



65, boulevard de Clichy 75009 PARIS  
Tél : 01 48 74 87 60  
[www.cler.net](http://www.cler.net)

# **PERIODES FERTILES ET INFERTILES DU CYCLE FEMININ**

**Feuillets résumés des principes à appliquer pour  
les Méthodes d'Auto-Observation (MAO).**

***Pour débiter la formation en planification familiale  
naturelle « MAO ».***

## **PERIODES FERTILES ET INFERTILES DU CYCLE FEMININ**

### **I - PERIODE FERTILE :**

Les spermatozoïdes sont accueillis quand il y a de la glaire fluide dans le col :

- les jours où elle s'écoule :
  - il y a une sensation d'humidité ou de mouillé au moins une fois dans la journée,
  - et/ou il y a de la glaire à la vulve (ou au col le soir),
- et les trois jours qui suivent, car même si elle ne s'écoule plus, il peut en rester encore pendant trois jours à l'intérieur du col.

### **II - PERIODES DE FERTILITE INCONNUE : pendant lesquelles on ne sait pas s'il y a de la glaire :**

- pendant les règles,
- le lendemain des rapports sexuels,
- lors de tout saignement autre que les règles et les trois jours qui suivent, même si se sont des jours « sans glaire, ni sentie, ni vue ».

### **III - PERIODES INFERTILES :**

- Les 4 premiers jours des règles, **si** : la femme a moins de 35 ans et que ses 12 derniers cycles étaient d'au moins 26 jours. Ceci n'est pas absolu mais très probable s'il s'agit bien de règles et non d'un saignement. Après 35 ans ceci n'est plus fiable en raison de la possibilité d'observer des cycles plus courts.
- Les soirs qui suivent les règles, si, au cours de la journée l'observation était : « sec et rien vu ».
- Après la disparition de l'ovule jusqu'aux règles suivantes (courbe de température).
- Et, si après la glaire la température ne décale pas, la femme est à nouveau non fertile à partir du 4ème soir de retour à la sécheresse, jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau un écoulement de glaire ou un saignement.

**LE COUPLE EST FERTILE  
DU 1<sup>er</sup> JOUR DE GLAIRE SENTIE OU VUE  
JUSQU'AU 3<sup>ème</sup> MATIN CONSECUTIF DE TEMPERATURE HAUTE ET  
STABLE, AVEC DIMINUTION DE LA GLAIRE**

Attention : les jours sans écoulement de glaire ne sont pas tous infertiles. (Voir § I)

# TEMPERATURE

## **I - OBSERVER UN DECALAGE DE TEMPERATURE « VRAI » :**

- Pas trop tôt, pas trop vite, pas trop haut,
- Pas lors d'un grand changement, de vie, d'horaire, de thermomètre...
- Pas lors d'une maladie, ni au début d'un traitement médical,
- Parfois précédé d'un creux, toujours précédé ou accompagné d'une extériorisation de glaire, qui diminue ensuite.

## **II - TRACER LE NIVEAU MOYEN BAS (NMB) :**

- C'est le niveau autour duquel tournent les points bas ; en prenant **au moins 6 points bas** avant le décalage, ceux-ci correspondent souvent aux points les plus bas et aux jours d'extériorisation de la glaire.
- Ce Niveau Moyen Bas est sensiblement identique chez une même femme d'un cycle à l'autre.

## **III - TRACER LE TRAIT HAUT ET TROUVER 3 POINTS CONSECUTIFS, HAUTS ET STABLES :**

- Tracer un trait à 3/10<sup>è</sup> au-dessus du niveau moyen bas : c'est le trait haut,
- Rechercher 3 POINTS HAUTS sur le trait haut ou au-dessus de celui-ci,
- Le 1<sup>er</sup> jour infertile post-ovulatoire (JIPO) sera le matin du 3<sup>e</sup> jour consécutif de température haute et stable :  
« stable » signifie qu'il n'y a pas plus de 1/10<sup>è</sup> de degré d'écart entre le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>ème</sup> point haut.

