

CONNAISSEZ VOTRE CYCLE !

Quelque soit votre âge et votre état de vie, vous avez tout intérêt à connaître votre cycle.

Savoir repérer votre ovulation, et les éventuels dysfonctionnements du cycle est une clef essentielle, pour que vous puissiez vous comprendre, pour aimer votre corps et pour prendre soin de lui.

De plus, en connaissant votre corps, vous serez capable de détecter les changements et de vous orienter rapidement vers des examens médicaux.



MENSTRUATIONS
Fertilité possible



PHASE PRÉ-OVULATOIRE
Fertilité possible



PHASE OVULATOIRE
Fertilité certaine



PHASE POST-OVULATOIRE
Infertilité certaine

Les **Méthodes d'Observation du Cycle (MOC)** sont donc avant-gardistes pour vous aider à prendre soin de votre santé.

Les MOC ne sont pas prédictives mais s'appuient sur une observation quotidienne, pour répondre à la question : aujourd'hui où en suis-je dans mon cycle ?

Ce sont des méthodes scientifiquement prouvées, qui nécessitent toutes un suivi régulier avec une accompagnatrice, et reposent sur la rigueur de chaque utilisatrice.

LES DIFFÉRENTES ÉCOLES DES MÉTHODES D'OBSERVATION DU CYCLE (MOC)

Méthodes Billings

WOOMBS : Suite aux travaux de recherche des Dr J. & E. Billings en Australie.

- Méthode d'observation de la glaire cervicale, basée sur la sensation.

methode-billings-woomb.fr

- Observation sans outils, tout au long de la journée. Un week-end complet de formation au démarrage de la méthode.
- Peut sembler subjectif pour certaines

CBF : Méthode qui utilise également la sensation induite par la glaire cervicale.

methode-billings.com



Fertilitycare & la NaProTechnologie

Suite aux travaux de recherche de l'université de Creighton du Dr Hilgers.

- Méthode basée sur l'observation standardisée de la glaire.
- Possibilité d'une prise en charge médicale via les médecins formés en NaProTechnologie pour les troubles gynécologiques.
- Utile pour les cycles à problèmes.
- Nécessite un suivi régulier sur la 1^{re} année avec des instructrices professionnelles.

fertilitycare.fr

Méthodes Symptothermiques

SYMPTOTHERMIE : utilise l'observation de la glaire cervicale, le suivi de la température et la position du col.

- Certaines femmes sont plus à l'aise avec les chiffres concrets et un signe objectif.
- Élaborée par le Dr Rötzer.

symptothermie.pro

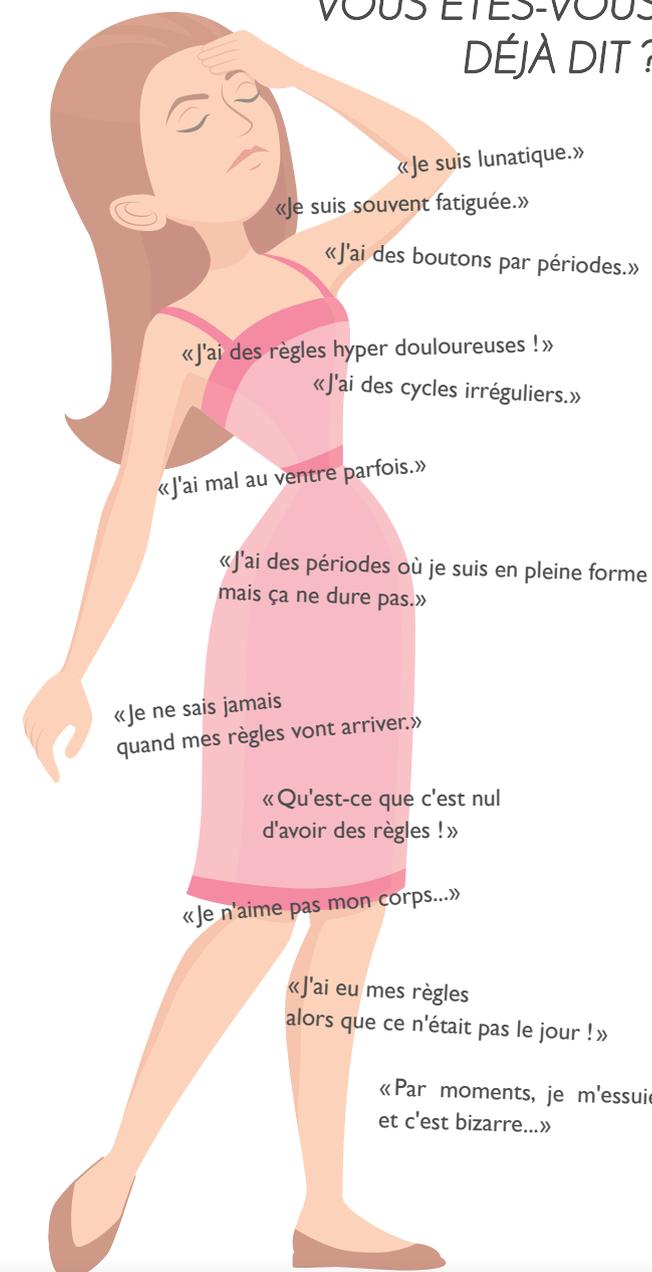
CYCLAMEN : méthode du CLER Amour & Famille, utilise également l'observation de la glaire cervicale et de la température. Formalisée par les Drs Ecochard.

