



# DES SIGNES EXTÉRIEURS DU CYCLE FÉMININ AUX RÉGULATIONS NATURELLES DE LA FERTILITÉ

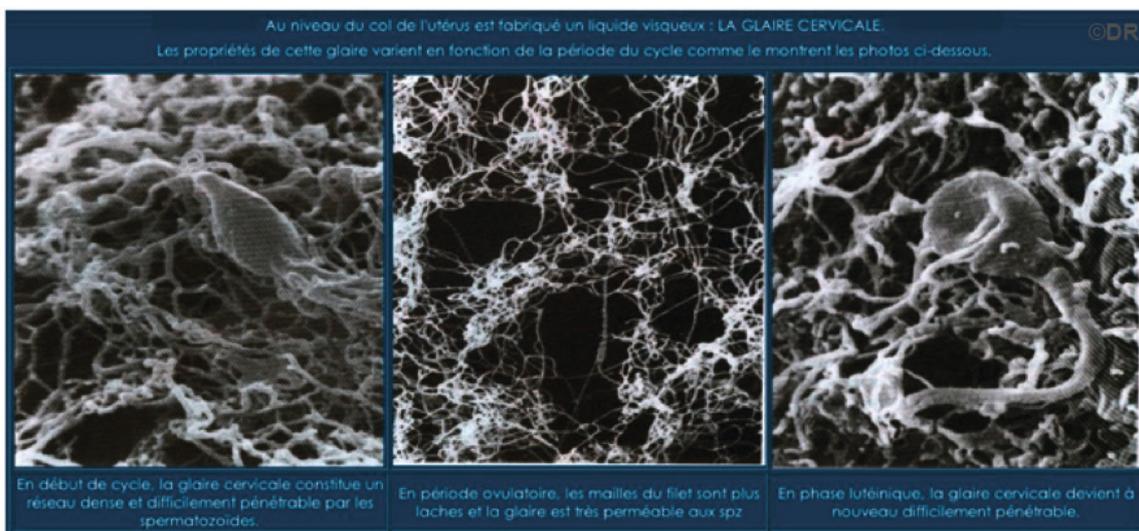
> Comprendre quels sont les signes tangibles qui permettent à la femme de connaître son cycle et de savoir dans quelle phase elle se trouve.

## Doc 1 – Evolution du mucus cervical

Le mucus cervical, ou glaire cervicale, est une sécrétion produite par les glandes de l'endocol (l'intérieur du col de l'utérus) et qui tapisse le vagin. La viscosité, le pH (acidité ou alcalinité) et la quantité du mucus varient au cours du cycle sous l'influence des oestrogènes. Il est ressenti ou vu par la femme au niveau de la vulve.

Il a quatre fonctions :

- Hors de la période de fécondabilité, il est épais et collant et assure l'obturation de la cavité utérine, la protégeant des agressions microbiennes.
- Son pH varie au cours du cycle. Le pH du mucus est alcalin et optimal pour les spermatozoïdes au moment de la période fertile de la femme.
- Il assure un milieu nutritif pour les spermatozoïdes.
- Il a une fonction mécanique. Constitué d'un maillage serré hors de la période de fertilité, il arrête les spermatozoïdes. En revanche, très fluide en période de fertilité, il permet leur passage.



## Doc 2 – Evolution de la température

Jour du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Température en (°C)	36,8	36,9	36,8	36,8	36,9	36,9	36,8	36,9	36,9	36,8	36,7	36,8	36,8	36,7	37,2	37,3

Jour du cycle	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Température en (°C)	37,2	37,2	37,3	37,2	37,2	37,3	37,2	37,2	37,3	37,2	36,9	36,8	36,7	36,7	36,8

## Pistes d'exploitation

- 1- Qu'est-ce que le mucus cervical ?
- 2- Présentez l'évolution du mucus cervical au cours d'un cycle à partir du Doc 1.
- 3- Construisez la courbe présentant l'évolution de la température corporelle au cours du cycle à partir des données du Doc 2.
- 4- Comment évolue la température corporelle au cours d'un cycle ?
- 5- Quelle est l'origine de cette évolution ?
- 6- Dans le cycle qui vous est présenté, à quelle date peut-on situer l'ovulation ?
- 7- Rappeler les 3 phases du cycle menstruel.
- 8- A l'aide des réponses aux questions précédentes, expliquez comment la femme peut différer une grossesse.

