

FONDATION LEILA FODIL
Angoulême
France



C.G.F.E.D.
Hà Nội
Việt Nam

PLANIFICATION FAMILIALE NATURELLE

Méthode d'auto-observation

Mme Marie Joly – Docteur Pham Xuân Tiêu

Marie Joly, éducatrice en planification familiale naturelle et le docteur Pham Xuân Tiêu chirurgien et obstétricien, directeur exécutif de l'association vietnamienne de planification familiale, ont travaillé pendant vingt cinq ans à enseigner et diffuser la méthode de planification familiale naturelle au Viêt Nam, encouragés par la Professeure Duong Thi Cuong, directrice de l'Institut de Protection de la Mère et du Nouveau-né.

Ils ont conçu et rédigé ce manuel, écrit en Français et en Vietnamien, pour servir de référence aux couples utilisateurs.

Il est mis à la disposition sur le site de la Fondation Leïla Fodil afin de permettre une large diffusion.

Fondation Leïla Fodil

325 Route de Royan 16730 FLÉAC France tél : 33 (0)5 45 95 28 52

Site WEB : fondationleilafodil.org e-mail : courrier@fondationleilafodil.org

L'ENFANT

L'enfant est le résultat de la rencontre entre l'ovule de la mère et un spermatozoïde du père, qui par leur union vont former un être nouveau et unique, l'enfant. Cette rencontre est possible grâce à la relation sexuelle entre le père et la mère. Cette relation est dite "fertile" quand elle peut permettre la conception d'un enfant. La fertilité du couple dépend de la fertilité de l'homme et de la femme.

L'homme est fertile tous les jours

De la puberté jusqu'à la fin de sa vie,

Car il produit des spermatozoïdes en permanence.

La femme n'est fertile que quelques jours par mois,

De la puberté à la ménopause,

Car elle ne produit qu'un ovule au cours de chaque cycle.

C'est donc la période fertile de la femme qui conditionne la période fertile du couple.

Le cycle de la femme est la période qui s'étend du premier jour de ses règles à la veille du premier jour des règles suivantes, début d'un nouveau cycle.

Le cycle comporte 3 périodes, dont une seule est fertile.

Au cours de son cycle, par une observation quotidienne, la femme peut repérer elle-même les signes qui lui permettent de déterminer sa période de fertilité : le signe de la glaire et le signe de la température.

Cette connaissance donne accès aux méthodes de planification familiale naturelle (P.F.N.)

Grâce à la connaissance précise de la période de fertilité, le couple peut décider d'avoir ou de ne pas avoir de relation sexuelle pendant cette période, selon qu'il souhaite avoir ou ne pas avoir d'enfant. L'homme et la femme ont tous deux leur responsabilité dans le choix de la méthode et dans son utilisation. C'est ensemble qu'ils décident de leur vie sexuelle.

Anatomie de l'homme

Les deux TESTICULES :

Produisent les spermatozoïdes en permanence.

Et la testostérone (hormone mâle)

La VERGE :

Est l'organe de la rencontre avec la femme.

Les deux CANAUX DÉFÉRENTS

Sont les organes de transport des spermatozoïdes

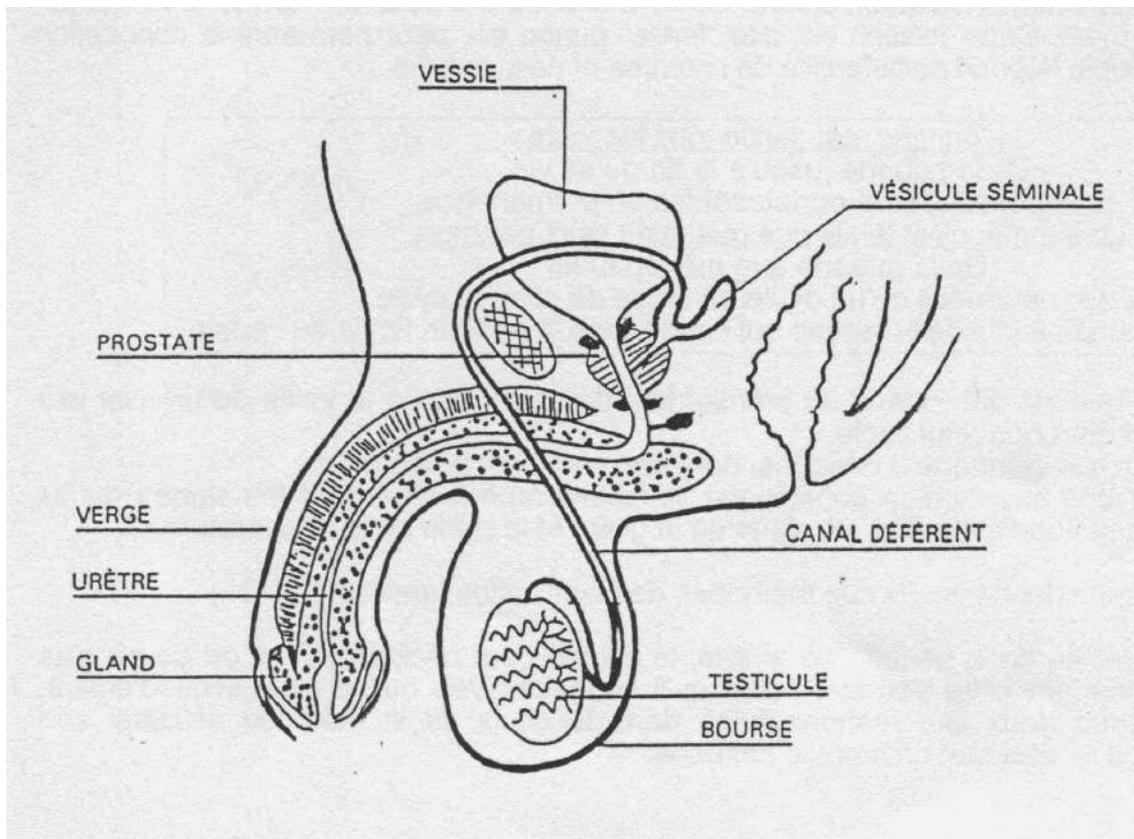
L'URÈTRE :

Est le canal d'évacuation de l'urine ou du sperme (jamais des deux à la fois)

Les deux VÉSICULES SÉMINALES et la PROSTATE : produisent le liquide du sperme

L'HYPOPHYSE : pilote le fonctionnement continu.

La fertilité de l'homme est permanente.



Anatomie de la femme

L'HYPOPHYSE, située dans le cerveau, pilote le fonctionnement du cycle féminin
La fertilité de la femme est temporaire.

LES OVAIRES contiennent les follicules qui libèrent un ovule à chaque cycle.
Ils produisent les hormones : œstrogènes et progestérone.

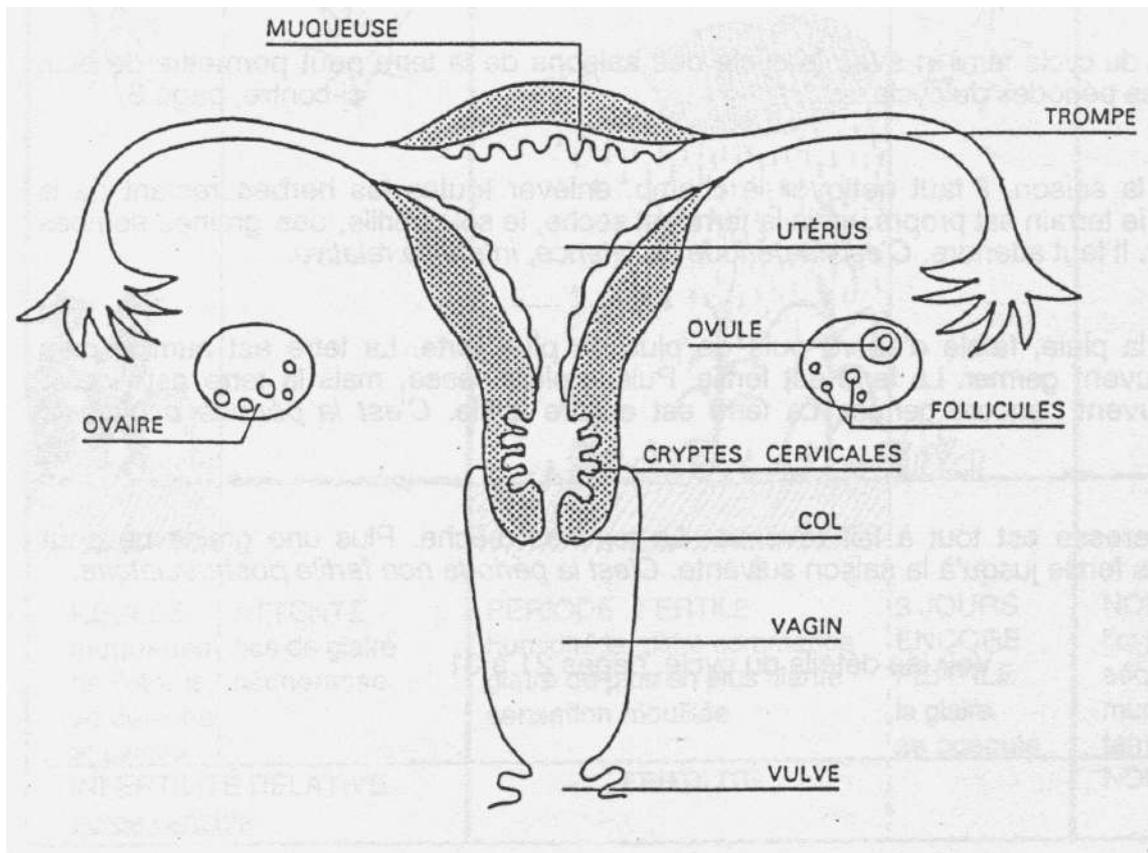
LES TROMPES sont le lieu de la rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde.
C'est l'organe de transport de l'œuf fécondé.