L'amplitude habituelle du décalage est de 3/10<sup>è</sup>, il est possible cependant de rencontrer de temps en temps un décalage de moindre amplitude : à 2/10<sup>è</sup>.

### **Décalage à 2/10<sup>è</sup> :**

Si l'on a déjà rencontré une fois une observation où **il n'y a pas eu 3 points hauts et stables à 3/10<sup>è</sup> ou plus**, il est alors possible de **tracer le trait haut à 2/10<sup>è</sup>** la 2<sup>e</sup> fois que l'on rencontre ce cas.

**Il faut alors attendre 4 points consécutifs, hauts et stables et vérifier qu'entre le 1<sup>er</sup> et le 4<sup>e</sup> point il n'y a pas plus de 1/10<sup>è</sup> d'écart.**

*EXCEPTIONS : cf page 5*

*Post-partum, post-pilule, cycle long où il y a plus de 30 jours entre le début du cycle et le décalage : d'autres règles d'interprétation sont à observer.*

## EN RESUME ET EN PRATIQUE...

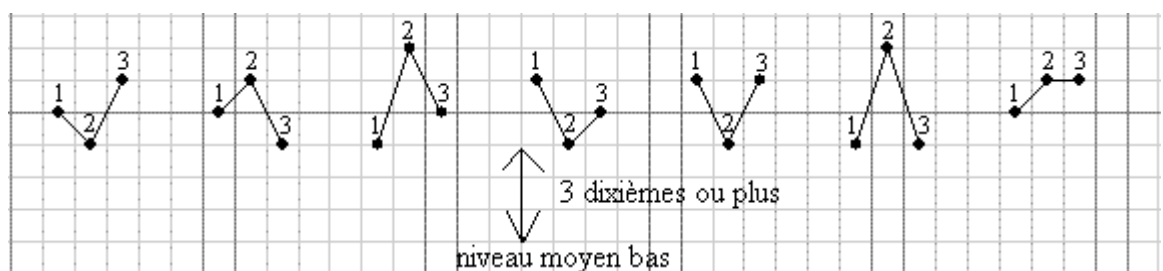
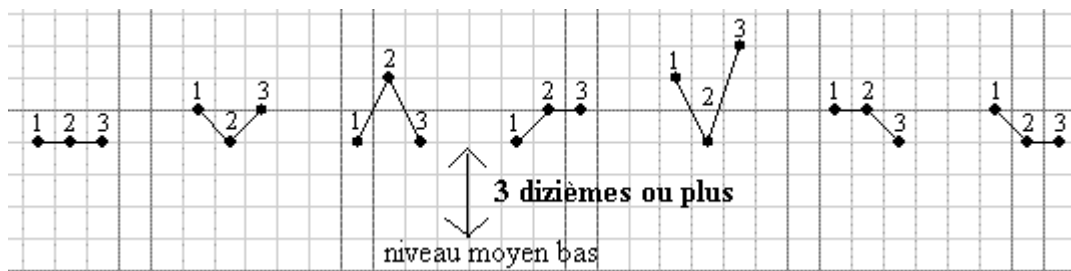
**Lorsque l'on voit un décalage de température précédé ou accompagné de glaire ...**  
 ...et si ce décalage respecte bien les conditions énoncées page 3 :

- On trace le **Niveau Moyen Bas** en ayant choisi 6 points bas (sauf dans les cas particuliers),
- On trace le **trait haut** à 3/10<sup>è</sup> au dessus du NMB,

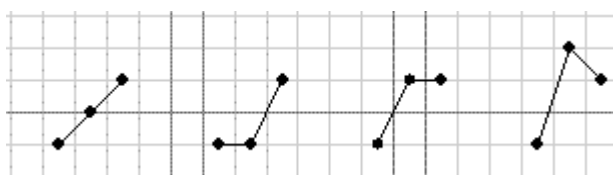
Attention ! Pour un 1<sup>er</sup> cycle d'observation, la courbe ne sera lue que **s'il y a 3/10<sup>è</sup> de décalage** ou plus. Si l'on trouve un décalage à 2/10<sup>è</sup> : on n'interprète pas cette fois-ci : il faudra attendre un deuxième cycle à 2/10<sup>è</sup> pour interpréter la courbe.

