

## PRINCIPES DE BASE



« **Mon corps c'est moi, j'écoute ce qu'il me dit** ». Mieux le connaître, c'est découvrir la merveille que je suis !

- **Objectifs :**

Faciliter vos enregistrements quotidiens, afin d'apprendre l'auto-observation pour découvrir votre fertilité et vos cycles (mise en place progressive du cycle à partir de la puberté, profil personnel des signes de fertilité, période de l'ovulation, date prévisible des prochaines règles, variation d'humeur et de forme physique en lien avec les changements hormonaux, impact de certains événements sur le déroulement du cycle, anomalies éventuelles, ...).

- **Comment m'observer :**

Ce que je sens à la vulve sans regarder (SENSATION) : pendant mes activités quotidiennes (marche, escaliers, ...) ou en contractant/relâchant plusieurs fois le périnée (exercice de Kegel).

Ce que je vois (OBSERVATION) : ce qui s'écoule de la vulve, sur le sous-vêtement, aux toilettes, sur le papier toilette (que je peux replier /déplier pour évaluer l'élasticité d'une éventuelle sécrétion). **Ne rien rechercher à l'intérieur du vagin.**

Attention : en cas de pertes anormales (sales ou malodorantes) et/ou douleur, démangeaisons, petites plaies proches de la vulve, etc., consulter un médecin afin de ne pas méconnaître une infection (sexuellement transmissible ou autre) qui doit être soignée très rapidement.

- **Comment noter :**

Sélectionner *Débuter un nouveau cycle* dès le 1<sup>er</sup> jour des règles, sinon continuer le cycle en cours.

+ *Observations de la journée* : enregistrer **LE SOIR le signe le plus fertile de la journée** (SENSATION et OBSERVATION).

Parmi les NOTES possibles, #1 et #1 sont deux types d'événements de votre choix toujours les mêmes et --> correspond à voyage ou horaires inhabituels (décalage horaire, coucher tardif, travail de nuit, ...).

- **Synthèse du cycle :**

L'onglet *Cycle* récapitule le cycle, en y ajoutant des couleurs par défaut, mais qui **ne correspondent PAS à un repérage des périodes fertiles ou infertiles du cycle.**

Cliquer sur un ? permet de relire une note.

Le bouton *Analyser le cycle* permet, avec l'aide de votre accompagnatrice, d'interpréter manuellement le cycle (cf *Guide avancé* § 4).

- **Conservation des enregistrements :**

Les données ne figurent que sur votre appareil (**portable perdu = données perdues**).

Conseil : exportez régulièrement vos cycles en PDF pour l'archivage sur un ordinateur (utile plus tard ou en cas de consultation médicale), l'impression sur papier ou l'envoi à votre accompagnatrice.

Les PDF sont protégés par votre mot de passe. Attention : si vous l'oubliez, vous pourrez en choisir un nouveau pour les PDF à venir, mais ne pourrez plus lire les fichiers déjà exportés.

Notes confidentielles (\*) et prise de médicament (φ) sont lisibles uniquement dans l'application (non exportés dans les PDF).

**CONDITIONS D'UTILISATION :** J'ai lu les points ci-dessus et j'ai compris que **cette application** m'aidera à enregistrer mes observations quotidiennes au cours des cycles menstruels, mais **ne peut absolument pas me suffire telle quelle pour éviter** (ou favoriser) **une grossesse**. Je comprends que si tel était mon objectif, je devrais impérativement suivre une **formation approfondie avec une monitrice spécialisée** en méthode naturelle de régulation des naissances.

# GUIDE AVANCÉ
















## 1- Bases scientifiques

L'auto-observation proposée ici est en lien avec la sécrétion de mucus produit par le col utérin (appelé aussi « glaire cervicale »), et qui s'écoule à la vulve. Ses propriétés ont été découvertes en 1953 et étudiées de manière scientifique par 2 médecins (Professor Erik Odeblad, specialist in medical bio-physics at Umea University, Sweden ; Professor James B. Brown, professor of endocrinology, New Zealand).

**Il n'est pas recommandé de rechercher cette glaire à l'intérieur du vagin, ce qui aurait pour conséquence, entre autres, de fausser l'observation ou la sensation.**

## 2- Complément info [Observations du mucus](#)

1	Aucun mucus observé	 	
2	Opaque blanc ou jaune ; épais, pâteux ou grumeleux ; collant (non étirable)	 	Mucus de type non oestrogénique.
3	Opaque avec transparent ; un peu étirable	 	Mucus de type intermédiaire, ni franchement opaque collant ni franchement de type œstrogénique. Correspond la plupart du temps à un début de changement lors d'une poussée œstrogénique, mais peut aussi apparaître d'emblée, sans observation autre au préalable.
4	Nuageux (blanc) à transparent	 	Mucus de type œstrogénique, qui peut être en partie blanc. Franchement élastique.
5	Transparent ; filant (≈ blanc d'œuf) ou très fluide (≈ eau)	 	Mucus filant, complètement transparent, qui peut même s'écouler comme un ruban d'eau à la vulve.
6	Dépôt séché, blanc ou jaune	 	Dépôt sec dans le sous-vêtement, en grande ou faible quantité. Peut correspondre à de simples pertes vaginales, mais aussi à de la glaire séchée, raison pour laquelle elle est considérée par défaut comme un mucus observé, jusqu'à éventuelle preuve du contraire après discussion avec l'accompagnatrice (N.B. la distinction entre les 2 est difficile).
Les mucus 3 à 6 évoquent une imprégnation œstrogénique dominante (débutante ou établie) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• poussée œstrogénique pré-ovulatoire, avec ou sans montée vers une ovulation</li> <li>• épisode de dominance œstrogénique en post-ovulatoire (parfois observé en milieu ou fin de phase lutéale)</li> </ul>			
7	Autre observation		En cas de doute sur l'observation, ou pour toute observation inhabituelle, qui pourrait être autre chose que de la glaire, voire traduire une infection (sexuellement transmissible ou non).


