

7	Introduction	37	Chapitre 2: La période infertile après l'ovulation	81	Chapitre 3: La période infertile du début du cycle	121	Chapitre 4: Les cycles irréguliers & les situations particulières de la vie
7	Comment fonctionne Sensiplan ?	38	Déterminer la période infertile après l'ovulation	82	Déterminer la période infertile du début du cycle	122	Les formes du cycle
7	La température basale	38	Interpréter les observations de la glaire	84	La période infertile au début du cycle	122	Les cycles avec une phase lutéale raccourcie
7	La glaire cervicale	38	Interpréter les observations du col de l'utérus	86	Exercice 16	122	Les cycles monophasiques
8	Le col de l'utérus	38	Interpréter les observations de la température	88	Solution	123	Les circonstances particulières
8	Sensiplan – une méthode sympto-thermique	39	Déterminer la période infertile après l'ovulation	90	Exercice 17	123	Le désir d'enfant
8	Comment apprendre Sensiplan ?	39	Une autre possibilité	92	Solution	123	Après l'accouchement et en période d'allaitement
8	À propos de ce livre d'exercices	39	Déterminer le pic de glaire	94	Exercice 18	123	La pré-ménopause
12	Chapitre 1: Les observations du corps	40	Exercice 6	94	Solution	123	Après l'arrêt d'une contraception hormonale
13	L'auto-observation des signes du corps et l'annotation d'un graphique	42	Solution	96	La période infertile du début du cycle et après l'ovulation	124	Le cycle monophasique
14	Le graphique	44	Exercice 7	98	Exercice 19a	124	Exercice 23
16	Observer la glaire cervicale et noter sur le graphique	46	Solution	100	Solution	126	Solution
17	Mesurer la température basale et noter sur le graphique	48	Exercice 8	102	Exercice 19b	126	La phase pré-ovulatoire prolongée
17	Comment mesurer ?	50	Solution	104	Solution	128	Exercice 24
17	Qu'est-ce qui peut perturber ou influencer la température ?	52	Exercice 9	106	Exercice 20	130	Solution
17	Particularités des thermomètres digitaux	54	Solution	108	Solution	130	La phase post-ovulatoire raccourcie
17	Noter les observations de glaire cervicale	56	Exercice 10	110	Exercice 21	132	Exercice 25
18	Exercice 1	58	Solution	112	Solution	134	Solution
	Noter la température	60	Exercice 11	114	Exercice 22a	134	Le désir d'enfant
20	Exercice 2 et solution de l'exercice 1	62	Solution	116	Solution	136	Exercice 26a
22	Solution	64	Exercice 12	118	Exercice 22b	138	Solution
	Noter la température et les abréviations de la glaire cervicale	66	Solution		Solution	140	Exercice 26b
24	Exercice 3	68	Exercice 13			142	Solution
26	Solution	70	Solution			142	La période d'allaitement
	Les abréviations de la glaire cervicale	72	Exercice 14			144	Exercice 27
28	Exercice 4	74	Solution			146	Solution
30	Solution	76	Exercice 15			146	La pré-ménopause
	Mesurer la température	78	Solution			148	Exercice 28
33	Exercice 5: Le quiz sur la mesure de la température					150	Solution
34	Solution						L'arrêt de la contraception hormonale
35	Observer le col de l'utérus et noter sur le graphique					152	Exercice 29a
35	Observer d'autres signes et noter sur le graphique					154	Solution
						156	Exercice 29b
						158	Solution
							Pour terminer... je gère !
						160	Exercice 30
						162	Solution
						164	Les solutions supplémentaires du chapitre 2
						164	Exercices 8 à 15

Préface

Sensiplan est une méthode naturelle développée et suivie scientifiquement par le groupe de travail PFN allemand (Arbeitsgruppe NFP). En quelques décennies, Sensiplan est devenu une référence parmi les méthodes de planning familial naturel, et s'est imposé, au fil des publications scientifiques, comme « evidence-based practice ».

Sensiplan peut être mis en pratique dès le premier cycle de formation auprès d'une personne qualifiée qui précise la manière d'observer, de noter et d'interpréter les signes sympto-thermiques.