L'UTÉRUS : c'est là que le bébé grandit. C'est la chambre du bébé.
Il est tapissé par la muqueuse utérine.

LE COL DE L'UTÉRUS : est la porte de la chambre. C'est la salle d'attente des spermatozoïdes.
Il secrète la GLAIRE CERVICALE.

LE VAGIN accueille la verge de l'homme. Le bébé le franchit lors de l'accouchement.

LA VULVE est l'entrée du vagin.



Le cycle féminin

Une comparaison du cycle féminin avec le cycle des saisons de la terre peut permettre de bien comprendre les différentes périodes du cycle.

1 - Au début de la saison, il faut nettoyer le champ, enlever toutes les herbes restant de la saison précédente. Puis le terrain est propre, mais la terre est sèche, le soleil brille, des graines semées ne pourraient pas germer. Il faut attendre. C'est la période de latence, infertilité relative.

2 - Un jour vient la pluie, faible d'abord puis de plus en plus forte. La terre est humide puis mouillée. Les graines peuvent germer. La terre est fertile. Puis la pluie cesse, mais la terre est encore humide. Les graines peuvent encore germer. La terre est encore fertile. C'est la période ovulatoire, fertile.

3 - Enfin, la sécheresse est tout à fait revenue. La terre est sèche. Plus une graine ne peut germer. La terre n'est plus fertile jusqu'à la saison suivante. C'est la période non fertile post-ovulatoire.

Voir les détails du cycle, pages 44 à 50

Le cycle féminin comparé aux saisons de la terre

On laboure le champ	Le sol est sec rien ne pousse	La pluie vient les graines germent	les graines germent encore	La terre est sèche plus rien ne peut pousser
				
				
1	2	3		
RÈGLES muqueuse de l'utérus se détache et saigne	ATTENTE pas de glaire sécheresse	PERIODE FERTILE humidité, la glaire commence glaire de plus en plus filante sensation mouillée	3 JOURS ENCORE FERTILE la glaire se coagule	NON FERTILE l'ovulation est passée sécheresse muqueuse en dentelle température plus élevée
INFERTILITÉ RELATIVE durée variable	FERTILITÉ			NON FERTILITÉ ABSOLUE durée fixe

Le cycle féminin est représenté ci-contre sur un schéma en rond. Les organes génitaux se modifient selon les périodes du cycle. Les détails de ces modifications sont présentés pages 44 à 50.

Le cycle commence le premier jour des règles, il comporte 3 périodes :

I - La période de latence : elle comprend la durée des règles et les jours suivants.

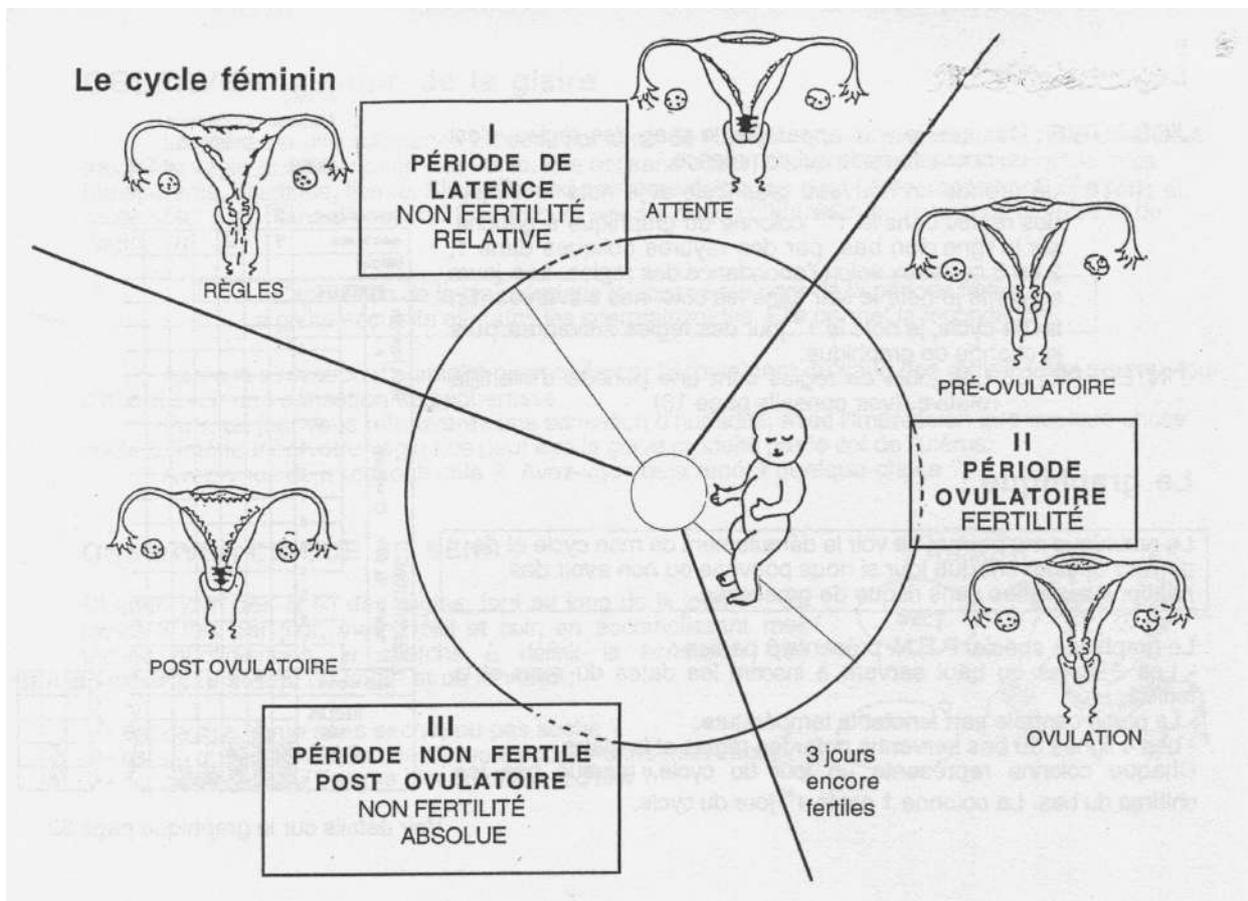
Sa durée est variable. *L'infertilité est relative.*

II - La période de l'ovulation, *c'est la période de fertilité.*

III - La période qui suit l'ovulation. Sa durée est fixe. C'est la période de *non fertilité absolue.*

Puis on revient au point de départ, les règles commencent un nouveau cycle.

Quand le cycle commence, il n'est pas possible de savoir à l'avance quelle sera sa durée puisque la première période a une durée variable selon les femmes et selon les cycles. Il n'est pas possible de prévoir le moment de la période fertile.



Pour bien connaître mon cycle que dois-je faire ?

J'OBSERVE les signes de la fertilité : *la glaire et la température*.

- L'écoulement de la glaire cervicale détermine le début de la période fertile.
- Le décalage de température associé à la disparition de la glaire précise la fin de la période fertile.

Je NOTE l'observation sur un graphique. Cela me permettra de me souvenir précisément du déroulement de mon cycle.

J'INTERPRÈTE ce que j'ai noté pour savoir chaque jour si je suis fertile ou non.

Le graphique :

Le graphique me permet de voir le déroulement de mon cycle et de pouvoir décider chaque jour si nous pouvons ou non avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse.

Il présente 3 parties :

- Les 3 *lignes* du haut servent à inscrire les dates du mois et la fertilité.
- La partie centrale sert à noter la température.
- Les 4 lignes du bas servent à noter les règles et la glaire.

Chaque *colonne* représente un jour du cycle, marqué par les chiffres du bas. La colonne 1 est le 1er jour du cycle.

LA GLAIRE

La glaire est une substance produite par le col de l'utérus certains jours du cycle. Elle s'écoule à travers le vagin et s'exteriorise à la vulve. Elle est sans odeur, d'abord collante et translucide, puis transparente, élastique, filante. Si on la prend entre ses doigts, on peut l'étirer facilement. Elle peut ressembler à du blanc d'œuf cru. Elle procure une sensation d'humidité au niveau de la vulve et du vagin.

L'apparition de la glaire indique le commencement de la période fertile.

La glaire accueille et nourrit les spermatozoïdes. Elle permet la fécondation.

Après la sensation d'humidité provoquée par l'écoulement du sang des règles, vous pourrez tout d'abord avoir une sensation de sécheresse.

