Comment suivre votre température basale

La température de votre corps change tout au cours de votre cycle menstruel. En mesurant votre température « basale » (au repos), par la bouche tous les matins avant d'amorcer vos activités, vous pouvez enregistrer ces fluctuations de température et commencer à comprendre quand l'ovulation se produit.

Votre température basale est habituellement plus basse au début de votre cycle. Elle s'élèvera après l'ovulation. Cela se produit habituellement au milieu du cycle (environ au Jour 14).

Lorsque vous savez quand l'ovulation se produit, vous pouvez coordonner vos relations sexuelles avec le moment où vous êtes la plus fertile. Comme chaque femme est différente, l'établissement d'un graphique mensuel vous donne, ainsi qu'à votre médecin, un aperçu utile de votre cycle menstruel et de vos habitudes ovulatoires.

Lorsque vous serez plus consciente des différents signaux de votre organisme, d'autres indicateurs de l'ovulation vous sembleront évidents. Par exemple, plusieurs femmes subissent des élancements douloureux à la partie inférieure de l'abdomen environ au moment de l'ovulation. D'autres ressentent une sensibilité accrue aux seins après l'ovulation.

Comment suivre votre température

1. Le premier jour de vos saignements menstruels est le jour 1 de votre cycle. Indiquez chaque jour de saignements en noircissant le carré indiqué (■) sur le graphique (voir l'exemple ci-dessous). Commencez à gauche sous le premier jour de votre cycle.

   Nota : Du saignotement (spotting) pendant un ou deux jours sans baisse de température ne doit pas être considéré comme le Jour 1 du cycle. Le jour 1 est le moment où le saignement commence et votre température baisse.
2. Insérez la date dans l'espace prévu pour le « Jour du mois » (voir exemple ci-dessous)
3. Chaque soir au coucher, secouez votre thermomètre de température basale (qui est spécialement conçu pour déceler des changements de température aussi petits que 0,1 °C et placez-le sur votre table de chevet.
4. Chaque matin, avant de vous lever (alors que vous êtes toujours couchée, placez le thermomètre sous votre langue pendant au moins deux à trois minutes. Faites-le chaque matin, même pendant que vous êtes menstruée.

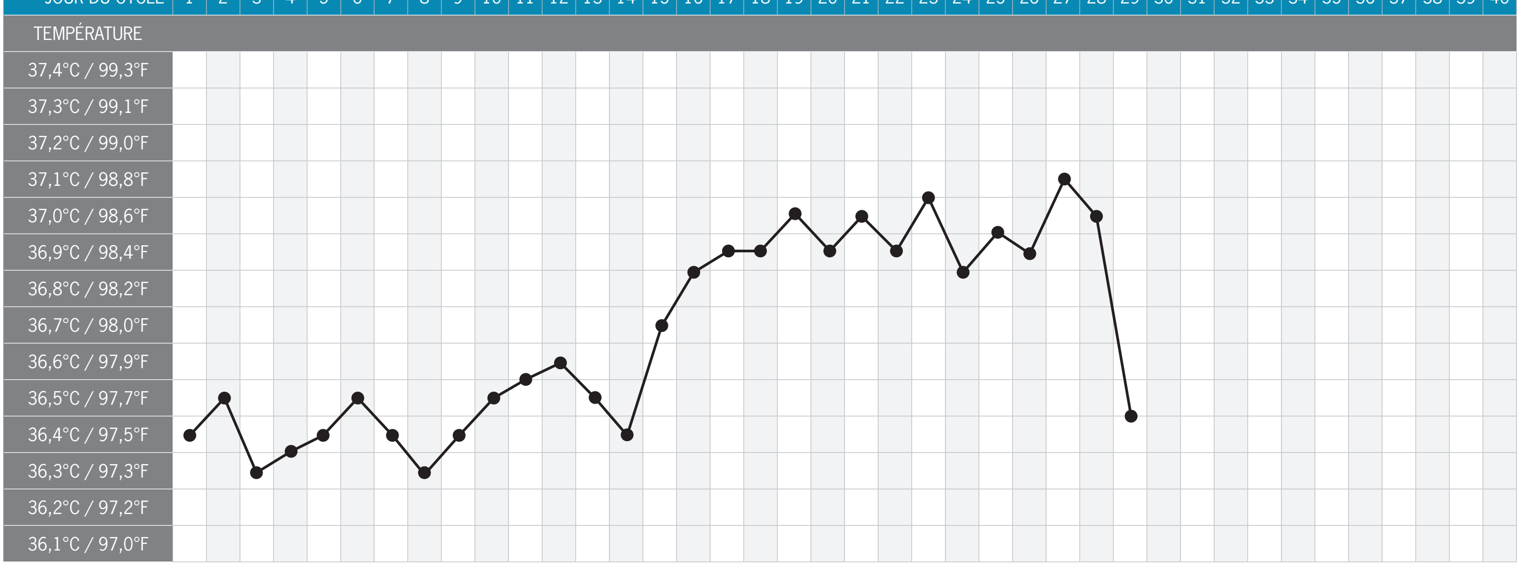
   Nota : Ne mangez et ne buvez rien avant de prendre votre température. Ne fumez pas non plus. Cela pourrait provoquer une fausse lecture.
5. Inscrivez votre température sur le graphique en plaçant un point (•) à l'endroit approprié (voir l'exemple ci-dessous).
6. Indiquez les jours où vous avez des relations sexuelles en plaçant une flèche pointant vers le bas (↓) dans l'espace prévu (voir l'exemple ci-dessous)
7. Indiquez les jours (le cas échéant) où vous ressentez des élancements douloureux dans la partie inférieure de l'abdomen (D). Certaines femmes en ressentent autour du moment de l'ovulation.
8. Prenez également note de toute raison évidente expliquant une variation de température, comme les rhumes, les infections, l'insomnie, les indigestions, etc, au-dessus de votre lecture ce jour-là.
9. Commencez un nouveau graphique à chaque nouveau cycle menstruel et continuez de prendre votre température pendant vos menstruations. Ne cessez pas à moins que votre médecin ou votre professionnel de la santé vous le recommande.
10. Apportez ces graphiques à chaque rendez-vous.

