



Méthodes d'observation et cycles irréguliers, c'est possible ?

<https://cyclenaturel.fr/2016/11/07/methodes-naturelles-cycles-irreguliers/>

07 Nov 2016

On entend souvent que les méthodes naturelles basées sur l'observation de la fertilité utilisées en «contraception», ne fonctionnent que pour les chanceuses qui ont des cycles super réguliers. Alors, info ou intox ? Je vous le donne en 1000 : énorme intox !! Avec Audrey, formatrice indépendante en méthode sympto-thermique et fondatrice de Natur'Contraception à Rennes, on repart de la base et on vous aide à y voir plus clair.

Au fait, Audrey, c'est quoi pour toi un cycle « irrégulier » ?

Toutes les femmes ne connaissent pas des cycles linéaires, ou qui se ressemblent d'un cycle à l'autre. Au cours d'une vie le cycle féminin sera nécessairement amené à connaître des périodes d'irrégularités, pour des raisons hormonales (notamment après l'arrêt de la pilule ou après une grossesse), émotionnelles, liées à l'âge ou à la santé...

Commençons par préciser que dans le monde des formatrices à l'auto-observation, on dit généralement qu'une femme n'est pas « régulière » si sur l'année passée, il y a plus de 6 jours d'écart entre la durée de son cycle le + long, et la durée de son cycle le + court. On se base donc sur la régularité de survenue des ovulations, cycle après cycle, pour conclure la régularité. Les femmes « non régulières » sont alors celles présentant des cycles à durées très variables : pouvant être courts/très courts, puis longs/très longs...

Ce que les femmes qualifient elles-mêmes de cycles irréguliers regroupe en plus des cycles présentant des différences plus sensibles, dont on prend conscience en général le jour où on commence à s'observer ! : les cycles avec saignements inter-menstruels, les cycles connaissant des cas de glaire cervicale s'extériorisant peu ou beaucoup, de façon précoce ou tardive vis-à-vis du signe de la température, les cycles à montées thermiques progressives, en escaliers, ou peu hautes...

Fort heureusement, s'observer et interpréter reste possible dans l'ensemble de ces cas, pour toute femme correctement formée, à partir du moment où les règles de l'observation **active, objective et au présent** sont bien respectées !

Ces règles pour bien s'observer sont-elles spécifiques aux cycles « irréguliers » ?

Non, ce sont les mêmes règles pour tout le monde ! Ne serait-ce que parce que même les femmes habituées à des cycles réguliers ne sont pas à l'abri d'un cycle 'différent' imprévu ! Le propre des méthodes d'observation est de ne **rien pré-supposer sur le cycle** (durée, régularité, date d'ovulation, etc.) mais toujours **d'observer son évolution au jour le jour**.

Voilà les quatre règles d'une « bonne observation » :

1. **Active** et suivie (notez vos observations !).
2. A chaque cycle et quotidienne, ce que j'appelle une observation **au présent** (ni en s'appuyant sur le passé, ni en imaginant le futur : ceci est particulièrement important dans le cas de cycles irréguliers, naturellement).

3. **Objectif** : en notant toujours avec honnêteté ce que vous observez réellement, et pas ce qui « devrait se produire ».
4. De préférence par plusieurs indices à combiner et non un seul, cela afin de garantir une analyse fiable, même en cas d'un signal de fertilité défaillant (il en restera toujours un, voire deux, à vérifier sans dérèglement).

Y a-t-il des indices à observer avec plus d'attention ?

Il faut observer les mêmes indices qu'en cas de cycles réguliers, mais si possible avec au minimum un double contrôle.

