

# Contraception naturelle : lire son cycle, pour une sécurité optimale !

**En pleine remise en question du modèle « pilule pour toutes », il est utile de rappeler que la contraception naturelle fiable existe. Elle repose sur la lecture érudite du cycle féminin, mois après mois, pour en déterminer les périodes naturellement fertile, puis naturellement infertile. Ensuite, la réussite dépend de l'adaptation du comportement du couple, à la période présente. En période fertile : pas d'unions des intimités (ou alors protégées par le préservatif). En période infertile : les unions sont possibles sans risque de grossesse, sans dispositifs et sans entraves pour la santé.**

## Comment lire un cycle, sans rien pronostiquer ?

Le cycle naturel possède un mouvement hormonal en 3 TEMPS !

Il faut donc apprendre à lire son cycle au présent, dès le premier jour des règles, pour savoir comment naturellement, il progresse, jour après jour.

Ces 3 temps, ou 3 phases, ont une durée variable selon les femmes.

D'où l'importance de ne pas faire de pronostics, et de ne pas se baser sur des observations précédentes !

Les 3 étapes du cycle sont très différentes : la fertilité possible, la fertilité certaine, l'infertilité certaine.

**Phase 1 :** dès les premiers jours des règles (ou un peu plus tardivement, selon les femmes) : une phase de montée progressive en fertilité (période pré ovulatoire)

**Phase 2 :** puis une apogée fertile (période ovulatoire)

**Phase 3 :** ensuite : une période infertile certaine, qui s'achève avec le début des nouvelles règles. Un nouveau cycle commence alors (au 1<sup>er</sup> jour des règles)

Ci-dessous, un schéma exemple pour un cycle type de 28 jours :<sup>2</sup>

Mais attention !

Tous les cycles n'ont pas cette durée.

Seule l'observation au présent de chacun de vos cycles, mois après mois, au jour le jour, vous permettra de déterminer l'arrivée de votre fertilité, son apogée, puis son retrait certain, jusqu'au cycle suivant !

## Trois indices physiologiques existent pour lire un cycle : pour un triple contrôle !

On conseille aux femmes, hommes et couples désirant pratiquer cette contraception naturelle de bien s'informer, puis de se faire former individuellement.

Ils apprendront alors que la méthode repose sur l'analyse (observer, noter, puis interpréter sur une grille d'auto-observation du cycle), de 3 indicateurs physiologiques.

- Il s'agit de : la température corporelle au réveil, combinée à un autre « symptôme » physiologique de présence de la fertilité,

- la glaire cervicale (ou perte naturelle fertile),

- le col de l'utérus (par un toucher local : on examinera sa hauteur, position, ouverture).

## Les couples sont alors invités à noter mois après mois :

- les jours d'arrivée de la perte naturelle fertile,



- Les jours d'ouverture/remontée du col,
  - Les jours de montée de température matinale,
- pour constater l'arrivée, puis l'apogée de la fertilité du cycle.

On parle de constater l'ouverture, de la fenêtre naturelle fertile.

## Ensuite, les couples sont invités à noter :

- les jours où la perte naturelle fertile disparaît,
- les jours où le col redevient bas et fermé,
- les jours affilés, où la température se stabilise, sans plus bouger : en plateau thermique

haut et constant, ou « plateau haut stable post ovulatoire », pour constater le départ de la fertilité.

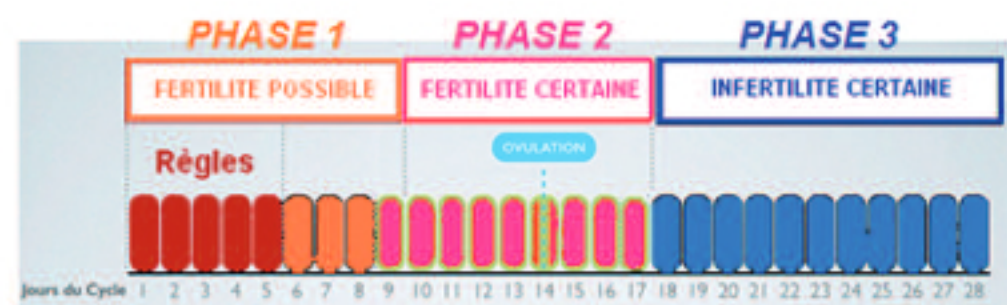
On parle alors de constater la fermeture, de la fenêtre fertile.