Graphique de température basale

Lorsque les menstruations commencent, faites un nouveau graphique

EXEMPLE DE GRAPHIQUE Mois : ______________ Année : ________ Cycle :___

MENSTRUATIONS	■	■	■	■																									■											
SEINS SENSIBLES																												B												
SAIGNOTEMENT				S																																				
DOULEUR ABDOMINALE																																								
RELATIONS SEXUELLES						↓				↓			↓		↓	↓				↓					↓			↓												
MÉDICAMENTS					D	D	D	D	D																															
JOUR DU MOIS	20/6	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17											
JOUR DU CYCLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



EMD SERONO

Graphique de température basale

Lorsque les menstruations commencent, faites un nouveau graphique

EXEMPLE DE GRAPHIQUE

Mois : _____ Année : _____ Cycle :___

MENSTRUATIONS																																														
SEINS SENSIBLES																																														
SAIGNOTEMENT																																														
DOULEUR ABDOMINALE																																													
RELATIONS SEXUELLES																																													
MÉDICAMENTS																																													
JOUR DU MOIS																																													
JOUR DU CYCLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
TEMPÉRATURE																																													
37,4°C / 99,3°F																																													
37,3°C / 99,1°F																																													
37,2°C / 99,0°F																																													
37,1°C / 98,8°F																																													
37,0°C / 98,6°F																																													
36,9°C / 98,4°F																																													
36,8°C / 98,2°F																																													
36,7°C / 98,0°F																																													
36,6°C / 97,9°F																																													
36,5°C / 97,7°F																																													
36,4°C / 97,5°F																																													
36,3°C / 97,3°F																																													
36,2°C / 97,2°F																																													
36,1°C / 97,0°F																																													

Graphique de température basale

Lorsque les menstruations commencent, faites un nouveau graphique

EXEMPLE DE GRAPHIQUE

Mois : _____ Année : _____ Cycle :___

MENSTRUATIONS																																													
SEINS SENSIBLES																																														
SAIGNOTEMENT																																														
DOULEUR ABDOMINALE																																													
RELATIONS SEXUELLES																																													
MÉDICAMENTS																																													
JOUR DU MOIS																																													
JOUR DU CYCLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
TEMPÉRATURE																																													
37,4°C / 99,3°F																																													
37,3°C / 99,1°F																																													
37,2°C / 99,0°F																																													
37,1°C / 98,8°F																																													
37,0°C / 98,6°F																																													
36,9°C / 98,4°F																																													
36,8°C / 98,2°F																																													
36,7°C / 98,0°F																																													
36,6°C / 97,9°F																																													
36,5°C / 97,7°F																																													
36,4°C / 97,5°F																																													
36,3°C / 97,3°F																																													
36,2°C / 97,2°F																																													
36,1°C / 97,0°F																																													