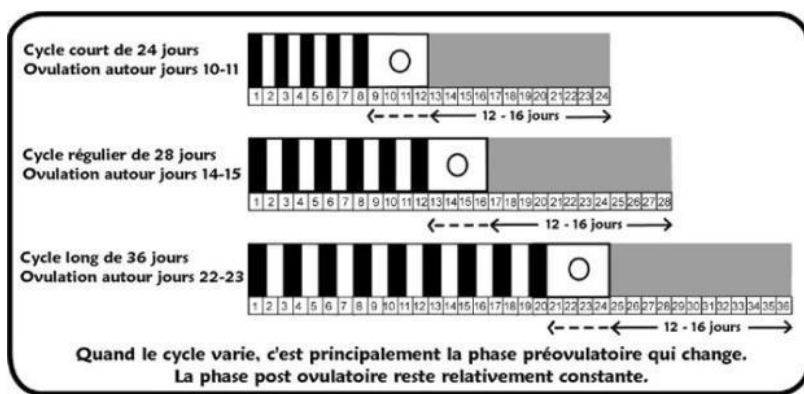
Quelles précautions faut-il prendre alors ?

Suivre les consignes de la méthode, tout simplement !

Déjà, il faut savoir que pour toutes les femmes, **la période infertile post-ovulatoire est stable et garantie**. C'est-à-dire qu'elle est infertile absolue à 100%, et qu'elle a une durée stable : toujours 12-13 jours, pour toutes les femmes, peu importe la durée de votre cycle. Elle peut exceptionnellement être un peu plus courte en cas de défaillance du corps jaune, mais cela reste rare. Aussi, même les cycles irréguliers auront normalement toujours ces 12-13 jours d'infertilité garantie en fin de cycle.

Ensuite, la première goutte de sang des règles marque l'arrêt de l'infertilité post-ovulatoire. Pourquoi ? Car la prudence implique de ne considérer que le présent ! Si le prochain cycle était très court, vous pourriez observer une ovulation précoce pendant les règles, ou à leur sortie. Des règles ne bloquent jamais la prochaine ovulation, et pendant leur écoulement, il est impossible de vérifier 2 indices prouvant la fertilité ou non (glaires et col non vérifiables, et la température à cette période n'indique rien).

Dernier point : il faut bien avoir en tête que la **période d'infertilité pré-ovulatoire est relative**. Cette période a une durée qui peut énormément varier suivant les femmes mais aussi selon les circonstances (stress, alimentation, maladie, etc.). Aussi, l'infertilité pré-ovulatoire peut exister sur une période étendue avant une ovulation (cycles longs) voire ne pas exister du tout (en cas de cycles courts). Je pourrais me répéter en rappelant que « la prudence implique de n'observer que le présent »... ou citer notre blogueuse préférée : un cycle ne se calcule pas, IL S'OBSERVE !



VARIATION DE LA LONGUEUR DES CYCLES

Image Seréna Quebec

NB : ce schéma est un schéma de principe, ne pas se fier aux numéros de jours en dessous ! D'ailleurs, la fenêtre fertile d'un cycle, ouverte par l'arrivée de la présence de glaire, sera toujours au minimum de 7 jours (plus court, cela est assez/hyper rare).

Audrey, as-tu des choses particulières à dire sur l'observation des deux principaux symptômes (glaires et température) aux femmes qui utilisent déjà la méthode sympto-thermique, que tu enseignes ?

□ **Sur la glaire** : elle n'est pas un signe de fertilité secondaire ! Elle est essentielle et il faut résolument la suivre pour ouvrir ET fermer sa période fertile. Aucune méthode n'y échappe ! D'ailleurs bien apprendre ce qu'elle est, ses différentes formes et son véritable rôle de « témoin hormonal », vous permettra d'interpréter parfaitement tous les types de cycles.

□ **Pour la température**, on peut être confronté à des montées thermiques compliquées. Mais les différentes méthodes d'auto-observation qui se sont développées en utilisant ce signe (méthodes sympto-thermiques), savent s'adapter à des montées de températures soient très directes, soit plus progressives, soit connaissant des paliers de stabilisation intermédiaires. Aussi, des températures montant à votre propre rythme ne seront jamais un frein pour interpréter votre courbe. Un formateur compétent saura toujours vous orienter vers la méthode de calcul adaptée, même si le décalage thermique est très faible. Ce cas est d'ailleurs fort répandu.