- On regarde s'il y a **3 points consécutifs HAUTS** (sur le trait haut ou au-dessus) **et STABLES** (ou 4 points consécutifs, hauts et stables en 2/10<sup>è</sup>)

### ON ACCEPTE :



### MAIS ON N'ACCEPTE PAS :



## EXCEPTIONS

### I - Cycles ayant une durée de plus de 30 jours entre le début du cycle et le décalage :

- Le NMB est calculé sur 3 semaines de points bas,
- Le 1<sup>er</sup> jour non fertile est le 3<sup>ème</sup> point haut et stable à 3/10<sup>e</sup>, ou le 4<sup>ème</sup> point haut et stable à 2/10<sup>e</sup>.

### II - Les trois premiers cycles après arrêt de la PILULE :

La pilule perturbe parfois profondément le fonctionnement de l'ovaire pendant la prise et après l'arrêt de la prise, et par conséquent, après son interruption, les signes de fertilité et d'infertilité. Aussi il est nécessaire, en tenant compte de l'expérience actuelle, de fixer les consignes suivantes :\_

Les **TROIS premiers décalages** suivant l'arrêt de la pilule doivent être interprétés de la manière suivante :

- le Niveau Moyen Bas est calculé sur 21 points bas avant le décalage. Ces points ne sont pas forcément consécutifs. S'ils ne sont pas au nombre de 21, il est conseillé de prendre en compte tous ceux qui sont présents.
- le trait haut est obligatoirement tracé à 3/10<sup>e</sup> de degrés au dessus du NMB.
- le premier jour non-fertile post-ovulatoire est le matin du 5<sup>ème</sup> point haut et stable et il n'y a pas plus de 1/10<sup>e</sup> entre le premier et le cinquième point haut (ne pas oublier de vérifier la stabilité des points).

On se méfie d'un décalage qui survient avant le 20<sup>e</sup> jour (bien que cela ne soit pas exceptionnel).

### III - Après un ACCOUCHEMENT (jusqu'au premier décalage)

L'interprétation du premier décalage de température après une naissance se fait de la manière suivante (le décalage pouvant survenir soit avant le retour de couches soit après) :

- le Niveau Moyen Bas est calculé sur 21 points bas avant le décalage. Ces points ne sont pas forcément consécutifs, s'ils ne sont pas au nombre de 21 il est conseillé de prendre en compte tous ceux qui sont présents. On prend plus de 6 points bas parce que pendant le post-partum, la température peut osciller un peu. La prise en compte de 21 points bas évite les erreurs d'interprétation.
- le trait haut est obligatoirement tracé à 3/10<sup>e</sup> de degrés au dessus du NMB (\*).

- le premier jour non-fertile post-ovulatoire est le 5<sup>ème</sup> point haut et stable et il n'y a pas plus de 1/10<sup>e</sup> entre le premier et le cinquième point haut (ne pas oublier de vérifier la stabilité des points). 5 points hauts seulement pour le 1<sup>er</sup> cycle après naissance.