## Bilan

Les signes visibles du cycle menstruel féminin

### 1- Le mucus cervical

Le mucus cervical est une substance blanche sécrétée par le col de l'utérus. Si on l'examine au microscope, on constate qu'elle forme une espèce de filet dont les mailles sont plus ou moins serrées en fonction de la période du cycle :

- En début de cycle, le mucus cervical constitue un réseau dense et difficilement pénétrable par les spermatozoïdes. La femme a une sensation de sécheresse.
- En période ovulatoire, le mucus cervical change de consistance. Il devient limpide, étirable, mouillé. Les mailles du filet sont plus lâches et très perméables aux spermatozoïdes. Ce type de mucus permet la conservation des spermatozoïdes et leur passage dans l'utérus.
- Après l'ovulation, le mucus cervical s'épaissit pour devenir imperméable aux spermatozoïdes. On peut voir au microscope un enchevêtrement de mailles très serrées qui rend difficile la pénétration des spermatozoïdes. Si on recueille le mucus, on constate qu'il est pâteux, collant, gélatineux. Il se coagule au col de l'utérus. La sensation de viscosité a disparu.

### 2- La température

L'élévation de la sécrétion de progestérone qui suit l'ovulation conduit à une augmentation de la température corporelle d'au moins 0,5°C pendant la phase lutéinique d'un cycle. Une élévation pendant 3 jours consécutifs indique que l'ovulation a eu lieu et que la période de fertilité est terminée.

### 3- Les autres signes de l'ovulation

La période d'ovulation peut être marquée au niveau de l'organisme par d'autres signes tels que la tension des seins, une légère douleur au niveau des ovaires, la position du col utérin, une libido augmentée.

Un couple peut choisir de favoriser ou de différer une naissance en utilisant des moyens naturels qui respectent la physiologie de l'homme et de la femme. Le couple est ainsi responsable de sa fécondité sans interférence chimique ou mécanique.

## Les méthodes naturelles de régulation de la fertilité

### 1- Principe

Homme et femme sont concernés par ces méthodes puisque le principe est de savoir reconnaître les jours fertiles de la femme pour choisir ensemble de s'unir pendant les périodes infécondes, si l'on ne souhaite pas d'enfant, ou pendant les périodes fécondes si l'on désire un enfant.

On les appelle aussi Méthodes d'Auto-Observation ou MAO.