methodes-naturelles.fr

NB : Les coûts de formations varient en fonction des méthodes.



VOUS ÊTES-VOUS DÉJÀ DIT ?



POUR S'INFORMER SUR LE NET

Groupe Facebook *Méthodes Naturelles*
Site internet cyclenaturel.fr

APPRENDRE À CONNAÎTRE SON CYCLE ET S'ACCUEILLIR

Le cycle féminin est tourné vers l'accueil d'une nouvelle vie, et il est profondément et intimement lié à l'équilibre physique et hormonal de la femme.

Cette découverte que « *la nature est bien faite* », nous permet de nous émerveiller et d'aimer notre corps de femme.

Différentes périodes se synchronisent :



Les **règles** : Le corps se prépare pour un nouveau cycle : élimination de l'endomètre inutilisé, suivi parfois par une période de sécheresse.



Une période de **progression vers l'ovulation** sous l'influence des œstrogènes, avec l'apparition de la glaire cervicale.



L'**ovulation**. Elle peut être accompagnée de signes péri-ovulatoires.



Une période stable, la **période lutéale**, de durée fixe pour chaque femme, sous influence de la progestérone.



Puis de nouveau les **règles**, pour redémarrer un nouveau chemin de vie.

ADAPTER SA VIE À SON CYCLE

Les **règles** : Il est bon d'avoir suffisamment de repos lors de cette période fatigante.



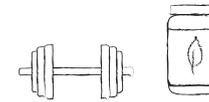
La **montée vers l'ovulation** : Les œstrogènes nous aident à profiter de la vie et stimulent notre joie de vivre, ce sont les hormones de la joie !

L'**ovulation** : attention aux achats compulsifs !

La **période lutéale** : La progestérone apportant calme, sérénité et paix intérieure c'est une période d'enracinement.

Comprendre son cycle permet d'adapter son comportement et ses activités afin de mieux vivre le quotidien. Notre façon de vivre va avoir un impact sur notre santé et sur notre cycle.

- ◇ Une alimentation équilibrée (riche en oméga 3, vit B1, B6, en fer, protéines, magnésium),
- ◇ diminuer son stress,
- ◇ dormir 8h/ jour,
- ◇ réduire sa consommation de café, de sucres rapides,



contribuent au meilleur fonctionnement de notre cycle.

CONNAIS TOI TOI-MÊME !

Pour réapprendre les bases du cycles

TRÉSORS DE FEMME propose une journée de formation

www.tresorsdefemme.fr

Pour prendre soin de soi et replonger aux racines de sa féminité

ISHA FORMATION propose différents parcours

ishaformation.fr

SÉSAME propose des vacances de ressourcement

www.aventure-sesame.fr

REPÉRER LES ANOMALIES

Cycles longs : supérieurs à 35 jours

Cycles courts : inférieurs à 24 jours

RÈGLES

- les règles trop douloureuses qui ont un impact sur notre quotidien.
- les écoulements bruns ou noirs pendant les règles.
- les règles hémorragiques

MONTÉE VERS L'OVULATION

- plusieurs tentatives d'ovulation (un cycle qui a du mal à se lancer), ou une montée très longue
- ou bien une montée toute courte (2 jours) : il est probable qu'il y est une mauvaise qualité de l'ovulation
- un déficit en œstrogènes peut être associé à une sécheresse : de la peau, de la bouche et des yeux.

PÉRIODE LUTÉALE

- trop courte, inférieure à 12 jours
- ou bien associée à un ensemble de troubles (douleurs de seins, maux de tête, acné, trouble de l'humeur, agressivité, dépression...)
- des écoulements vaginaux anormaux :
 - liquides comme de l'eau : peuvent être signes d'irritation, ou d'inflammation.
 - malodorants : peuvent être signes d'infection
 - des petits saignements hors période
- autres signes corporels :
 - surpoids
 - hirsutisme
 - troubles du transit liés au cycle

Si vous repérez un ou plusieurs de ces signes d'appels, n'hésitez pas à consulter une monitrice formée dans une méthode d'observation du cycle.