### **RETOUR A LA FERTILITE APRES UNE NAISSANCE :**

- **SI PAS D'ALLAITEMENT :**
  1. Si la femme prend du PARLODEL, sa fertilité revient très vite (environ 2 semaines)
  2. Si la femme ne prend pas de PARLODEL : 3 semaines.
- **SI ALLAITEMENT PARTIEL :** complété ou avec aliment de remplacement :  
4 semaines
- **SI ALLAITEMENT COMPLET** (rien d'autre que le lait maternel)
  1. allaitement complet avec moins de 6 tétées par 24 h et sans expérience d'un 1<sup>er</sup> allaitement :  
5 semaines
  2. allaitement complet avec 6 tétées ou plus par 24 h : La femme est non fertile pendant 6 mois aux conditions suivantes :
    - allaitement complet,
    - 6 tétées ou plus par 24 h,
    - enfant de moins de 6 mois,
    - la femme n'a pas eu son retour de couches.

***Dès que l'une de ces conditions n'est plus remplie, le couple redevient possiblement fertile et la femme doit reprendre ses observations (température et glaire).***

On peut tirer des conclusions d'un allaitement quand à la fertilité pour l'allaitement suivant :

- Si le 1<sup>er</sup> allaitement observé a duré moins de 3 mois : la femme sera non fertile aux conditions de l'allaitement complet (voir plus haut).
- Si le 1<sup>er</sup> allaitement complet ou complété observé a duré 3 mois ou plus, 2 cas se présentent :
  1. Soit il s'est écoulé 4 semaines ou plus entre le 1<sup>er</sup> aliment de remplacement et le retour de couches (**allaitement bloquant**) :  
> Lors de l'allaitement suivant, la femme sera non fertile pendant toute la durée de l'allaitement complet, quelque soit le nombre de tétées par 24 h, jusqu'aux 6 mois de l'enfant, sauf si le retour de couches survient.
  2. Soit il y a eu moins de 4 semaines entre le 1<sup>er</sup> aliment de remplacement et le retour de couches (**allaitement non bloquant**) :  
> Lors de l'allaitement suivant la femme sera non fertile aux conditions de l'allaitement complet.

# LA GLAIRE CERVICALE

## I - L'APPRENTISSAGE :

Après au moins 2 semaines d'apprentissage, observation à la vulve de la sensation et de la présence, et sans utilisation de cette période pour s'unir :

### TROIS CAS SE PRESENTENT POUR LE MONITEUR :

#### **A - 1<sup>ère</sup> ÉVENTUALITÉ :**

**Il y a des jours secs après les règles et le couple peut s'y fier**

- La femme trouve 6 jours ou plus de glaire à la vulve, sentie ou vue, du premier jour noté fertile au sommet compris (ou si pas de jour sommet : jusqu'à avant ou pendant le décalage) :
- L'observation à la vulve est suffisante et le couple peut s'y fier.

#### **B - 2<sup>ème</sup> ÉVENTUALITÉ :**

**Il y a des jours secs après les règles, mais le couple ne peut pas encore s'y fier.**

- si la femme a noté à la vulve **moins de 6 jours de glaire jusqu'au jour sommet** compris ou, en l'absence de jour sommet, **avant et/ou pendant le décalage de température**,
- elle ne peut pas encore se fier à l'observation des jours secs qui suivent les règles pour le prochain cycle (elle ne peut pas être sûre de son infertilité) > mieux observer la sensation. Si besoin, compléter par l'observation du col le soir (cf. ci-après), ou sur un sous-vêtement foncé.

#### **C - 3<sup>ème</sup> ÉVENTUALITÉ**

**Il n'y a pas de jours secs après les règles : comment savoir si c'est déjà de la glaire qui s'écoule ou seulement des cellules vaginales ?**

- IL N'Y A DONC PAS DE JOUR « SEC ET RIEN » EN DÉBUT DE CYCLE...
- Deux cas se présentent alors :

**Il est possible d'identifier des jours non fertiles après les règles :**

- ✓ quand il n'y a pas de jour « sec et rien » après les règles, alors qu'il y a plus de 7 jours entre la fin des règles et le sommet,
- ✓ ou, si la femme ne reconnaît pas le jour sommet, quand il y a plus de 7 points bas après la fin des règles et avant le décalage.