Rassurez-vous ! Cette lecture des indicateurs fertiles, est simple !

Elle prend 3 minutes par jours, et cela seulement pendant quelques jours dans le cycle (10 à 12 jours de « contrôle », environ).

**Important :** même les cycles irréguliers sont lisibles avec cette méthode naturelle, puisque l'apparition et le retrait des signes fertiles sont notés : au présent. Sans rien anticiper.

On ne croira donc : que ce que l'on verra !



Règles    Période pré-ovulatoire    Période OVULATOIRE    Période post-ovulatoire

## Comment maximiser l'efficacité de ces méthodes ?

Le principe de base pour multiplier la sécurité sera d'additionner l'observation de plusieurs signaux fertiles.

Un contrôle pouvant valider l'autre, ou l'invalider (si le double ou le triple contrôle ne va pas dans le sens du premier).

On ajoutera également dans la plupart des protocoles : des jours de sécurité en plus !

**Enfin, pour une sécurité maximale : il est nécessaire de bien s'informer, puis de consulter un formateur pour valider vos premières courbes d'observation et vous donner l'autonomie.**

Ne vous lancez pas sans choisir de multiplier les sécurités : consultations de supports écrits sur les méthodes, puis un ou plusieurs entretiens formateurs, pour valider vos acquis et vos premières grilles d'observation.

Audrey GUILLEMAUD  
Extrait des Guides du débutant en Contraception Naturelle

**L'Auteur :** Audrey est intervenante et auteure dans le domaine de la prévention santé. Formatrice en méthodes sympto-thermiques, elle a rédigé les Guides du débutant en Contraception Naturelle (Editions Natur'C Livres, 2017), pour informer sur l'existence des méthodes fiables d'auto-observation du cycle, et sur leurs règles : sans opacité.

Aujourd'hui, les méthodes efficaces ne sont transmises que dans l'entre-soi, or beaucoup plus de personnes souhaiteraient les découvrir.



Le but des Guides est donc de faciliter la visibilité des méthodes, et l'accès de l'information à tous publics, pour rendre à la lecture des cycles naturels : sa dimension Universelle.

1 Expression empruntée à la merveilleuse thèse du Dr Muller Barbara. «Le cycle féminin à trois temps, observer pour comprendre et prescrire.» Thèse de médecine, Lyon, 2003 : <http://www.methodes-naturelles.fr/passer-a-l'action/que-dit-la-science/these-b-muller.pdf>

2 Copyright : Audrey GUILLEMAUD, Guide de la contraception naturelle spécial débutant. Volume 1

Guides disponibles sur commande : Site Natur'Contraception : <https://contraceptionnatur.wixsite.com/rennes>



Volume 1 : Les règles de la Méthode Sympto Thermique



Volume 2 : Cycles complexes : comprendre pour bien analyser



La MeLuna © est une coupe menstruelle en TPE de qualité médicale souple et réutilisable à chaque fois que vous avez vos règles. Positionnée dans le vagin, plus bas qu'un tampon, la MeLuna © récupère votre flux menstruel.

## Très haute qualité de fabrication

Certification ISO 9001 pour le process de fabrication. Classification "Produit médical" auprès de la FDA (administration nationale de la santé aux États-Unis). Fabriqué en Allemagne.

Retrouvez toutes les informations sur [www.meluna.fr](http://www.meluna.fr)

**INSTITUT DE FORMATION EN NATUROPATHIE DEPUIS 1983**

Co-fondateur et membre de la Fédération Française de Naturopathie

Certifié iso 9001

Plus de 90% de réussite aux examens

Synergie entre direction, enseignants et étudiants

30 ans d'expérience

Optimisation de l'enseignement

Effectifs réduits

01 48 44 89 75  
[www.euronature.fr](http://www.euronature.fr)  
[euronature1@wanadoo.fr](mailto:euronature1@wanadoo.fr)

**EURONATURE**  
INSTITUT DE FORMATION EN NATUROPATHIE