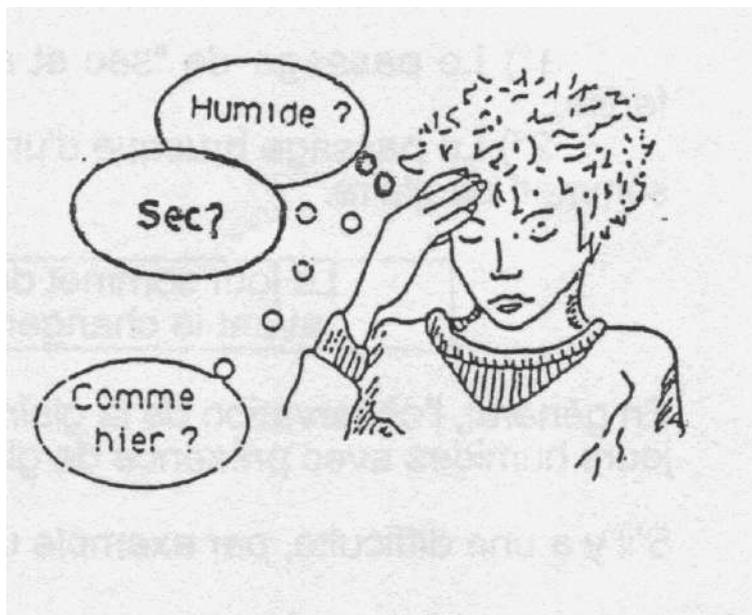
Puis, un jour vous retrouverez une sensation d'humidité, avec l'impression que quelque chose coule à l'intérieur de votre vagin : ce peut être la glaire produite par le col de l'utérus.

COMMENT OBSERVER LE SIGNE DE LA GLAIRE ?

OBSERVER CE QUE JE RESENS :

Chaque jour, dès la fin des règles, tout au long de la journée, au moins 3 fois par jour, matin, midi et soir, en accomplissant mes tâches quotidiennes, je cherche à définir la sensation que j'éprouve au niveau du vagin et de la vulve :

- est-ce que je me sens sèche, ou pas sèche ?
- est-ce que je sens quelque chose s'écouler dans mon vagin ?
- est-ce aujourd'hui comme hier ou différent d'hier ?



OBSERVER CE QUE JE VOIS :

3 fois par jour, matin, midi et soir, aux toilettes avant d'uriner, je passe deux doigts à la vulve (sans pénétrer dans le vagin) puis je les mets à hauteur de mes yeux et je regarde en écartant les doigts lentement :

- y a-t-il quelque-chose ou rien ?
- est-ce de la glaire ? Comment est-elle ? Collante, filante, glissante, élastique ?
- est-ce aujourd'hui comme hier ou différent d'hier ?

La glaire évolue de jour en jour. C'est la qualité de la glaire qui est importante et non pas sa quantité.

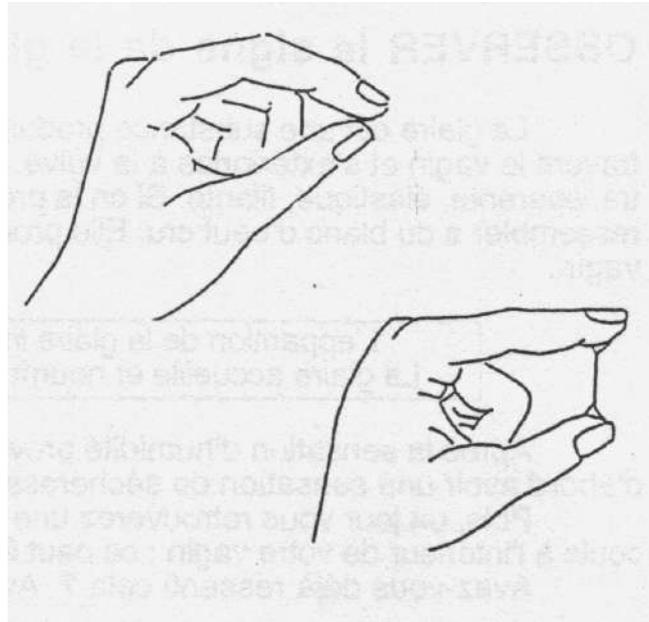
Deux changements sont importants à remarquer :

1°) Le passage de "sec et rien vu" à de la glaire sentie ou vue. Ce jour marque le début de la période fertile.

2°) Le « jour sommet de glaire » est le dernier jour de glaire filante et élastique avant le changement brutal qui la voit redevenir épaisse et collante.

En général, l'observation de la glaire est simple, il est facile de faire la différence entre les jours secs et les jours humides avec présence de glaire.

S'il y a une difficulté, par exemple une sensation d'humidité permanente, voir page 60



NOTER SUR LE GRAPHIQUE

Chaque soir, je note dans la colonne du jour, dans les carreaux prévus pour la glaire, selon la sensation éprouvée, la présence ou l'absence de glaire et la qualité de la glaire,

- Jour sec et rien toute la journée : un tiret
- Jour de glaire, sentie ou vue : 1 carreau noir
- Jour de glaire filante, mouillée: 2 carreaux noirs
- Jour de glaire très filante et glissante: 3 carreaux noirs
- Jour de glaire coagulée : 1 carreau noir

Flèche de la fertilité :

Dès l'apparition de glaire ou la sensation d'humidité, je trace le début de la flèche de fertilité sur la ligne prévue pour cela en haut du graphique.

La ligne du jour sommet :

Le jour où la glaire redevient brusquement épaisse et collante, je peux dire « hier était le jour sommet de glaire ». Sur le dernier jour de glaire filante je trace le signe du sommet : un petit triangle, pointe en haut.

Et je trace une ligne verticale à droite du dernier jour de glaire filante

INTERPRÉTER L'OBSERVATION DE LA GLAIRE DÉTERMINER LA PÉRIODE FERTILE

En lisant ce graphique d'observation de glaire,

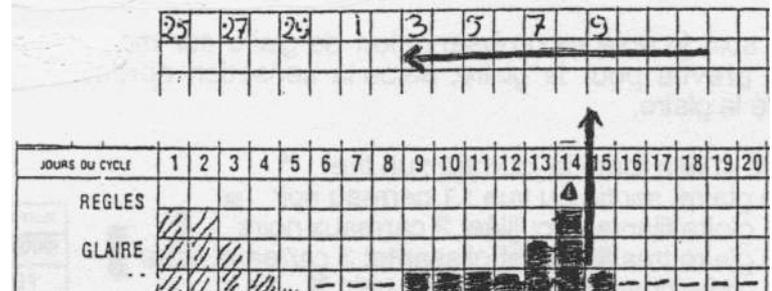
Jour après jour, on voit clairement :

- les jours des règles
- les jours secs après les règles,
- les jours de glaire,
- les jours secs après la glaire.

Je remarque le premier changement : l'apparition de la glaire.

La période fertile commence. En haut du graphique, on voit le début de la flèche de fertilité. La glaire évolue, de plus en plus filante, la fertilité est de plus en plus grande.

Je remarque le deuxième changement : la fin de la glaire filante, avec le signe du sommet de glaire et la ligne verticale. Mais la période fertile n'est pas encore terminée. Je dois attendre 4 jours après le jour « sommet de glaire » avant de pouvoir avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse.



La période fertile commence dès l'apparition de glaire sentie ou vue.
Elle se termine le 4^o soir après le jour sommet de glaire.

Mais attention aux premiers jours du cycle, règles et jours secs avant la glaire. Leur infertilité est relative. Voir conseils page 38.

Cette règle est valable pour les femmes qui n'observent que la glaire cervicale (Méthode Billings)

L'observation des variations de la courbe de température apporte une plus grande précision et une plus grande sécurité pour déterminer la fin de la période fertile.

LA TEMPÉRATURE

L'observation de la température sert à confirmer de façon très sûre que l'ovulation est passée.

Voir les explications détaillées du cycle pages 45 à 50.

La courbe de température est plus haute d'environ 0,3° après l'ovulation. C'est ce décalage de température qui permet de déterminer avec précision la fin de la période fertile.

OBSERVER la température

Dès la fin des règles, chaque matin avant de me lever, à la même heure, je prends ma température avec un thermomètre médical ordinaire ayant des graduations bien lisibles. Toujours couchée, avant toute activité, je mets le thermomètre :

- soit dans l'anus et je le garde pendant 3 minutes.
- soit sous la langue, bien au fond et au contact de la muqueuse, la bouche fermée et je le garde 5 minutes.
- soit dans le vagin, je le garde 5 minutes.

Jamais sous le bras.

Je n'oublie pas de laver le thermomètre à l'eau froide et au savon après chaque usage, et de le secouer pour faire baisser la colonne colorée, en faisant bien attention à ne pas le faire tomber, il est fragile. Puis je le repose à l'abri à côté de mon lit pour l'avoir à portée de la main le lendemain au réveil.

NOTER la température

Dès que je retire le thermomètre, je lis la température donnée par la colonne colorée. Et aussitôt je l'inscris sur mon graphique : un point au milieu de la colonne du jour, sur la ligne correspondant au chiffre lu sur le thermomètre. Je relie ce point au point de la veille. Jour après jour je vois ainsi se construire le graphique de mon cycle. Voir des exemples de graphiques pages 33 et 37.

Tracer la LIGNE DE BASE DE LA TEMPÉRATURE :

Au cours du cycle, je repère :

1°) Un niveau bas. C'est le 1er étage.

2°) Un décalage. C'est l'escalier

3°) Un niveau haut. C'est le 2ème étage.

Pour pouvoir interpréter mon observation, je dois repérer le niveau bas et le décalage.

Le décalage de température se situe au cours de la période ovulatoire. Il est toujours précédé ou accompagné de glaire. Mais il peut se produire soit avant, soit après, soit au moment du jour sommet de glaire.

Je ne m'occupe pas du jour sommet de glaire pour repérer le décalage.

Quand la température commence à décaler vers le haut, je cherche le jour de température la plus basse au pied du décalage, et je compte 6 jours en arrière vers la gauche.

