.cler.net)

* Institut für natürliche Empfängnisregelung du Prof. Rötzer, Autriche (www.iner.org)

* Arbeitsgruppe Natürliche Familien-Planung, Bonn (www.nfp-europe.org)

Convaincue du bien-fondé de l'AST – qui se distingue nettement des deux méthodes citées plus haut – Christine Bourgeois, éditrice de la version française du livre de référence de J. Rötzer et conseillère INER en cycle féminin, se bat depuis 25 ans pour que celle-ci obtienne la reconnaissance qu'elle mérite. Secrétaire de la Fondation, Dr en psychologie, philosophe et auteur, Harri Wettstein l'a rejointe activement dans ce combat voici 5 ans. Les deux auteurs ont sorti en mai 2004 la brochure qui comble une lacune: **Quand sexe et fertilité deviennent de bons amis** (Ed. SymptoTherm) rend l'apprentissage de l'AST plus attrayante et aussi plus facile pour les jeunes femmes.

Il est vrai que l'AST implique une réelle connaissance du fonctionnement de son corps, un profond changement de style de vie ainsi qu'une approche plus consciente et globale de l'être humain. Elle séduira surtout celles et ceux qui acceptent une remise en question des idées reçues jusque là et qui s'engagent véritablement pour l'autogestion de leur santé.