

















1- Bases scientifiques

L'auto-observation proposée ici est en lien avec la sécrétion de mucus (appelé aussi « glaire cervicale ») produit par le col utérin, et qui s'écoule à la vulve. Ses propriétés au long du cycle ont été découvertes en 1953 par le Dr John Billings (médecin australien, pionnier dans les méthodes d'auto-observation (BOM)), puis étudiées à sa demande de manière scientifique par l'équipe des Drs Evelyn Billings et lui-même, Erik Odeblad (Professor specialist in medical biophysics at Umea University, Sweden), et James B. Brown (Professor of Endocrinology, New Zealand).


Il est recommandé de ne PAS rechercher ce mucus à l'intérieur du vagin, ce qui aurait pour conséquence, entre autres, de fausser la perception de la sensation. Or, à tout moment du cycle, pour repérer de manière fiable les différentes phases ou le jour sommet, LA SENSATION À LA VULVE PRIME SUR L'OBSERVATION.


2- Comprendre l'observation 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 ; élastique	 	Mucus de type œstrogénique, qui peut être en partie blanc (du blanc mélangé au transparent). 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 du mucus séché, 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 5 (voire 6) évoquent une imprégnation œstrogénique dominante (débutante ou établie) : <ul style="list-style-type: none"> • poussée œstrogénique pré-ovulatoire, avec ou sans montée vers une ovulation • épisode de dominance œstrogénique en post-ovulatoire (parfois observé en milieu ou fin de phase lutéale) 			
7	Autre observation	 	En cas de doute sur l'observation, ou pour toute observation inhabituelle, qui pourrait être autre chose que du mucus, voire traduire une infection (sexuellement transmissible ou non).

3- Onglet Cycles (tableau récapitulatif, résumé du cycle)

Les couleurs dans la 3e colonne (après la date), automatiques selon la combinaison choisie sensation à la vulve + observation du mucus, sont appliquées **par défaut en attendant votre interprétation manuelle du cycle** (voir § 4) :


☞ par défaut en **BLEU** (couleur eau)  = toute *présence d'humidité* (dans SENSATION ou OBSERVATION)

☞ par défaut en **JAUNE** (couleur sable)  = *Sec + mucus de type non-œstrogénique (opaque non étirable)*

☞ par défaut en **BRUN** (couleur terre)  = *Sec + aucun mucus visible*

☞ par défaut **INCOLORE** = autres situations

☞ avec un « ? » = sensation ou observation « Autre ».

☞ **ROUGE FONCÉ**  = saignement franc (règles ou autre)






☞ **ROUGE** = saignement moins abondant (début/fin des règles ; autre)

☞ **ROUGE PÂLE** = traces de sang, rouges ou brunes

N.B. toute présence de sang donne priorité à la couleur ROUGE automatiquement.

4- Fonction *Analyse du cycle*

La colonne *ANALYSE*, duplication de la colonne *COULEUR* automatique, 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** :  jour appelé "sommet" du cycle = maximum de fertilité = dernier jour d'humidité glissante dans la phase fertile = ovulation imminente. Reconnu le lendemain, c'est à dire *a posteriori*.
- **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**  : sensation et observation typiques d'une poussée œstrogénique, aboutissant ou non à un sommet.
- **JAUNE**  : *Sec + opaque non élastique* ou **autre situation évoquant un profil infertile de type sécrétoire** (voir "cas particuliers").
- **BRUN**  : *Sec + aucun mucus* ou **autre 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 (*étirable à filant*), JAUNE pour mucus non œstrogénique (*opaque non étirable*) et BRUN pour absence de mucus.




Case avec un « ? » 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.

* N.B. de même lors de « *Dépôt séché* », pour arriver à distinguer *sécrétions vaginales* de *sécrétion de mucus* 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 :

- PIB non sécrétoire : **sec + aucun mucus** (cases brunes, à hachurer )
- PIB sécrétoire : **sec + mucus opaque** (cases jaunes, à hachurer) ou sensation d'**humidité + mucus opaque** (cases bleues par défaut à cause de l'humidité, qu'elle pourra colorer en jaune et hachurer ).
- N.B. Cas d'un PIB **sec + dépôt séché** (cases incolores) :
 - a) Le dépôt séché est identifié clairement comme :
 - mucus séché : cases incolores à colorer en jaune et hachurer
 - pertes vaginales séchées (sans mucus cervical) : cases incolores à colorer en brun et hachurer
 - b) Le dépôt n'est pas identifié clairement : laisser incolore et hachurer. 

5- Onglet *Historique*

Il récapitule les colonnes *ANALYSE* de chacun des cycles. [Cliquer sur le numéro du cycle](#) pour accéder à son tableau *Résumé* et pouvoir le (ré)analyser si besoin.

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.
