

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 :**

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

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

Parmi les notes possibles, #1 et #2 sont deux types d'événements de votre choix, toujours les mêmes, et → correspond à voyage ou horaires inhabituels (décalage horaire ou coucher tardif la veille, travail de nuit, nuit interrompue, ...). Il est aussi possible de noter sa température basale (prise chaque jour à la même heure, avant le lever) afin d'observer son élévation en 2e partie de cycle.


- **Synthèse du cycle :**

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

Cliquer sur une ligne permet de relire une note ou, avec l'aide de votre animatrice, d'interpréter manuellement le cycle (cf page suivante : **Guide avancé** § 4).

- **Conservation des enregistrements :**

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

Conseil : **Exportez vos cycles en PDF** régulièrement (bouton ) , 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.

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.

















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.