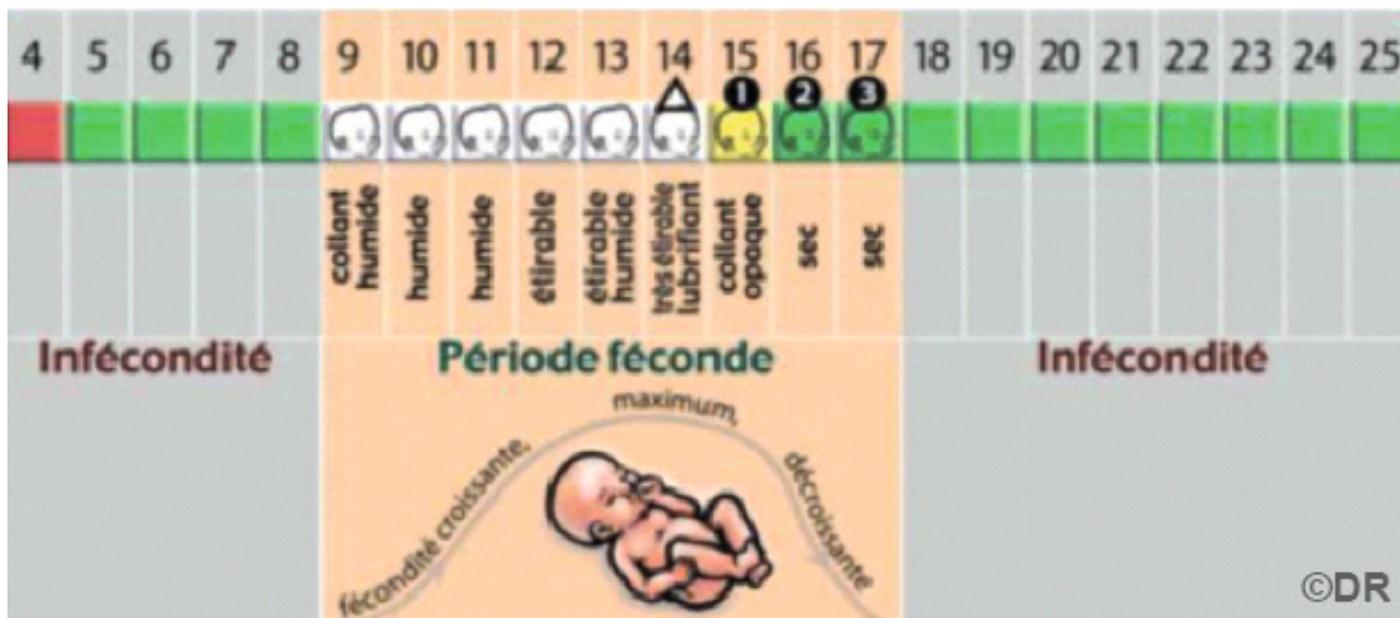
Le mucus cervical se modifie tout au long du cycle.

Il est soit un verrou sur le col de l'utérus, en période non fertile, il est alors épais et collant.

Ou soit un milieu nutritif facilitant le déplacement des spermatozoïdes et leur protection dans le milieu acide du vagin, en période fertile : il est alors très fluide et abondant.

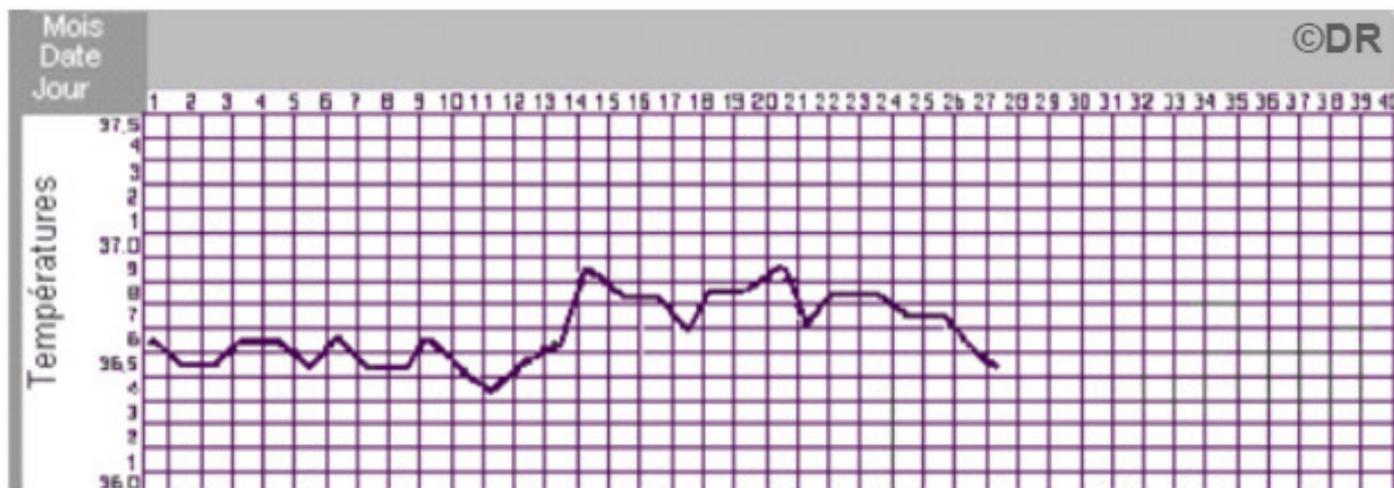
## 2- Le suivi des signes de fertilité au cours du temps