Graphique de température basale

Lorsque les menstruations commencent, faites un nouveau graphique

EXEMPLE DE GRAPHIQUE

Mois : _____ Année : _____ Cycle : ___

MENSTRUATIONS																																									
SEINS SENSIBLES																																								
SAIGNOTEMENT																																								
DOULEUR ABDOMINALE																																								
RELATIONS SEXUELLES																																								
MÉDICAMENTS																																								
JOUR DU MOIS																																								
JOUR DU CYCLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
TEMPÉRATURE																																								
37,4°C / 99,3°F																																								
37,3°C / 99,1°F																																								
37,2°C / 99,0°F																																								
37,1°C / 98,8°F																																								
37,0°C / 98,6°F																																								
36,9°C / 98,4°F																																								
36,8°C / 98,2°F																																								
36,7°C / 98,0°F																																								
36,6°C / 97,9°F																																								
36,5°C / 97,7°F																																								
36,4°C / 97,5°F																																								
36,3°C / 97,3°F																																								
36,2°C / 97,2°F																																								
36,1°C / 97,0°F																																								

Graphique de température basale

Lorsque les menstruations commencent, faites un nouveau graphique

EXEMPLE DE GRAPHIQUE

Mois : _____ Année : _____ Cycle : ___

MENSTRUATIONS																																								
SEINS SENSIBLES																																								
SAIGNOTEMENT																																								
DOULEUR ABDOMINALE																																								
RELATIONS SEXUELLES																																								
MÉDICAMENTS																																								
JOUR DU MOIS																																								
JOUR DU CYCLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
TEMPÉRATURE																																								
37,4°C / 99,3°F																																								
37,3°C / 99,1°F																																								
37,2°C / 99,0°F																																								
37,1°C / 98,8°F																																								
37,0°C / 98,6°F																																								
36,9°C / 98,4°F																																								
36,8°C / 98,2°F																																								
36,7°C / 98,0°F																																								
36,6°C / 97,9°F																																								
36,5°C / 97,7°F																																								
36,4°C / 97,5°F																																								
36,3°C / 97,3°F																																								
36,2°C / 97,2°F																																								
36,1°C / 97,0°F																																								

Graphique de température basale

Lorsque les menstruations commencent, faites un nouveau graphique

EXEMPLE DE GRAPHIQUE

Mois : _____ Année : _____ Cycle :___

MENSTRUATIONS																																														
SEINS SENSIBLES																																														
SAIGNOTEMENT																																														
DOULEUR ABDOMINALE																																													
RELATIONS SEXUELLES																																													
MÉDICAMENTS																																													
JOUR DU MOIS																																													
JOUR DU CYCLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
TEMPÉRATURE																																													
37,4°C / 99,3°F																																													
37,3°C / 99,1°F																																													
37,2°C / 99,0°F																																													
37,1°C / 98,8°F																																													
37,0°C / 98,6°F																																													
36,9°C / 98,4°F																																													
36,8°C / 98,2°F																																													
36,7°C / 98,0°F																																													
36,6°C / 97,9°F																																													
36,5°C / 97,7°F																																													
36,4°C / 97,5°F																																													
36,3°C / 97,3°F																																													
36,2°C / 97,2°F																																													
36,1°C / 97,0°F																																													

Graphique de température basale

Lorsque les menstruations commencent, faites un nouveau graphique

EXEMPLE DE GRAPHIQUE

Mois : _____ Année : _____ Cycle :___

MENSTRUATIONS																																													
SEINS SENSIBLES																																														
SAIGNOTEMENT																																														
DOULEUR ABDOMINALE																																													
RELATIONS SEXUELLES																																													
MÉDICAMENTS																																													
JOUR DU MOIS																																													
JOUR DU CYCLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
TEMPÉRATURE																																													
37,4°C / 99,3°F																																													
37,3°C / 99,1°F																																													
37,2°C / 99,0°F																																													
37,1°C / 98,8°F																																													
37,0°C / 98,6°F																																													
36,9°C / 98,4°F																																													
36,8°C / 98,2°F																																													
36,7°C / 98,0°F																																													
36,6°C / 97,9°F																																													
36,5°C / 97,7°F																																													
36,4°C / 97,5°F																																													
36,3°C / 97,3°F																																													
36,2°C / 97,2°F																																													
36,1°C / 97,0°F																																													