Je trace une ligne horizontale au niveau de la plus haute de ces 6 températures basses, et je prolonge cette ligne de quelques jours vers la droite.

C'est la ligne de base de température. Elle est utile pour déterminer le niveau haut.

INTERPRÉTER

L'observation de la température et la glaire associées

Pour déterminer la période fertile

La période fertile commence le premier jour de glaire sentie ou vue.

À partir de ce jour, un rapport sexuel peut provoquer une grossesse.

La période fertile se termine le soir du 3^e jour de température haute,

À condition que ces 3 températures hautes :

- soient consécutives (trois jours de suite)
- se trouvent après la ligne du sommet de glaire (voir page 28)
- soient au dessus de la ligne de base de température. (Voir page 33)
- que la 3^e température soit au moins à 0,2° au dessus de la ligne de base.

(Si la 3^e température haute n'atteint pas ce niveau, je dois attendre un 4^e jour qui peut être à + 0,1°)

Le 3^e soir est le début de la période d'infertilité absolue.

Sur mon graphique, sur la ligne « Fertilité », je termine la flèche de la fertilité, je marque un « S » ce soir-là qui est un soir non fertile. Je marque un « J » sur les jours suivants qui sont des jours non fertiles.

Le graphique présenté en exemple permet de visualiser cette interprétation.

Pour le lire au jour le jour, je cache le graphique avec un papier, puis en tirant le papier petit à petit vers la droite, je dévoile les jours l'un après l'autre et je lis les observations du jour, comme je le ferai avec mon propre graphique chaque jour. Je sais que mes graphiques ne seront jamais identiques à ceux présentés en exemples.

QUAND LES RELATIONS SEXUELLES SONT-ELLES POSSIBLES SI NOUS NE DÉSIRONS PAS DE GROSSESSE ?

Pendant la période d'attente, l'infertilité est relative : prudence !

- Pendant les règles :

Dans le cas de cycles courts, la glaire (donc la fertilité) peut commencer pendant les règles.

Les relations sexuelles sont possibles pendant les règles à condition d'avoir moins de 35 ans et que dans les 12 cycles précédents il n'y ait pas eu de cycle de moins de 26 jours.

- Pendant les jours secs après les règles :

Cette période est délicate car on ne sait pas combien de temps va durer l'attente du début de la fertilité. Il convient d'observer des consignes de prudence si on ne veut pas risquer une grossesse.

Au premier cycle d'observation : pas de relations sexuelles car il faut apprendre à bien repérer le début de la fertilité.

Les cycles suivants : si j'ai repéré 6 jours de glaire minimum au cycle précédent, les relations sexuelles sont alors possibles sans risque de grossesse, à deux conditions :

- le soir seulement : en effet, le matin, je ne peux pas savoir si la glaire n'a pas commencé pendant la nuit. Couchée, la glaire ne s'écoule pas. L'observation de toute la journée est nécessaire.
- Si toute la journée, j'ai observé "sec et rien vu", les relations sexuelles sont possibles le soir sans risque de grossesse.
- Mais pas 2 soirs de suite : en effet, le lendemain d'une relation sexuelle, l'humidité du sperme peut masquer le début de la glaire.

Dès l'apparition de glaire sentie ou vue, la relation sexuelle peut provoquer une grossesse.

ATTENTION : un jour « sec et rien vu » n'est pas toujours un jour non fertile.

Après tout épisode de glaire sans jour sommet ou non accompagné d'un décalage de température, il faut attendre le 4^e soir "sec et rien" pour reprendre les relations sexuelles, le soir seulement et pas deux soirs de suite. C'est toujours la période d'attente, l'absence de jour sommet et de décalage de température montre qu'il n'y a pas encore eu d'ovulation.

Pendant la période fertile (définie ci-dessus) : abstinence

Sur mon graphique, cette période est notée sur la ligne « Fertilité », par un trait.

Pas de relation sexuelle depuis le 1° jour de glaire sentie ou vue jusqu'au soir du 3° jour de température haute telle que définie page 28 et 33.

Pendant la période post-ovulatoire : l'infertilité est absolue

À partir du soir du 3° jour de température haute ou du 4° soir après le jour sommet de glaire en cas d'observation de la glaire seule, (méthode Billings page 29) les relations sexuelles sont possibles à tout moment sans risque de grossesse jusqu'au retour des règles.

La Planification Familiale naturelle Est un nouveau mode de vie.

Vous avez maintenant toutes les connaissances nécessaires pour bien comprendre votre cycle, et votre fertilité, et pratiquer la Planification Familiale Naturelle. Vous savez qu'il existe aussi d'autres méthodes de contraception.

Vous devez donc choisir la méthode qui convient le mieux pour votre couple.

Pour vous aider dans ce choix, vous pouvez vous poser quelques questions :

- Souhaitons-nous que la contraception soit sous la responsabilité d'un seul, ou de tous les deux ?
- Sommes-nous prêts à décider ensemble et à assumer ensemble cette responsabilité ?
- La méthode que nous choisissons est elle vraiment efficace ? Est-elle réversible ?

Si vous choisissez la P.F.N., vous choisissez une méthode efficace et aussi un mode de vie pour votre couple :

Respecter le rythme de la femme, fait d'alternances de périodes fertiles et non fertiles c'est accepter que la femme ne soit pas toujours disponible pour une relation sexuelle sans risque de grossesse, c'est la respecter dans toute sa féminité. Ce respect de l'autre dans la continence peut faire grandir l'amour.

La continence, c'est l'absence de relations sexuelles, mais pas l'absence d'amour. Pour bien la vivre, il faut intensifier le dialogue dans le couple : se dire ses désirs, ses attentes, ses craintes, ses joies, découvrir ensemble une autre façon d'exprimer son amour. L'attente partagée redonne toute sa valeur à la relation sexuelle qui n'est plus un acte banal mais prend alors une nouvelle dimension.

On peut dire que la P.F.N. permet à la fois de maîtriser la fertilité et de faire grandir l'amour des époux.

Pour vous aider dans la pratique de la P.F.N.
Des moniteurs et monitrices sont à votre disposition,
N'hésitez pas à leur demander conseil.*

* Cler Amour et Famille, 65 Bd de Clichy 75009 Paris, www.cler.net

ANNEXES

Des précisions :

Le cycle féminin :	Page 48
1 - période de latence	
2 - Période ovulatoire	
3 - Période post ovulatoire	
S'il y a une grossesse :	Page 53
Présentation du graphique d'observation et exemples	Page 58

Des situations particulières :

Je me sens humide tous les jours :	
Faire la différence entre glaire et sécrétions vaginales	Page 63
J'ai des cycles longs, des saignements imprévus	Page 65
J'ai du mal à être enceinte :	
Favoriser la venue d'un enfant	Page 67
J'allaiter mon bébé, comment être sûr d'éviter une grossesse ?	Page 69
J'utilise une technique de contraception, comment passer à la PFN ?	Page 72

Le Cycle féminin

Le cycle féminin est la période qui s'écoule entre le premier jour des règles et la veille du premier jour des règles suivantes. Il se met en place au moment de la puberté, entre 12 et 15 ans. Il fonctionne jusqu'à la ménopause, vers 45 - 50 ans.

L'hypophyse, glande située à la base du cerveau, produit des hormones qui stimulent et contrôlent le fonctionnement des organes génitaux.

Au cours de chaque cycle, les mêmes événements se produisent pour permettre :

- au col de l'utérus de produire la glaire,
- à un ovaire de faire mûrir un ovule et de sécréter des hormones,
- à l'utérus de se préparer pour l'accueil d'un bébé,
- aux règles de revenir si l'ovule n'a pas été fécondé.

La durée d'un cycle est en moyenne de 4 semaines, mais elle peut varier d'une femme à une autre, ou d'un cycle à l'autre chez une même femme. On voit des cycles de 21 jours, des cycles de 45 jours ou même plus.

Le cycle, quelle que soit sa longueur, comporte 3 périodes :

- 1° La période de latence avec les règles et des jours d'attente. Période d'infertilité relative, de durée variable.
- 2° La période ovulatoire, période de fertilité, d'une durée à peu près constante.
- 3° La période non fertile post ovulatoire, d'une durée fixe.

1° période du cycle : Période de latence

a) Les règles :

La muqueuse de l'utérus ne reçoit plus de stimulation hormonale. Elle se détache et saigne.

Le col de l'utérus est ouvert pour laisser s'écouler le sang.

*La femme sent le sang qui s'écoule à travers son vagin,
Elle voit le sang apparaître à la vulve. Les règles durent 3 à 6 jours.*

b) Après les règles: attente

Les organes génitaux sont au repos, en attente :

Les ovaires produisent une dose infime d'estrogènes.

La muqueuse de l'utérus est fine.

Le col de l'utérus est fermé par de la glaire épaisse qui ne coule pas.

*La femme se sent sèche au niveau de la vulve et du vagin.
Elle ne voit rien s'écouler.*

Sa température est en niveau bas.

