

Observer ses signes de fertilité

Observer vos signes de fertilité permet de

- Faciliter ou éviter une grossesse
- Déceler des déséquilibres hormonaux (déséquilibre entre les différentes phases du cycle, absence d'ovulation...)
- Apprendre à mieux se connaître, savoir comment fonctionne notre corps



Cette fiche ne remplace en rien une formation pour pouvoir pratiquer une méthode d'observation du cycle à titre contraceptif.

Je vous invite à parcourir cette [Brochure des méthodes d'observation du cycle](#) pour trouver la méthode qui vous conviendrait si vous souhaitez vous former et être accompagnée par un professionnel qualifié. Cela vous permettra, en plus d'apprendre à vous observer correctement, de pouvoir interpréter vos signes de fertilité.

La méthode que je pratique personnellement est la symptothermie, je peux donc vous recommander une formatrice si cela vous intéresse.

En attendant, et pour commencer, **vous pouvez déjà observer certains signes, sans entrer dans l'interprétation (que nous ferons ensemble au cours des séances) :**
les saignements, la glaire cervicale et la température basale.

Vous pouvez télécharger un [graphique à imprimer](#), créer vous-même votre carnet d'observations, ou bien utiliser une application d'observation du cycle (MOONLY).

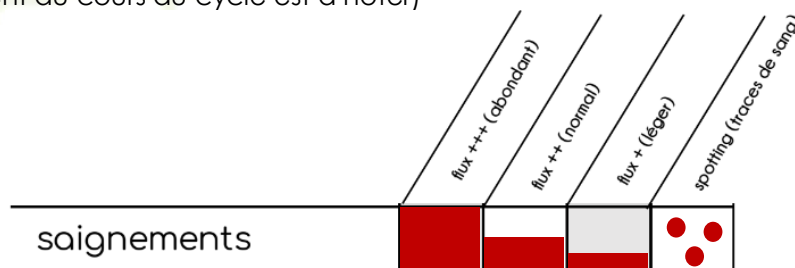


MAIS ATTENTION : Les applications type Flo, Clue... ne peuvent en aucun cas prédire une ovulation ou une date d'arrivée des règles. Elles sont basées sur des moyennes de vos anciens cycles. **UNIQUEMENT** les observations au jour le jour (ou des échographies) peuvent valider qu'une ovulation ait eu lieu.

Noter ses saignements

On considère que le 1^{er} jour d'un cycle commence par des saignements abondants/rouges/frais (à condition qu'une ovulation a bien été validée précédemment).

Les noter ainsi :
(tout saignement au cours du cycle est à noter)



Observer sa glaire cervicale

On peut la voir sur le papier toilette ou entre ses doigts lors d'un passage aux toilettes.
On évaluera alors sa texture en la palpant entre ses doigts ou en écartant le papier toilette.
On peut aussi la ressentir en externe en s'essuyant ou en passant un doigt sur la vulve, ou en interne lorsqu'on se sent naturellement humide ou lubrifiée naturellement. On peut aussi aller la chercher directement au niveau du col de l'utérus.

Attention, la glaire visible sur les sous-vêtements est altérée donc non fiable !

On peut la confondre avec :

- la desquamation vaginale (le nettoyage naturel du vagin)
- le sperme
- les pertes blanches pathologiques (mycoses, infections, vaginoses...)
- la cyprine
- le lubrifiant

→ Si vous avez un doute, la glaire cervicale est la seule qui ne se dissout pas dans l'eau.

Ce qui peut perturber son observation :

- la constipation
 - le tabac
 - une mauvaise hydratation
 - les lingettes intimes
 - les protections hygiéniques jetables
 - des sous-vêtements trop serrés ou synthétiques
 - la prise de médicaments (anti histaminiques, antibiotiques ++...)
 - les parfums vaginaux, paillettes vaginales...
- Dès la fin des saignements, on note chaque jour l'apparence (couleur, texture) de sa glaire et son ressenti.
 - On notera toujours le soir, la meilleure qualité de glaire observée au cours de la journée. La qualité de la glaire prime sur sa quantité !

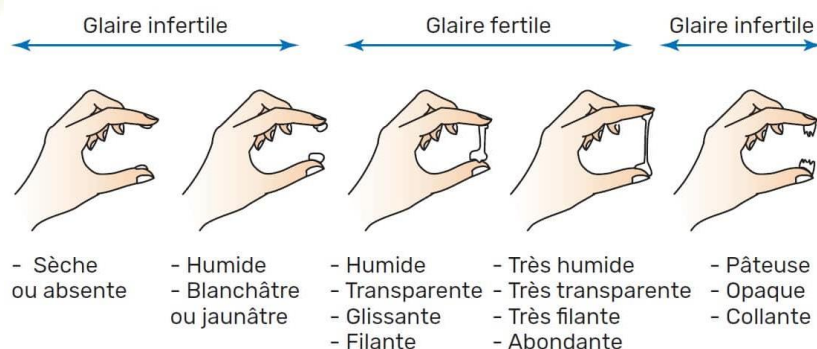
Exemple de mots pour noter votre glaire :

Rien vu, crémeuse, pâteuse, cassante, grumeleuse, collante, épaisse, laiteuse, trouble, non élastique, solide élastique, élastique, blanc d'œuf, filante, fluide, liquide.
Couleurs : blanchâtre, jaunâtre, rouge brun, rougeâtre, transparente.

Exemple de mots pour noter votre ressenti :

Rien senti, sec, humide, mouillé, glissant, lubrifié, désagréable.

Vous pouvez aller voir [cette vidéo](#) qui permet de visualiser les différentes glaires cervicales au cours du cycle.





Conditions pour bien prendre sa température

- Choisir un **thermomètre basal à double décimale** : [Cyclotest Lady](#), site internet Bivéa.
 - Toujours le **même mode de prise** (ou alors ne pas changer en cours de cycle)
 - Buccal (sous la langue contre le frein, toujours du même côté)
 - Rectal
 - Vaginal
 - Toujours avec une **durée de prise constante** (30 secondes minimum) : attention ne pas faire attention au « bip » du thermomètre qui peut faire varier ce temps de prise.
 - **Dès le réveil**, après 5h de sommeil minimum, avant même de se lever ou poser le pied par terre.
 - Le plus possible à **horaires réguliers** → Toujours écrire l'heure de prise de température, quelle qu'elle soit.
 - Noter la température : vous pouvez **arrondir à 0,05°C** près sur le graphique/courbe.
 - **Noter toute perturbation** possible qui pourrait faire varier la température :
 - alcool la veille
 - mauvais sommeil / réveils nocturnes / nuit courte (moins de 5h)
 - maladie / fièvre
 - choc émotionnel / stress (positif ou négatif : dispute...)
 - prise de médicaments
 - voyage / décalage horaire
 - coups de soleil
 - suralimentation ou repas tardif la veille
 - soin énergétique (réflexologie, acupuncture...)
- Si la température incohérente est justifiée par une de ces raisons, **la noter entre parenthèses** sur la courbe. Elle ne sera pas prise en compte dans la courbe.