Personne ne peut acquérir du jour au lendemain l'expérience nécessaire pour appliquer la méthode dans les multiples circonstances de la vie. C'est pourquoi ce livre d'exercices contient de nombreux graphiques pour se familiariser avec les règles d'interprétation et les intégrer. Les divers événements qui peuvent se produire au cours de la vie d'une femme sont illustrés par des graphiques spéciaux afin d'expliquer comment Sensiplan s'y adapte. Voilà pourquoi l'usage de ce livre d'exercices devient une condition nécessaire à une utilisation fiable de Sensiplan dès le départ. Le livre d'exercices est ainsi le complément pratique du manuel « Naturel et fiable », dans lequel la méthode ainsi que sa mise en œuvre dans les différentes situations de la vie sont présentées en détails.

Le livre d'exercices est paru en Allemagne en 1988 (en néerlandais en 1990), et a été retravaillé et complété intégralement pour la première fois dix ans plus tard. La présente révision intégrale repose sur une expérience de plus de 20 ans du « Arbeitsgruppe NFP » et de ses formateurs, et sur l'observation de plus de 42 000 cycles rassemblés et analysés scientifiquement dans le cadre du projet de recherche PFN (Planning Familial Naturel, « Natürliche Familienplanung », « NFP » en allemand).

Nos remerciements s'adressent aux Dr Siegfried Baur et Dr Ursula Sottong qui, avec Regina Jäger, ont entièrement retravaillé le livre d'exercices et l'ont intégré dans un nouveau format. Un merci tout particulier s'adresse également à tous ceux et celles qui ont rendu possible le travail du Arbeitsgruppe NFP au cours des dernières années, comme notamment les femmes et les hommes qui y ont apporté leurs graphiques et leurs expériences.

Arbeitsgruppe NFP
Cologne, avril 2012

Introduction

Sensiplan est une méthode dite de « Planning Familial Naturel » qui repose sur l'observation de certains signes physiologiques évoluant au cours du cycle féminin. Ces signes permettent de distinguer les jours fertiles des jours infertiles. Trois signes sont déterminants :

- la température basale du corps ;
- la glaire cervicale ;
- le col de l'utérus.

Une femme qui est capable d'interpréter ces signes sait à quel moment une grossesse est possible et à quel moment elle ne l'est pas. Dès lors, en fonction de ses projets familiaux, elle pourra décider avec son partenaire de ses relations sexuelles. L'utilisation de Sensiplan présuppose que les partenaires soient sur la même longueur d'onde à ce sujet.

Comment fonctionne Sensiplan ?

Pour qu'une grossesse se produise, il faut qu'un ovule et un spermatozoïde se rencontrent. Un ovule n'est libéré par un ovaire qu'une seule fois par cycle et est fécondable pendant un temps très court : moins d'une journée. Les spermatozoïdes, en revanche, peuvent survivre plusieurs jours dans le corps de la femme à l'approche de l'ovulation.

Durant cette période, la température du corps mesurée le matin (la température basale), la glaire cervicale et le col de l'utérus changent de manière significative. Ces signes sont observés quotidiennement par la femme qui

les note sur un graphique et les interprète selon quelques règles simples. Une femme est alors en mesure de définir sa phase fertile et donc de viser ou d'éviter une grossesse en toute connaissance de cause.

La température basale

En observant l'évolution de la température du corps tout au long d'un cycle, on constate qu'il y a deux niveaux de température. Avant l'ovulation, la température est plutôt basse. Autour de l'ovulation, elle s'élève de manière perceptible et reste haute. Cette observation permet de déterminer avec certitude le début de l'infertilité post-ovulatoire.

La glaire cervicale

Les glandes du col de l'utérus (cervix) sécrètent au cours du cycle de la glaire en qualité et en quantité variables. En général, une femme observera les premiers signes de glaire quelques jours après la fin de ses règles. Celle-ci sera d'abord épaisse et visqueuse, plutôt collante et crémeuse, souvent de couleur blanche. Au fur et à mesure qu'approche l'ovulation, la glaire cervicale devient plus abondante et fluide, plus claire aussi, presque comme du blanc d'œuf cru. Elle possède alors toutes les qualités permettant aux spermatozoïdes de survivre plusieurs jours dans le col de l'utérus pour rejoindre ensuite l'ovule au bon moment. Après l'ovulation, la glaire cervicale s'épaissit et bouche l'entrée du col de l'utérus en