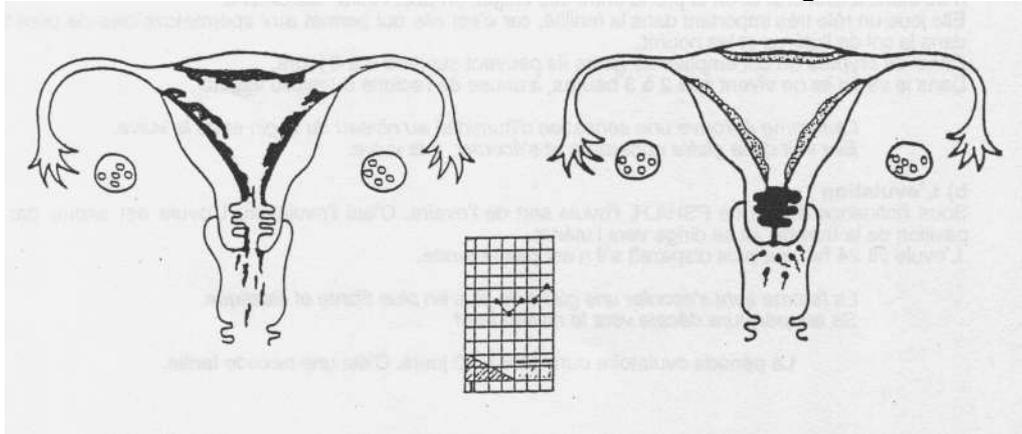
La période de latence a une durée variable selon les femmes et selon les cycles, pouvant aller de quelques jours à plusieurs semaines ou mois.

C'est une période d'infertilité relative qui nécessite une grande vigilance pour bien repérer l'apparition des signes de la fertilité, et nécessite des consignes particulières au moment des relations sexuelles (pages 38 et 39).

Période de latence

a) Les règles

b) Attente
Jours sans glaire



2° période du cycle : période ovulatoire Fertile

a) Avant l'ovulation :

L'hypophyse sécrète les hormones FSH et LH qui font mûrir un follicule qui produit plus d'estrogènes.

Sous l'influence des estrogènes : - la muqueuse de l'utérus se développe, s'épaissit.
- le col de l'utérus s'ouvre et sécrète de la glaire.

Définition de la glaire :

La glaire est produite par le col de l'utérus, elle s'écoule à travers le vagin et s'exteriorise à la vulve. Elle est sans odeur, d'abord collante et translucide, puis transparente, élastique, filante. On peut la comparer à du blanc d'œuf cru. Si on la prend entre ses doigts, on peut l'étirer facilement.

Elle joue un rôle très important dans la fertilité, car c'est elle qui permet aux spermatozoïdes de pénétrer dans le col de l'utérus et les nourrit.

Dans les cryptes du col emplies de glaire ils peuvent survivre 6 à 8 jours.

Dans le vagin ils ne vivent que 2 à 3 heures, à cause de l'acidité du milieu vaginal.

*La femme éprouve une sensation d'humidité au niveau du vagin et de la vulve.
Elle voit de la glaire apparaître et s'écouler à la vulve.*

b) L'ovulation :

L'ovule sort de l'ovaire. Il est aspiré par le pavillon de la trompe et se dirige vers l'utérus.

L'ovule vit 24 heures puis disparaît s'il n'est pas fécondé.

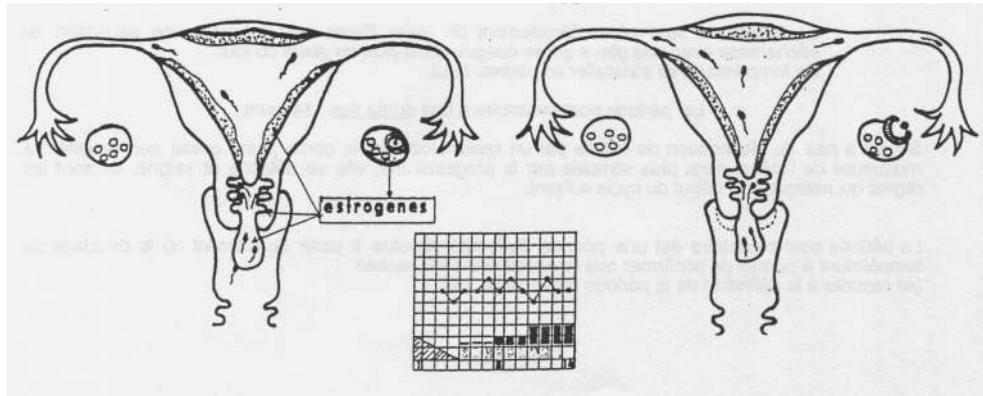
La femme sent s'écouler une glaire de plus en plus filante et élastique.

Sa température se décale vers le niveau haut

La période ovulatoire dure de 6 à 10 jours. C'est une période fertile.

Avant l'ovulation

L'ovulation



3° période du cycle : période post ovulatoire Non fertile

Après l'ovulation, à la surface de l'ovaire, sur la cicatrice laissée par le départ de l'ovule, apparaît une glande, le corps jaune, programmé pour fonctionner pendant 14 jours. Le corps jaune produit une hormone, la progestérone qui va tout préparer pour accueillir un éventuel embryon :

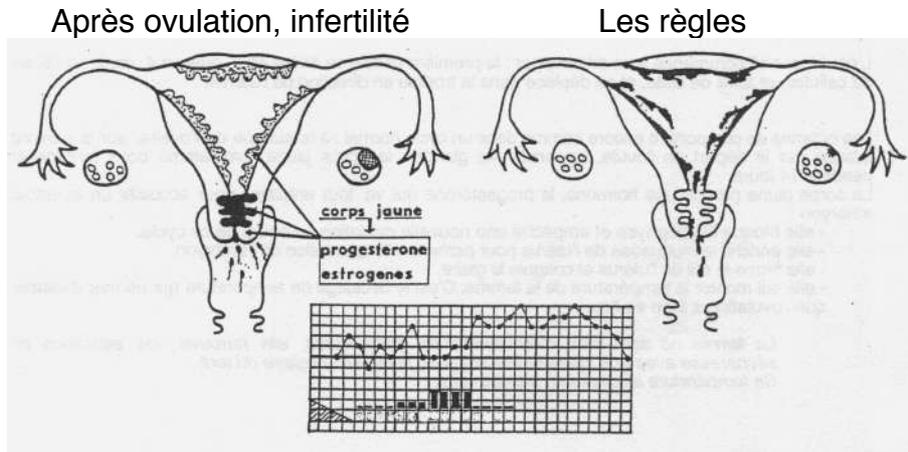
- elle bloque l'hypophyse et empêche une nouvelle ovulation au cours de ce cycle.
- elle enrichit la muqueuse de l'utérus pour permettre l'implantation de l'embryon.
- elle ferme le col de l'utérus et coagule la glaire.
- elle fait monter la température de la femme. C'est le décalage de température qui permet d'affirmer que l'ovulation a bien eu lieu.

*La femme ne sent plus d'écoulement de glaire filante, elle retrouve une sensation de sécheresse avec une glaire qui se coagule, puis plus de glaire du tout.
Sa température va s'installer en plateau haut.*

La période post ovulatoire a une durée fixe : 14 jours.

S'il n'y a pas de fécondation de l'ovule par un spermatozoïde, le corps jaune cesse son activité. La muqueuse de l'utérus n'est plus stimulée par la progestérone, elle se détache et saigne, ce sont les règles qui marquent le début du cycle suivant.

La période post-ovulatoire est une période d'infertilité absolue à partir du moment où le décalage de température a permis de confirmer que l'ovulation est bien passée.
(Se reporter à la définition de la période fertile, page 48)



LA GROSSESSE

a) Fécondation

Les spermatozoïdes déposés dans le vagin de la femme ont utilisé la glaire pour pénétrer dans le col de l'utérus. De là ils vont à la rencontre de l'ovule. La fécondation a lieu dans la trompe : un spermatozoïde pénètre dans l'ovule pour former la première cellule du futur bébé.

b) Migration

L'œuf fécondé commence à se développer : la première cellule se divise en 2, puis en 4, en 8, en 16, en 32 cellules, et ainsi de suite, et se déplace dans la trompe en direction de l'utérus.

À la surface de l'ovaire, sur la cicatrice laissée par le départ de l'ovule, apparaît une glande : le corps jaune, programmé pour fonctionner pendant 14 jours.

Le corps jaune produit une hormone, la progestérone qui va tout préparer pour accueillir un éventuel embryon :

- elle bloque l'hypophyse et empêche une nouvelle ovulation au cours de ce cycle.
- elle enrichit la muqueuse de l'utérus pour permettre l'implantation de l'embryon.
- elle ferme le col de l'utérus et coagule la glaire.

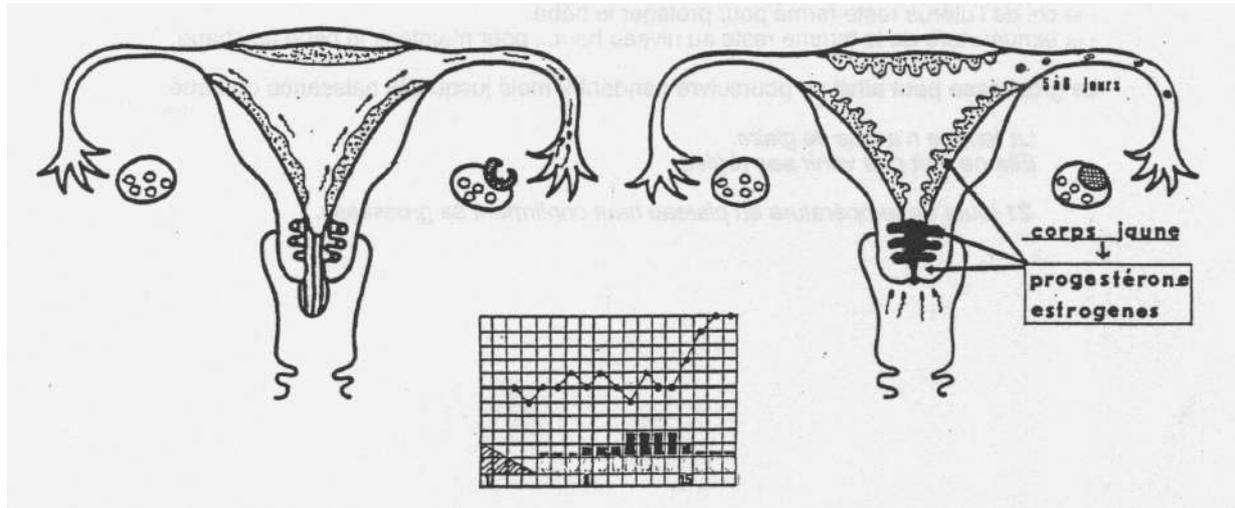
- elle fait monter la température de la femme. C'est le décalage de température qui permet d'affirmer que l'ovulation a bien eu lieu.