Et dans le cas des cycles avec saignement inter-menstruels, ou de cycles anovulatoires, ces méthodes marchent toujours ?

Oui ! Il faut simplement bien connaître la règle qui dit que « le seul saignement observé, qui peut véritablement être considéré comme des règles, est celui survenant environ 14 jours après une ovulation prouvée (celle du cycle précédent) ».

Il faut donc absolument suivre une formation afin de pouvoir, seule, diagnostiquer pourquoi d'autres saignements se produisent ; lesquels sont naturels (et liés au bon déroulement d'un cycle : spotting...) et lesquels ne le sont pas ; lesquels annoncent un nouveau cycle (vraies règles) et lesquels non. Afin de ne faire aucune erreur à son désavantage !

En cas de récurrence de saignements autres que les règles, une consultation médicale sera impérative. Ces saignements peuvent être le témoin d'un problème local ou hormonal, qui généralement peut se rétablir. Ils sont alors un signal précieux : s'auto-observer c'est aussi avoir ce pouvoir « santé » ! Cela permet de repérer au plus tôt une éventuelle anomalie, et la soigner.

Cycle anovulatoire est un terme que l'on entend souvent, car on assimile aisément tout saignement à des règles. Mais sans ovulation, rappelez-vous la règle : ni règles, ni nouveau cycle ! Il ne faut pas commettre l'erreur de penser que toute période comprise entre deux saignements serait un cycle à part entière. C'est pour toutes ces raisons qu'il est important de repérer avec précision ses ovulations.

Enfin, nous n'avons pas encore parlé d'un cycle très très particulier : celui de la grossesse. En post-partum... ça marche vraiment les méthodes d'observation ?

La réponse est encore oui :-).

En situation d'allaitement il existe des critères précis pour déterminer si celui-ci est en mesure de bloquer l'ovulation ou non, selon l'âge de l'enfant, l'exclusivité et la qualité de l'allaitement, le nombre de tétées etc. La femme note alors des indices spécifiques et adaptés à son quotidien (qu'elle peut observer tout en profitant du bébé et sans stress : le nombre de tétées et leur fréquence remplacent la température du matin !).

Sans allaitement ou si celui-ci n'est pas/plus en mesure de bloquer les ovulations, il convient d'adopter à nouveau les règles de début de cycle et d'observer les signes habituels (glaires cervicales, col). Dès que les signes de fertilité sont observés, la prise de température permettra de confirmer si l'ovulation a eu lieu et donc si, le jour du retour de couches, il s'agit de « vraies règles »... ou pas !

Plein d'informations « techniques » pour un article un peu dense, mais c'est important. Un grand merci Audrey !! Je te laisse conclure ?

□ La plupart des cycles sont finalement réguliers, ou en tous cas peuvent se lire comme tels, en apprenant des règles d'observation adaptées. Une conseillère saura vous orienter et vous conseiller.

□ Un cycle en bonne santé est généralement toujours lisible. Il n'y a jamais de fatalité, seulement des rythmes individuels (osez questionner les formatrices, cela change tout) !

□ La clé de la réussite, même si les cycles ont une tendance irrégulière, est de TOUJOURS lire sa fertilité ACTIVEMENT et AU PRÉSENT, en étant formée si possible à la lecture de 2 indices (voire 3 « au cas où »).

□ Enfin, et c'est le plus important : rencontrez une conseillère ou rejoignez une réunion d'information pour en savoir plus ! Cela vous permettra de comprendre parfaitement les caractéristiques de la fertilité humaine, à chaque période de cycle. Aucun doute sur le « risque de fertilité » ne doit subsister pour une femme lisant activement le déroulé de son cycle : il n'y a aucune magie, aucun mystère !

Auteures : Audrey GUILLEMAUD et Tiare (Cycle Naturel)