Perturbations																																										
Remarques																																										
Heure de prise de température	6	30	-	7																																						
Douleur d'Ovulation	37,5																																									
Tension des Seins	37,4																																									
Abréviation	37,3																																									
	37,2																																									
	37,1																																									
	37,0					G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G			
	36,9																																									
	36,8																																									
	36,7																																									
36,6																																										
36,5																																										
36,4																																										
36,3																																										
36,2																																										
36,1																																										
36,0																																										
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		
Date: Février	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	1/3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Saignements																																										
Glaire	Sensation/ Sensation à la vulve					humide	humide	humide	humide	humide	humide	moillée	moillée	glissante	moillée	moillée	humide	rien	rien	rien																						
	Apparence					grumeleuse	grumeleuse	collante	épaisse	collante	élastique	translucide	translucide	fluide	rougeâtre	rouge-brune																										
Col de l'utérus	Position + Ouverture																																									
	Consistance																																									
Rapports				X		X														X		X		X																		
Jours fertiles																																										

sensiPLAN®

Cycle n°:

Prise de température
 rectale
 vaginale
 orale

1ère température la plus précoce parmi les cycles précédents

moins 8

1ère température haute dans le cycle

Intention de grossesse pour ce cycle
 oui
 non
 indécis

La période infertile après l'ovulation

» Angeline, éducatrice, deux enfants, indécis quant à son désir d'enfant.

1. Déterminez le pic de glaire.
2. Y a-t-il des perturbations ou des particularités ?
3. Déterminez la première température haute et notez-la dans la colonne de droite.
4. Déterminez le début de la période infertile après l'ovulation.

Perturbations																																									
Remarques																																									
Heure de prise de température		7 7 8 8 8 8 ³⁰ 8 7 8 8 7 7 7 8 8 7 8 7 6 7																																							
Douleur d'Ovulation	37,5																																								
	37,4																																								
Tension des Seins	37,3																																								
	37,2																																								
Abréviation	37,1																																								
	37,0	G G G G G G + + + + G Ø G Ø Ø Ø																																							
Température	36,9																																								
	36,8																																								
	36,7																																								
	36,6																																								
	36,5																																								
	36,4																																								
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
	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																																						
Date: Septembre		23 24 25 26 27 28 29 30 1 ¹⁰ 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 1 ¹¹																																							
Saignements		...																																							
Glaire	Sensation/ Sensation à la vulve																																								
	Apparence	jaunâtre jaunâtre jaunâtre jaunâtre solide-élastique élastique filante filante filante jaune jaune jaune																																							
Col de l'utérus	Position + Ouverture																																								
	Consistance																																								
Rapports																																									
Jours fertiles																																									

sensiPLAN®

Cycle n°:

Prise de température
 rectale
 vaginale
 orale

1ère température la plus précoce parmi les cycles précédents

moins 8

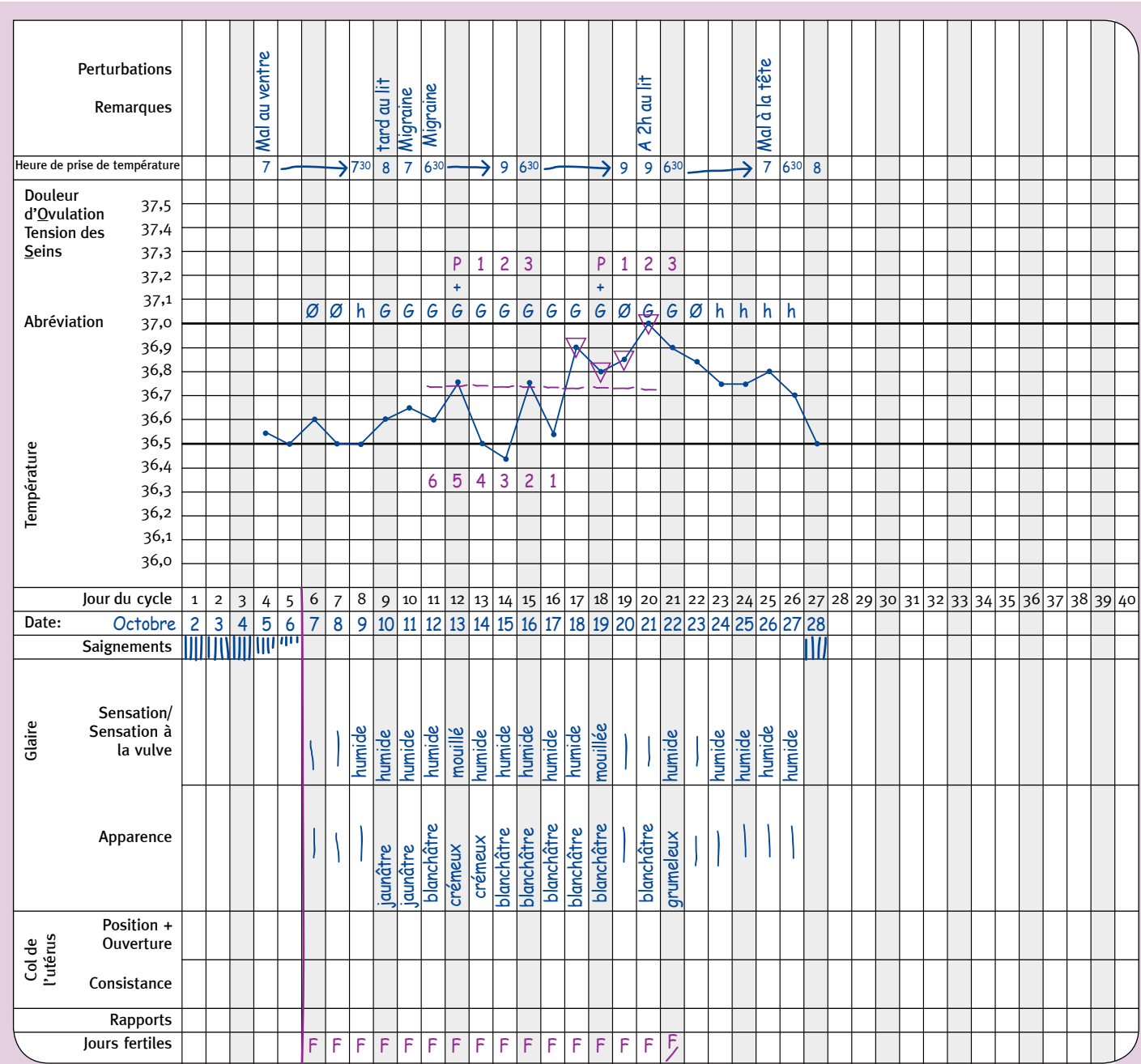
1ère température haute dans le cycle

Intention de grossesse pour ce cycle
 oui
 non
 indécise

La période infertile après l'ovulation

» Béatrice, étudiante en sciences économiques, 24 ans

1. Notez les abréviations de glaire et déterminez le pic de glaire.
2. Y a-t-il des perturbations ou des particularités ?
3. Déterminez la première température haute et notez-la dans la colonne de droite.
4. Déterminez le début de la période infertile après l'ovulation.



sensiPLAN®

Cycle n°:

Prise de température
 rectale
 vaginale
 orale

1ère température la plus précoce parmi les cycles précédents

moins 8

1ère température haute dans le cycle

Intention de grossesse pour ce cycle
 oui
 non
 indécise

L'arrêt de la contraception hormonale

1. La période infertile du début du cycle est déterminée par la règle des 5-jours en double contrôle avec l'observation de la glaire. Le **dernier jour infertile** est le **5ème jour du cycle**. La **période fertile se termine le soir du 21ème jour du cycle** en double contrôle. (La température est interprétée selon la première règle d'exception).
2. Toutes les particularités observées et les changements d'heure de prise de température n'ont pas d'influence sur la courbe de températures.
3. Comme au cycle précédent, il y a deux pics de glaire. Le pic qui est retenu pour l'interprétation (18ème jour du cycle) ne peut être constaté qu'au moment de la hausse de température.
4. La première phase du cycle (16 jours) et la deuxième phase du cycle (10 jours) se normalisent.