

Le SENSIPLAN®, une méthode de planification familiale naturelle et efficace !

Connue sous le nom de **Méthode des Indices Combinés**, elle vient d'être renommée et s'appelle désormais « SENSIPLAN® ». Il s'agit d'une méthode basée sur l'**auto-observation**. Initialement découverte par le Dr Anna Flynn de l'Université de Birmingham à la fin des années 70, elle s'est enrichie des travaux des Professeurs G.Freundl, C. Gnoth et P. Frank-Hermann de l'Université de Düsseldorf et de Heidelberg. Nous devons aujourd'hui le Sensiplan® au NFP-Arbeitsgruppe d'Allemagne, Présidé par le Docteur Ursula Sottong, qui intègre les dernières connaissances en pédagogie et psychologie cognitive.

Cette méthode est répandue en Europe et tout particulièrement en Angleterre, Allemagne où elle est enseignée en Faculté de Médecine, en Belgique, aux Etats Unis, au Canada et au Mexique. Elle a fait l'objet d'études scientifiques qui ont permies de prouver son efficacité et est reconnue par l'O.M.S.

Elle s'adresse autant **aux femmes ou aux couples qui ne souhaitent pas d'enfant, qu'à ceux qui désirent concevoir.**

Grâce à une éducation consciente et responsable, la femme va apprendre à observer et interpréter les signes de fertilité et d'infertilité qui naturellement s'expriment en elle.

Elle s'appuie sur la combinaison de différents indices, dont les indices majeurs sont :

- La température
- La glaire cervicale
- Le col de l'utérus
- La durée des cycles précédents

Schématiquement, un cycle normal offre une phase infertile de début de cycle, une phase fertile de milieu de cycle et une seconde phase infertile de fin de cycle.

L'intégration de cette méthode passe par une période de formation, d'observation et d'apprentissage des règles d'interprétation spécifiques à la période de vie dans laquelle la femme se trouve. Elle offre un chemin de découverte de soi et invite à grandir dans la confiance en soi. Le soutien et l'accompagnement des débuts vont permettre à chacune d'être en capacité d'interpréter chacun de ses cycles.

Il faut compter en moyenne 4 modules de formation répartis sur une année, jusqu'à validation de l'autonomie de la femme et/ou du couple.

Véritable « **Art de vivre** », cette méthode est une invitation à écouter et respecter les « saisons intérieures » de la femme, jour après jour, cycle après cycle. Elle a la particularité de s'adapter à chaque étape de vie :

- Circonstances normales
- Post-pilule
- Post-stérilet
- Post-partum, période d'allaitement
- Pré-ménopause

Plus efficace que la prise d'hormones de synthèse (Indice de Pearl de 0,3 à 8), elle est la plus fiable parmi les méthodes naturelles connues en France, avec un indice de Pearl de 0,2 à 3.

Tableau comparatif de l'efficacité des différentes méthodes

METHODES	INDICE DE PEARL Grossesses non-planifiées de 100 femmes durant 1 an
Pilule combinée	0,3 à 8
Pilule progestative	0,3 à 8
Anneau oestroprogestatif	0,3 à 8
Patch oestroprogestatif	0,3 à 8
Stérilet	0,1 à 8
Préservatif masculin	2 à 15
Diaphragme	6 à 16
Spermicide	18 à 29
Stérilisation féminine	0,5
Stérilisation masculine	0,1 à 0,15
Retrait	4 à 27
Pas de méthode contraceptive	85
Méthode Ogino	15 à 19
Méthode des températures (1)	0,3 à 2
Méthode Billings	13 à 21
Méthode sympto-thermiques :	
Muco-thermique (simple contrôle)	8,5 à 22
Indices Combinés (double contrôle)	0,2 à 3

Source des données en gras : Contraception/D. Serfaty – Paris : Masson 2007

Méthodes naturelles : bibliographie de 1 à 24 sur le site www.pfn.be

(1) Pour les couples qui souhaitent éviter une grossesse, la méthode des températures n'admet de relations sexuelles qu'après l'ovulation.

Ainsi, les avantages de cette méthode sont nombreux :

- **Efficacité maximale** : plus efficace que la pilule !
- **Ecologique** : respect des rythmes biologiques et de la libido, respect de la nature (pas d'hormone de synthèse dans le lait maternel, ni dans les cours d'eau et les nappes phréatiques)
- **Personnalisable** : prise en compte des cycles menstruels irréguliers et des rythmes de vie particuliers ; Possibilité de choisir les indices les plus parlant pour chaque femme

- **Réversible** : permet de choisir de concevoir ou pas
- **Connaissance de soi et de l'autre**
- **Favorise une sexualité consciente et le dialogue dans le couple**
- **Autonomie et responsabilisation de la femme et du couple**
- **Economique** : elle nécessite une formation et seulement un thermomètre, un papier et un crayon !
- **Facile d'utilisation** : sa mise en œuvre ne demande que quelques minutes d'observation quotidienne.

Par Ségoleine Tardy, Formatrice de la Méthode, Psycho-Somatothérapeute, Infirmière D.E.
Accompagnatrice prénatale et post-natale par le touché affectif
Enseignante de Qi Gong et Praticienne en Chi Nei Tsang
47, Rue Maréchal Joffre – 44000 Nantes – Tel : 06 87 99 88 32
www.segoleine-tardy.fr