## 3- Complément info Onglet [Cycle \(tableau récapitulatif du cycle\)](#)

Les couleurs dans la 3e colonne, automatiques selon la combinaison choisie sensation à la vulve + observation du mucus, sont appliquées **par défaut en attendant l'interprétation manuelle du cycle** (bouton [Analyser le cycle](#)) :

- ☞ par défaut en **BLEU** ("eau") = toute présence d'humidité (SENSATION ou OBSERVATION)
- ☞ par défaut en **JAUNE** ("sable") = Sec + mucus de type non-œstrogénique
- ☞ par défaut en **BRUN** ("terre") = Sec + aucun mucus
- ☞ par défaut **INCOLORE** = autres situations
- ☞ **avec un ?** = sensation ou observation « Autre ».
- ☞ **ROUGE DENSE** = saignement franc (règles ou autre)
- ☞ **ROUGE CLAIR** = saignement moins abondant (début/fin des règles ; autre)
- ☞ **TRACES** = traces de sang, rouges ou brunes

#### 4- Complément info bouton [Analyser le cycle](#)

La colonne **ANALYSE**, duplication de la colonne **COULEUR**, permet l'interprétation manuelle du cycle en cliquant sur une ou plusieurs cases à modifier. **Facultatif**, laissé au discernement de l'accompagnatrice ou pour utilisatrices avancées.

- **fleur** :  sommet du cycle, maximum de fertilité, ovulation imminente (reconnu a posteriori le jour du tarissement de la montée fertile)
- **1, 2, 3** : jours après sommet (ou après un épisode de changement dans le PIB)
- **hachures** : périodes infertiles (PIB pré-ovulatoire, période infertile de phase lutéale)
- **BLEU** : poussée œstrogénique (aboutissant ou non à un sommet)
- **JAUNE** : *Sec + opaque non élastique* ou situation évoquant un profil infertile de type sécrétoire (voir "cas particuliers")
- **BRUN** : *Sec + aucun mucus* ou situation évoquant un profil infertile de type non sécrétoire

#### CAS PARTICULIERS :

Nombreuses cases incolores car l'utilisatrice n'arrive jamais à reconnaître les sensations (sensation « *Non perçue* »).

Si elle se repère facilement grâce à des profils de sécrétions très caractéristiques et très francs, elle pourrait colorer les cases en fonction du mucus seul, en faisant abstraction de la sensation (tout en continuant à s'exercer à la ressentir) : BLEU pour les poussées de mucus œstrogénique, JAUNE pour mucus non œstrogénique et BRUN pour absence de mucus.

Case avec ? car l'utilisatrice a enregistré « *Autre* » (sensation ou observation). L'échange avec l'accompagnatrice permettra de préciser la nature de cette "autre" situation et de colorer la case en conséquence. De même lors de « *Dépôt séché* », pour éventuellement distinguer des sécrétions vaginales d'une sécrétion de glaire cervicale de tel ou tel type.

PIB pré-ovulatoire et hachurage : l'utilisatrice *avancée* en auto-observation peut arriver à repérer son PIB.

Rappel : PIB = **Profil Infertile de Base** = séquence non changeante jour après jour en pré-ovulatoire (sensation et aspect visuel qui restent identiques, témoignant de l'inactivité du col)

Il peut être de type :

- non sécrétoire : **sec + aucun mucus** (cases brunes, à hachurer)
- sécrétoire : **sec + mucus opaque** (cases jaunes, à hachurer) ou sensation d'**humidité + mucus opaque** (cases bleues par défaut, qu'elle pourra colorer en jaune et hachurer).

N.B. Cas d'un PIB **sec + dépôt séché** (cases incolores) :

- Le dépôt séché est identifié clairement comme :
  - glaire cervicale séchée → cases incolores à colorer en jaune et hachurer
  - pertes vaginales séchées (sans glaire cervicale) → cases incolores à colorer en brun et hachurer
- Le dépôt n'est pas identifié clairement → laisser incolore, enlever le ? et hachurer.

#### 5- Onglet [Historique](#)

Récapitule les colonnes **ANALYSE** (ou **COULEUR**, par défaut) de chacun des cycles. Cliquer sur le numéro du cycle pour accéder à son **Résumé** et pouvoir le (ré)analyser si besoin.

Un cycle *n* de plus de 35 jours s'affichera en plusieurs colonnes de 35 jours, de gauche à droite : ..., *n.3*, *n.2*, *n.1*.

Le bouton [Renvoi vers cycle précédent](#) permet d'annuler la création par erreur d'un nouveau cycle, par ex. lors d'un saignement qui avait été confondu avec des règles.

\*\*\*