## **Il n'est pas possible d'identifier des jours non fertiles après les règles :**

(il est probable que la période de fertilité a déjà commencé) :

- ✓ quand il y a 7 jours ou moins entre la fin des règles et le sommet,

ou, si la femme ne reconnaît pas le jour sommet, quand il y a 7 points bas de température ou moins après la fin des règles et avant le décalage.

## **II - EXCEPTION : POST PILULE :**

Le signe de la glaire sera enseigné à la femme dès le premier cycle après l'arrêt de la pilule.

Elle note l'observation de la glaire mais ne l'interprète pas **durant 3 cycles**.

Pendant les 3 premiers cycles post-pilule, seul le signe de la température sera utilisé pour reconnaître la période non fertile post ovulatoire.

## **III - EFFICACITE ET DOUBLE CONTROLE :**

L'efficacité du signe de la température, permettant de définir la période non fertile post-ovulatoire, est totale.

Le signe de la glaire, permettant de définir la première partie non fertile du cycle, peut être plus difficile à cerner.

Afin d'augmenter la fiabilité de l'observation, pour les couples qui souhaitent la meilleure efficacité possible, le double contrôle peut être appliqué. Deux possibilités sont offertes aux couples qui souhaitent une efficacité maximum :

- Soit le **DOUBLE CONTROLE DE LA GLAIRE AU COL** : les soirs des jours « sec et rien vu » après les règles, il est possible d'obtenir une confirmation de l'absence de glaire en observant s'il y a, ou non, présence de glaire au col le soir :
- **Si de la glaire est observée au col, ou si le col s'est modifié, la période fertile est commencée,**
- **S'il n'y a pas de glaire au col, ce soir là est infertile.**
- Soit le **DOUBLE CONTROLE CALCUL** :

Il s'agit de conjuguer avec l'observation de la glaire un calcul de jours non fertiles afin d'augmenter l'efficacité de la méthode pendant la période de latence. Le calcul est donc conseillé aux couples dont la femme a du mal à observer la glaire ou à ceux qui souhaitent augmenter encore l'efficacité.

### **Le double-contrôle calcul se fait en fonction de la durée des cycles précédents :**

"La femme prend le plus court de ses 12 cycles précédents, en retire 20 jours et obtient ainsi le nombre de jours infertiles le soir à partir du 1<sup>er</sup> jour des règles et à condition que l'auto-observation à la vulve au cours de la journée soit "sec et rien vu".

## LE POST – PILULE EN RESUME

### 4 consignes pour le post-pilule pour les 3 cycles qui suivent l'arrêt de celle-ci :

1. on se méfie d'un décalage avant le 20<sup>e</sup> jour,
2. on calcule le NMB sur **21 points bas** s'ils existent,
3. on recherche **5 points hauts et stables à 3/10<sup>e</sup>** ou plus au-dessus du NMB,
4. on observe et note bien le signe de la glaire, mais on n'utilise pas les soirs infertiles de début de cycle.

#### ***En post pilule :***

##### **■ Pendant les 3 premiers cycles :**

- Observation et notation de la glaire, pas d'utilisation de la période de latence pour les unions,
- Observation et interprétation de la température,
- En cas de décalage à 2/10<sup>e</sup>, ne pas interpréter la courbe.

##### **■ Cycles suivants :**

- Le couple se considérera non-fertile et pourra utiliser la période de latence pour s'unir si le nombre de jours observés au cours des cycles précédents est suffisant et cohérent,
- Température : l'interprétation devient celle des cycles standards,
- Si, au cours des 3 premiers cycles, un décalage à 2/10<sup>e</sup> a été observé, la lecture de courbe à 2/10<sup>e</sup> est alors possible.

*N.B. : Lorsque c'est possible, par principe, les 3 premiers cycles d'observation seront soumis à la coordinatrice des moniteurs MAO de la région avant d'envisager l'application des règles habituelles d'interprétation pour les cycles suivants.*