La femme ne sent plus d'écoulement de glaire filante, elle retrouve une sensation de sécheresse avec une glaire qui se coagule, puis plus de glaire du tout

Sa température s'installe en plateau haut.

Fécondation

Migration de l'embryon



c) Nidation

L'embryon s'implante dans l'utérus 6 à 8 jours après la fécondation.

La femme ne sait pas encore qu'elle est enceinte, et pourtant, l'embryon va déjà se manifester en secret.

Dès son implantation dans la muqueuse utérine, il produit l'hormone HCG qui va stimuler le corps jaune pour qu'il ne cesse pas son activité au bout de 14 jours, mais continue sa production de progestérone :

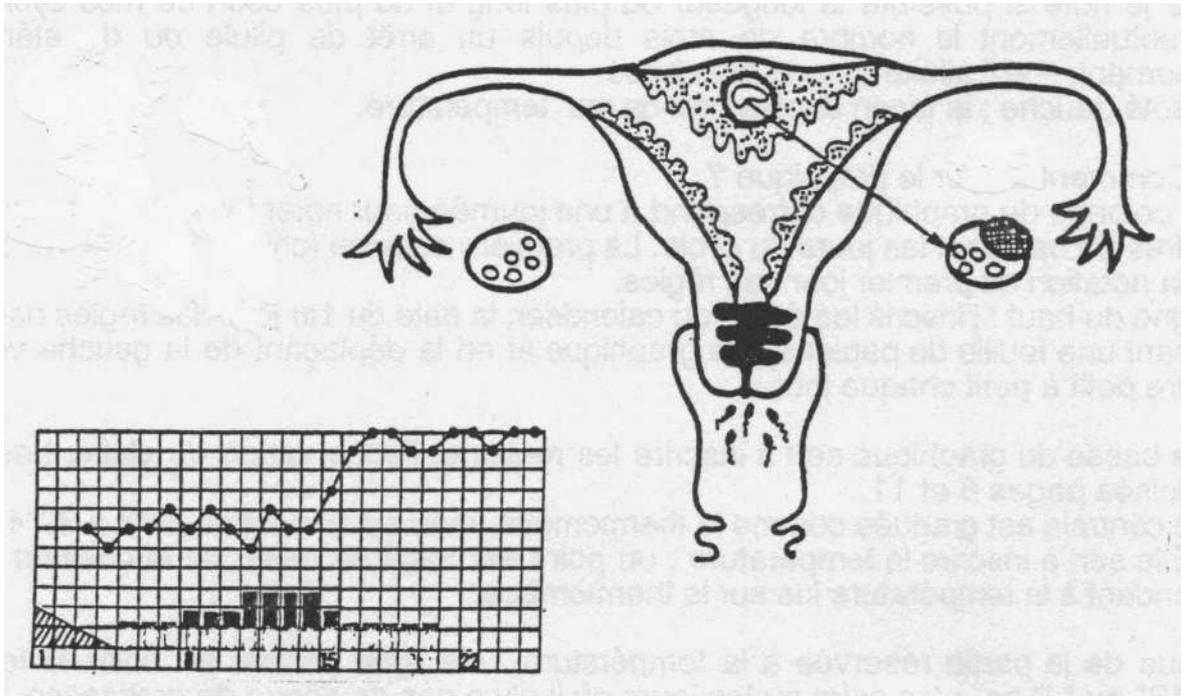
- l'hypophyse reste bloquée, il n'y aura pas d'ovulation au cours de la grossesse.
- la muqueuse de l'utérus continue à s'enrichir pour nourrir l'embryon. Elle ne se détache pas, il n'y a pas de règles pendant la grossesse.
- le col de l'utérus reste fermé pour protéger le bébé.
- la température de la femme reste au niveau haut... pour maintenir le bébé au chaud.

La grossesse peut ainsi se poursuivre pendant 9 mois jusqu'à la naissance du bébé.

*La femme n'a plus de glaire.
Elle ne voit pas venir ses règles.*

21 jours de température en plateau haut confirment sa grossesse

La nidation de l'embryon dans l'utérus



LE GRAPHIQUE D'OBSERVATION

Un graphique est utilisé pour chaque cycle.

Le 1er jour des règles, je commence un nouveau graphique, et lui attribue un nouveau numéro.

Je note quelques renseignements avant de commencer :

- en haut : le mois et l'année - le n° du graphique - mon âge - notre désir d'éviter ou de favoriser une grossesse.
- en bas je note si possible la longueur du plus long et du plus court de mes cycles depuis 1 an - je note éventuellement le nombre de mois depuis un arrêt de pilule ou de stérilet, ou depuis un accouchement. – si j'allaité ou non mon bébé.
- sur le côté gauche : la façon dont je prends ma température.

Comment utiliser le graphique ?

Chaque colonne du graphique correspond à une journée pour noter les observations du jour.

Les chiffres du bas sont les jours du cycle. La première colonne (chiffre 1) est le 1er jour du cycle. On y inscrira la notation du premier jour des règles.

Sur la ligne du haut : j'inscris les dates du calendrier, la date du 1er jour des règles dans la 1ère colonne.

- En posant une feuille de papier sur le graphique et en la déplaçant de la gauche vers la droite, on fait apparaître petit à petit chaque jour.

La partie basse du graphique sert à inscrire les règles et l'observation de glaire. Les codes de notation sont précisés pages.

La partie centrale est graduée comme le thermomètre, mais seulement de $36^{\circ}1$ à $37^{\circ}4$ (il ne s'agit pas de fièvre). Elle sert à inscrire la température : un point est tracé dans la colonne du jour, sur la ligne correspondant à la température lue sur le thermomètre.

Au dessus de la partie réservée à la température, une ligne permet de noter la fertilité : flèche de la fertilité, "S" ou "J" pour les soirs ou les jours où il n'y a pas de risque de grossesse. (Voir page 37)

Un graphique bien rempli permet de voir le déroulement du cycle et de savoir chaque jour si une relation sexuelle peut aboutir ou non à une grossesse.

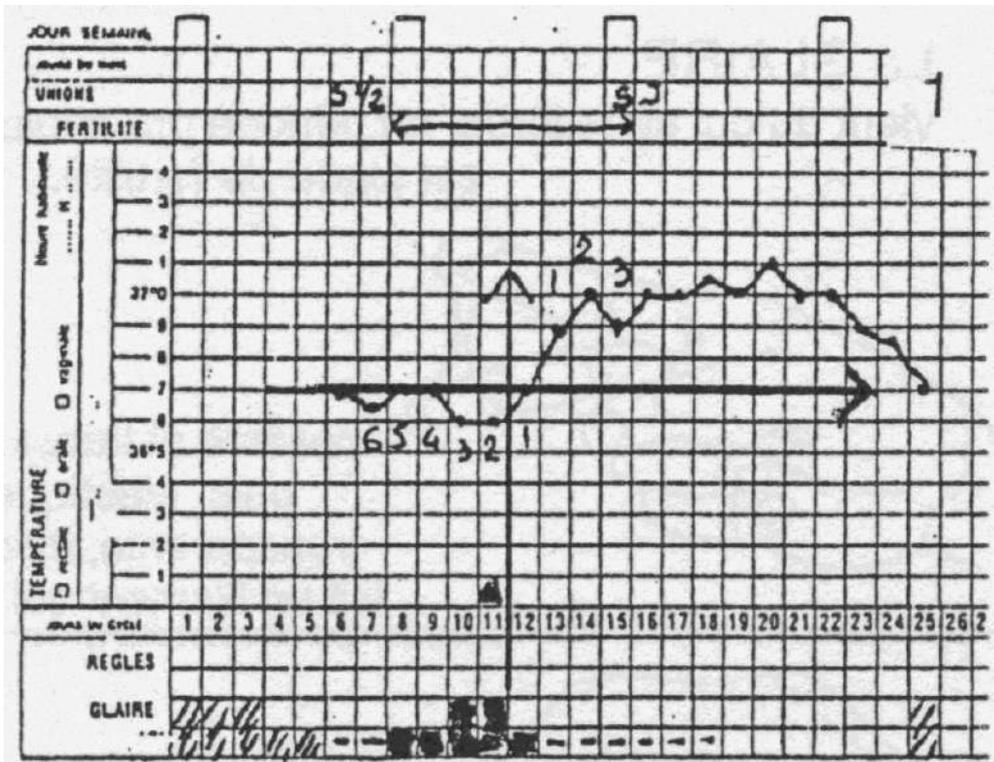
Quelques exemples de graphiques

N° 1 - Un cycle court de 24 jours : cette femme a noté 2 jours secs après ses règles. Mais elle devrait être plus attentive à son observation car elle ne note que 3 jours de glaire avant le sommet, ce qui est peu. Il est possible que sa glaire, donc sa fertilité commence dès la fin des règles.

