

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.