### Méthode de la glaire



La femme peut observer l'évolution du mucus au long de son cycle et le noter dans un tableau. Le jour de l'ovulation, il est particulièrement filant et liquide, avant de devenir épais et se raréfier à la vulve dès le jour suivant. Le couple est potentiellement fécond dès le retour du mucus après les règles, et jusqu'à 3 jours après l'ovulation.

### Méthode des températures



Quand la température s'élève de 0,2°C à 0,3°C et reste élevée, c'est le signe que l'ovulation vient d'avoir lieu. La température doit être prise chaque matin au réveil et notée sur un graphique. La femme peut ainsi connaître le jour de son ovulation dès qu'elle vient de se produire.

Des thermomètres équipés d'un microprocesseur peuvent aider à tracer la courbe de température et de fertilité : Cyclotest, Baby-Comp ou Lady-Comp.

Les tests d'ovulation peuvent aussi permettre de connaître précisément le jour de l'ovulation en détectant le pic hormonal précédent l'ovulation. Ils sont disponibles en pharmacie sous forme de bandelettes réactives qui, trempées dans l'urine, indiquent si l'ovulation a lieu par l'apparition d'un trait sur la bandelette.

Plus sophistiqués, il existe un lecteur électronique de bandelettes, appelé Persona, qui donne précisément les jours fertiles, non fertiles et le jour de l'ovulation.

### 3-Avantages et inconvénients

- Ce ne sont pas des méthodes contraceptives, mais des méthodes de régulation de la fertilité.
- Elles permettent pour la femme une meilleure connaissance de son propre corps.
- Elles sont basées sur un mode de vie amoureux naturel permettant une véritable écologie de la sexualité, sans verrou contraceptif.
- La fertilité reste intégrée à la personne sans dissociation ni amputation.
- Elles sont enrichissantes pour le couple puisqu'elles favorisent le dialogue, l'écoute et la tendresse mutuelles ainsi qu'une relance permanente du désir.
- Elles sont fiables lorsqu'elles sont correctement utilisées. (2% d'échec contre 0,3% pour les contraceptifs oraux, données OMS 2005).
- Elles nécessitent un court apprentissage.
- Elles sont utilisables même par des personnes illettrées.
- Elles sont totalement gratuites et réversibles.
- Elles sont utilisables par des couples stables.

## Bilan

- La régulation naturelle de la fertilité peut se faire grâce aux Méthodes d'Auto Observation. La femme peut « lire » simplement les signes de sa fertilité en s'observant.
- La fertilité est observable principalement grâce au mucus cervical et à la méthode des températures.
- Il existe des tests d'ovulation qui peuvent compléter les MAO.
- Ces méthodes ont de nombreux avantages : simples, naturelles, gratuites, sans effets indésirables elles favorisent le dialogue dans le couple, une sexualité renouvelée par les périodes d'attente et une intégration de la sexualité et de la fertilité.

## Associations

Ces méthodes naturelles peuvent permettre de différer la venue d'un enfant ou au contraire permettre de repérer la période la plus propice pour concevoir. Elles nécessitent une petite formation pour être bien maîtrisées. Différentes associations diffusent cette information :

- L'association Billings France diffuse et peut vous aider à découvrir la méthode Billings (du nom du docteur Billings, médecin australien qui l'a mise au point), basée entièrement sur l'observation de la glaire cervicale. Adresses par région, soirées débat, informations sur le site de l'association. (<http://www.methode-billings.com/>)
- Le C.L.E.R, (Centre de liaisons des équipes de recherche) enseigne une méthode utilisant plusieurs signes (glaire et température). <http://www.cler.net/>