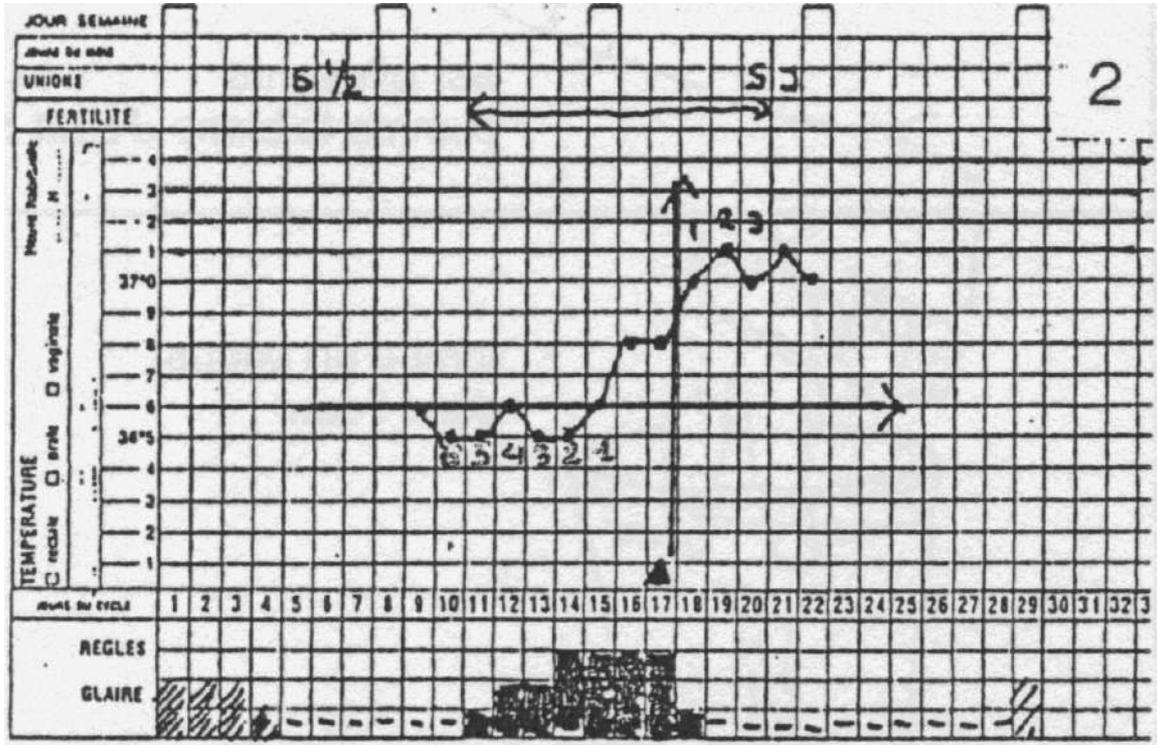
N° 2 - Un cycle de 28 jours : On peut remarquer ici que le décalage se fait en 2 fois. Les jours 16 et 17 ne peuvent pas être pris en compte comme jours hauts puisqu'il sont avant la ligne du sommet

N° 3 - Un cycle de 39 jours. On remarque 2 épisodes de glaire. La fertilité commence au premier jour de glaire (J9), continue 4 jours secs et rien après la fin de la glaire. A J16 au soir, le couple se retrouve en période d'attente. La fertilité reprend au 2° épisode de glaire (J19) et se termine le soir du 3° jour de température haute (J30).

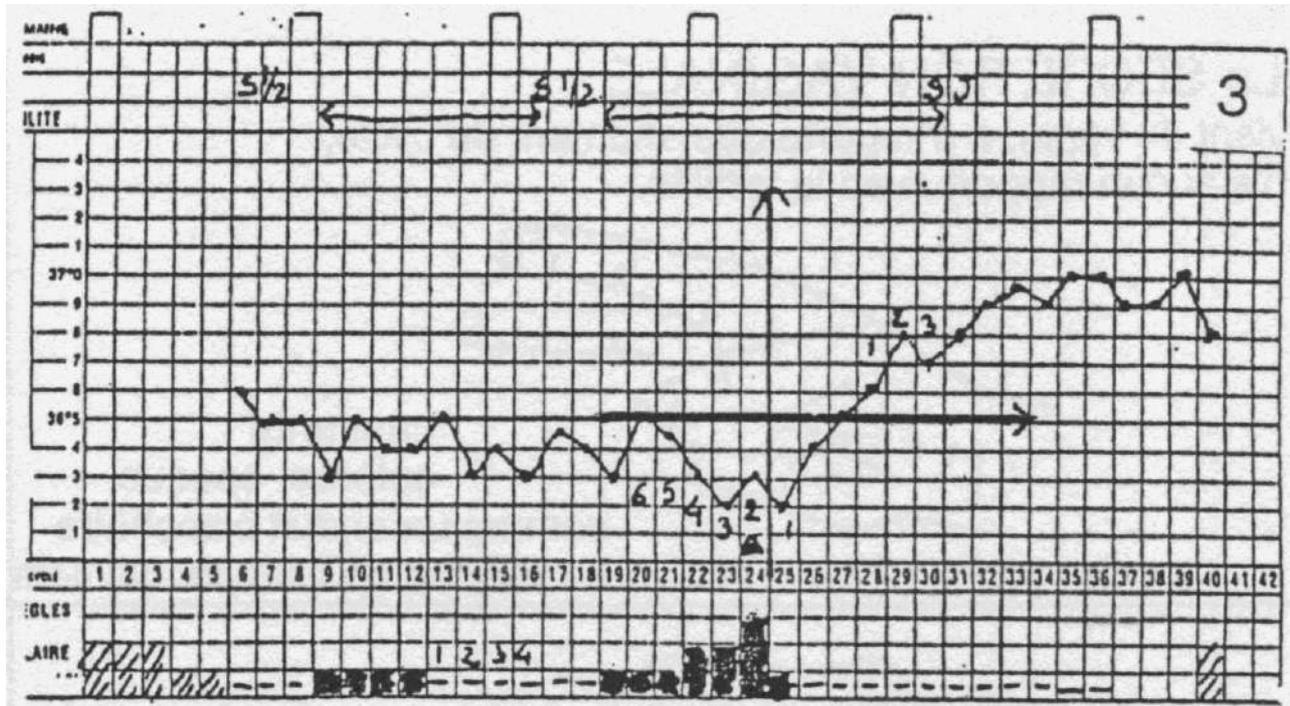
N° 4 - Un cycle de 27 jours : Ici nous voyons que le décalage se fait progressivement et n'est pas très important. Il faut appliquer une règle particulière : si le 3° jour haut n'est pas à plus $0,2/10^\circ$, c'est à dire à 2 carreaux ou plus au dessus de la ligne de base, je dois attendre un 4° jour. Ce 4° jour n'a pas besoin d'être à 2 carreaux, 1 carreau au dessus suffit.



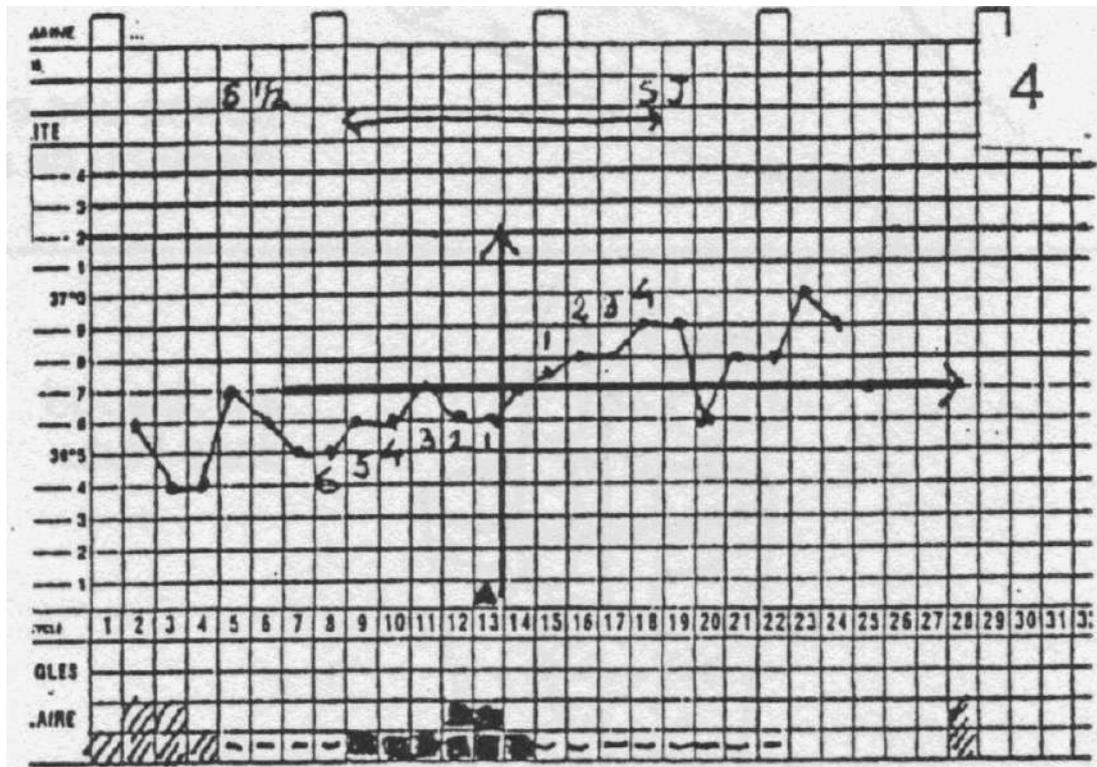
Graphique 1 : cycle court



Graphique 2 : cycle de 28 jours



Graphique 3 : Cycle de 39 jours



Graphique 4 : Cycle de 27 jours

Sécrétion vaginale ou glaire ?

