

# Carnet de bord fertilité

## 4 phases



### Phase menstruelle

Règles entre 3 et 7 jours; pas plus de 3 jours de spotting.

Un sang couleur rouge vif, sans caillot de sang.  
Une abondance entre 40 et 50 ml = environ 8 serviettes hygiéniques ou 6 à 10 tampons.

### Phase folliculaire

Entre 10 à 21 jours

Présence de glaire cervicale qui évolue de pâteuse vers filante / transparente

### Phase ovulatoire

Moment où un ovule mature est libéré par l'ovaire, dans la trompe, prêt à être fécondé.

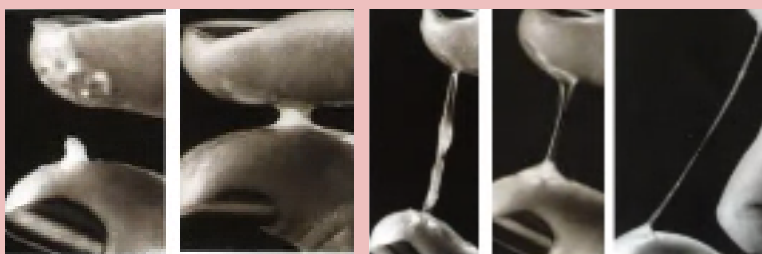
la glaire cervicale est à son apogée, filante, transparente, comme du blanc d'oeuf

### Phase lutéale

La phase lutéale est stable, entre 11 et 16 jours.

La glaire cervicale est de type dégradée voire non visible

## GLAIRE CERVICALE

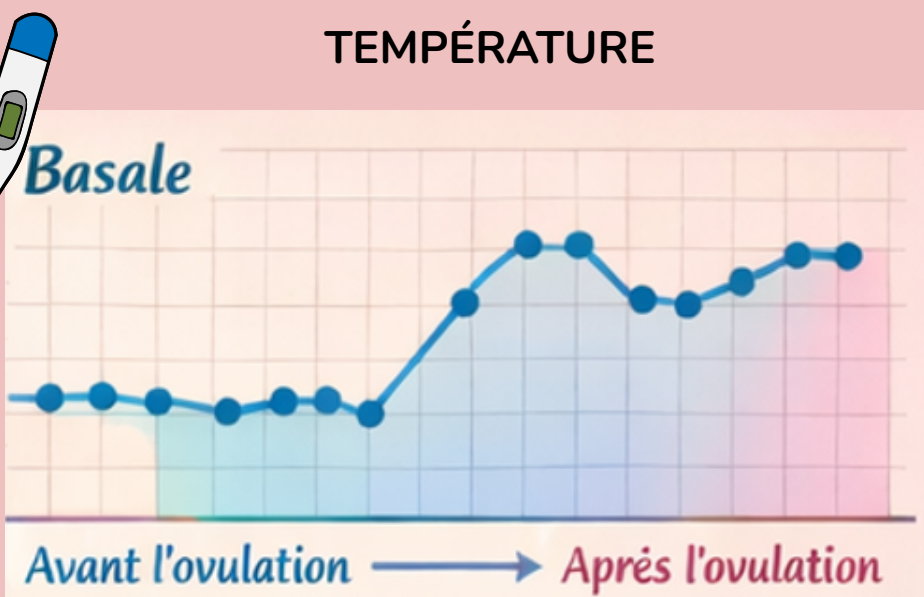


## OBSERVATION DE LA GLAIRE CERVICALE POUR REPÉRER LA PÉRIODE FERTILE

Au cours du cycle, la glaire cervicale évolue. Elle devient d'abord crémeuse (comme du yaourt), puis claire, transparente et filante (semblable à du blanc d'œuf) à l'approche de l'ovulation. Cette période correspond aux jours les plus fertiles du cycle, propices aux rapports sexuels si un projet de grossesse est souhaité.

Après l'ovulation, la glaire diminue et devient plus sèche.

## TEMPÉRATURE



## PRISE DE TEMPÉRATURE BASALE

La température se mesure chaque matin au réveil, avant de se lever.

Avant l'ovulation, elle reste sur un plateau bas.  
Après l'ovulation, la progestérone provoque une hausse de la température.