Je me sens toujours humide :

Comment différencier la glaire et la sécrétion vaginale ?

La SÉCRÉTION VAGINALE

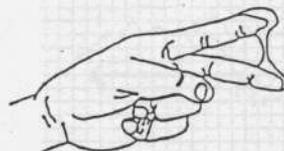
vient du vagin, à n'importe quel moment du cycle,
n'a aucun rapport avec la fertilité.



cassante
colorée, opaque
comme un enduit blanchâtre
ne fait pas de filament qui tient

La GLAIRE

vient du col de l'utérus, en période pré ovulatoire
est signe de fertilité.



collante et translucide
puis élastique
transparente, incolore
fait un filament qui tient



donne une sensation
d'eau ou de salive



est glissante
comme le blanc d'oeuf cru



se dissout
dans l'eau



tombe en paquet
dans l'eau

Les cycles longs

Pour certaines femmes tout au long de leur vie, pour la plupart au moment de la pré-ménopause, les cycles peuvent s'allonger beaucoup. Rappelons nous que c'est toujours la première période du cycle qui s'allonge, la période d'attente. Puis vient l'ovulation et le cycle se termine 14 jours plus tard. Tant qu'il n'y a pas eu d'ovulation, le cycle n'est pas terminé. Au cours de cette longue période d'attente, il peut y avoir plusieurs épisodes de glaire, il peut aussi y avoir quelques jours de saignements.

Critères d'interprétation des cycles longs :

Dès l'apparition de glaire, (sensation d'humidité et/ou glaire vue) la femme est possiblement fertile.

Après tout épisode de glaire qui n'évolue pas vers un jour sommet et n'est pas accompagné par le décalage de température, la femme est encore fertile les 4 jours suivants.

C'est le 4^e jour "sec et rien vu" toute la journée, que le couple peut reprendre les relations sexuelles sans risque de grossesse, le soir seulement et pas 2 soirs de suite.

Différence entre règles et saignements :

Les règles sont toujours précédées par une ovulation, donc par un jour sommet de glaire et un décalage de température.

Si du sang apparaît avant le jour sommet de glaire ou le décalage de température, c'est un saignement et non pas des règles. Ce saignement ne marque pas la fin du cycle, nous sommes toujours dans la période d'attente. Il faut continuer l'observation sur le même graphique.

Tout saignement avant le jour sommet ou avant le décalage de température est considéré comme un épisode de glaire, car il peut masquer de la glaire. Donc, abstinence pendant le saignement et les 4 jours "sec et rien vu" qui suivent.

Si le décalage de température intervient après le 30^e jour du cycle : tracer la ligne de base sur 21 jours (au lieu de 6) et attendre 5 jours de température haute selon les critères habituels (au lieu de 3).

Pour favoriser la venue d'un enfant

La connaissance de la fertilité peut s'utiliser dans les deux sens. Elle permet d'éviter une grossesse, mais aussi de la favoriser.

L'absence de grossesse dans les mois qui suivent le début des relations sexuelles est souvent une grande tristesse, mais elle n'est pas synonyme de stérilité. La connaissance et la compréhension des trois périodes du cycle de la femme peuvent être alors une grande aide pour le couple.

Des couples qui ignorent le rôle de la glaire cervicale dans la fertilité risquent parfois d'éviter les relations sexuelles en considérant la glaire comme impure.

Des femmes peuvent être "hypofertiles", n'avoir que peu de jours de fertilité.

Des hommes peuvent être "hypofertiles" par une concentration insuffisante de spermatozoïdes dans le sperme.

Une bonne observation de la glaire permet de repérer le moment de plus grande fertilité : plus la relation sexuelle est proche du moment de l'ovulation plus les chances de conception sont grandes.

Pour plus de détails, revoir les explications du cycle page 44 et suivantes.

Des conseils :

Pour augmenter les chances de concevoir un bébé, le couple ne doit pas multiplier les relations sexuelles, mais bien choisir leur moment : abstinence de 3 ou 4 jours dès que la glaire commence, puis relations sexuelles les jours où la glaire est la plus filante. Ainsi les spermatozoïdes déposés dans le vagin de la femme seront plus nombreux, au moment où l'ovulation est toute proche.

Ces conseils ont souvent permis à des couples de concevoir le bébé désiré. Et de toutes les façons, le graphique d'observation apporte une bonne connaissance du cycle, qui sera utile pour éclairer des examens médicaux éventuels.

Allaitement Et planification familiale naturelle

La "MAMA" Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée, précise les conditions d'infertilité au cours de l'allaitement.

Pendant l'allaitement, vous êtes infertile à 4 conditions :

- votre bébé a moins de 6 mois.*
- l'aménorrhée persiste : vous n'avez pas de flux menstruel.*
- l'allaitement est complet : votre bébé n'absorbe rien d'autre que votre lait maternel pris au sein.*
- vous lui donnez 6 tétées au sein ou plus par 24 heures.*

Si ces 4 conditions sont remplies, vous n'avez pas à vous soucier de votre observation. Même si vous sentez de la glaire, vous n'êtes pas fertile.

Mais dès qu'une de ces conditions n'est pas remplie, votre fertilité revient et vous devez reprendre une méthode de planification familiale.

Si vous choisissez la P.F.N., vous reprenez vos observations de glaire et de température, vous êtes en période de latence avec les consignes habituelles de cette période : Pas de relation sexuelle dès qu'il y a sensation d'humidité et/ou présence de glaire : la fertilité est possible. Il faut attendre le 4^e soir sec et rien après tout épisode de glaire pour reprendre les relations sexuelles sans risque, le soir seulement et pas deux soirs de suite.

Il peut y avoir une longue période d'attente, avec plusieurs épisodes successifs de glaire avant de trouver le premier décalage de température qui marquera la première ovulation, suivie du retour de couches, premières règles après l'accouchement.

Pour interpréter avec sécurité le premier décalage de température, il faut :

- tracer la ligne de base sur tous les points bas
- et trouver 5 points hauts.

Pour le cycle suivant, on reprend les règles d'interprétation habituelles :

- ligne de base sur 6 jours
- 3 points hauts.

**Utiliser la planification familiale naturelle après avoir utilisé une technique de contraception :
Ogino, retrait, préservatif, stérilet ou pilule**

Faites-vous aider par une monitrice !

Les consignes sont différentes selon la méthode utilisée auparavant et il faut bien veiller à ce que le passage se fasse sans risque d'une technique à la P.F.N.

Ogino : Vous pouvez passer directement de l'un à l'autre. Vous trouverez plus d'efficacité.

Retrait ou Préservatif : Au début, ne changez pas vos habitudes. Apprenez l'auto-observation. Habituez-vous à la continence en période fertile. (Retrait ou préservatifs ne sont pas très sûrs, un peu de sperme à la vulve permet aux spermatozoïdes d'entrer dans les voies génitales. Risque de grossesse)

Cesser de pratiquer le retrait ou ôtez le préservatif seulement quand vous serez bien sûr de votre capacité à appliquer les règles de la P.F.N.

Stérilet : Au début, gardez le stérilet. Le stérilet ne modifie pas l'observation de la glaire et de la température. Apprenez l'observation. Habituez-vous à la continence en période fertile.

Ôtez le stérilet seulement quand vous serez très sûre de l'interprétation du graphique et de votre capacité à observer la continence et les règles de la méthode.

Pilule : Au début, continuez à prendre la pilule, elle vous protège pendant la période d'apprentissage qui sera plus difficile.

Sous pilule, vous avez très peu de glaire. Votre température ne présente pas de décalage. Il n'y a pas de période fertile.

Apprenez les principes de la méthode. Prenez l'habitude de prendre votre température tous les matins et de l'inscrire sur le graphique. Essayez d'éprouver la sensation de glaire au niveau de vagin.

Faites l'apprentissage de la continence pendant une semaine entière, vers le milieu du cycle.

Arrêtez la pilule seulement quand vous serez à l'aise avec la continence, et avec la prise de température. Votre cycle va reprendre petit à petit son déroulement normal.

Vous devez vous faire aider par une monitrice pour le suivi des premiers graphiques, car il y a des règles particulières d'interprétation pour les 3 premiers cycles après pilule :

Pas de relations sexuelles en début de cycle, jusqu'à la fin de la période fertile.

Ligne de base tracée sur tous les points bas (au lieu de 6), et trouver 5 jours de température haute (au lieu de 3) avec les critères habituels.

Table des matières

Pratiquer la PFN

Anatomie de l'homme et de la femme	Page 10
Comprendre le cycle féminin	Page 14
Les règles	Page 20
La glaire	Page 21
La température	Page 30
Interpréter	Page 38

Annexes :

Le cycle féminin :	Page 45
La grossesse	Page 53
Exemples de graphiques	Page 58

Des situations particulières :

Sécrétions vaginales ou glaire	Page 63
Cycles longs	Page 65
Différence entre règles et saignements	Page 66
Favoriser la venue d'un enfant	Page 67
Allaitement et planification familiale	Page 69
Utiliser la PFN après une technique de contraception	Page 71