

Notre corps

A quel point connaissez-vous votre corps, ses signes et sa fertilité ? Apprenez à communiquer avec lui et à faire confiance à ses signaux. L'utilisation d'une méthode naturelle présuppose ces connaissances.

- 6 Préface de la première édition française
- 7 Préface de la nouvelle édition allemande
- 8 Préface de la première édition allemande
- 9 Qu'est-ce que le planning familial naturel ?
- 10 La conscience de votre fertilité
- 11 La santé, le couple et la sécurité
- 13 Une grossesse grâce à Sensiplan
- 13 Mieux reconnaître les signes du corps
- 14 Un nouveau voyage à deux
- 14 L'histoire du planning familial naturel
- 17 **Notre corps**
- 18 La fertilité chez la femme et chez l'homme
- 18 Fertilité commune
- 19 Les organes génitaux féminins
- 21 Les organes génitaux masculins
- 21 Le cycle féminin
- 25 Le voyage des spermatozoïdes dans le corps de la femme
- 27 Fécondation, nidation et grossesse

Interpréter les signes du corps

Les variations cycliques de la glaire cervicale, de la température basale et d'autres symptômes vous fournissent des informations précieuses sur votre corps et sa fertilité, vous aidant ainsi dans votre planning familial.

- 28 Les cycles dans la vie d'une femme
- 29 De la fille à la femme
- 30 La phase proliférative du follicule – variable
- 32 La phase lutéale – stable
- 32 Les cycles monophasiques
- 35 **Observer et interpréter les signes du corps**
- 36 Les signes du corps
- 36 Le graphique
- 38 Les règles
- 39 La glaire cervicale
- 39 Observer la glaire cervicale
- 40 **L'apparence de la glaire cervicale**
- 44 Les notations des observations sur le graphique
- 45 Le pic de glaire
- 48 La température
- 48 Comment prendre votre température ?
- 50 Particularités des thermomètres digitaux
- 52 Perturbations et particularités
- 57 Les variations du col de l'utérus
- 58 L'auto-observation du col

La méthode - Sensiplan®

Sensiplan est une méthode symptomatique. Le début et la fin de la période fertile seront déterminés grâce à la combinaison de plusieurs signes du corps toujours interprétés en double-contrôle. C'est ce qui rend Sensiplan si fiable.

SPÉCIAL

65 La méthode - Sensiplan®

66 Comment fonctionne la méthode ?

66 La phase infertile post-ovulatoire

66 Comment interpréter la « montée de la température » ?

70 Comment interpréter le pic de glaire ?

72 Le début de la phase infertile post-ovulatoire

73 La notation sur le graphique

74 La période infertile du début du cycle

74 La règle des moins-8

75 La notation sur le graphique

78 Pour les débutantes : la règle des 5-jours

82 Règle spéciale : la règle des moins-20

82 L'interprétation du col de l'utérus

60 Les notations des observations sur le graphique

61 Autres signes du cycle

61 Symptôme des seins

61 Douleur ovulatoire

62 Saignements intermenstruels

62 Autres signes

63 Modifications de la libido

65 La méthode - Sensiplan®

66 Comment fonctionne la méthode ?

84 L'efficacité de Sensiplan®

84 Comment l'efficacité d'une méthode de planning familial est-elle mesurée ?

85 Quelle est l'efficacité de Sensiplan lors d'une utilisation correcte ?

85 Quels sont les facteurs qui influencent l'efficacité ?

87 Le désir d'enfant

87 Sensiplan peut aider à concevoir

89 Signes du corps et créneau fertile

90 Relations sexuelles : quelle fréquence?

90 Constater une grossesse

93 Situations particulières de la vie

94 Le PFN après une contraception hormonale

96 Règles à respecter après une contraception hormonale

98 Le PFN après un accouchement et pendant l'allaitement

98 Pas d'allaitement et allaitement partiel

98 Allaitement

100 Observation des signes du corps pendant l'allaitement

108 Sensiplan durant la pré-ménopause

108 Les signes subjectifs

110 Changements objectifs des signes du corps

113 De plus amples informations

115 Comment apprendre Sensiplan?

117 Lexique

Préface de la deuxième édition française

Alors que, pour de multiples raisons, de plus en plus de femmes se tournent vers des méthodes naturelles de planning familial, les possibilités qui s'offrent à elles restent encore très confuses, en particulier en ce qui concerne leur efficacité. Ce manque de clarté parmi les méthodes déjà enseignées un peu partout dans le monde francophone tient pour beaucoup au fait qu'elles ont encore souvent mauvaise presse. Nombreux sont ceux qui font appel à toutes sortes d'arguments pour exprimer leur scepticisme quant à l'existence d'alternatives fiables aux méthodes contraceptives barrières ou hormonales. Cette méfiance vient notamment du fait que peu de recherches académiques ont jusqu'ici été menées sur ce sujet, ce qui laisse ainsi libre cours aux seules considérations éthiques et idéologiques qui, bien qu'essentielles, ne suffisent pas à ancrer durablement l'usage de ces méthodes dans la société.

Cette recherche d'un fondement scientifique et universitaire à une méthode naturelle de planning familial a conduit l'association Planning Familial Naturel (PFN)¹ à se rapprocher du groupe de travail PFN² allemand qui, grâce à l'intérêt d'un ministère et à la participation de plusieurs universités depuis 1987, est parvenu à recueillir de précieuses données (notamment statistiques) sur les cycles des femmes. Ce travail de longue haleine a ainsi permis l'élaboration d'une méthode claire, fiable et applicable à tous les âges de la fertilité. Cette méthode, relativement répandue en Allemagne, a reçu le nom de Sensiplan®.

Depuis 2010, l'association *Planning Familial Naturel* base son travail d'information et de formation sur cette méthode qui continue de se développer partout en Francophonie et dans le monde, comme en témoignent la récente édition américaine et la deuxième édition française que vous avez sous les yeux.

Hormis quelques menues corrections et un léger rafraîchissement esthétique, cette édition est enfin accompagnée de son livre d'exercices qui facilitera pour beaucoup l'apprentissage et l'enseignement de la méthode.

Notre reconnaissance va toujours aux pionniers de la méthode comme le docteur Günter Freundl récemment décédé, mais aussi à Marie-Cécile d'Ursel, cofondatrice de la *Fédération francophone du Planning Familial Naturel Couple Amour Fécondité (CAF asbl)*³ qui, depuis 1982, travaille au développement du planning familial naturel en Belgique.

Nous remercions également les conseillers et conseillères PFN Dr Anne Van de Vyver, Elisabeth Longchamp Schneider et Pierre Hernalsteen pour leur aide et leur implication dans cette deuxième édition, plus réussie encore que la première.

Nous espérons enfin que ce livre vous aidera à faire le choix qui vous correspond pour gérer de manière fiable et responsable votre fertilité et votre projet familial.

Bruxelles, été 2020

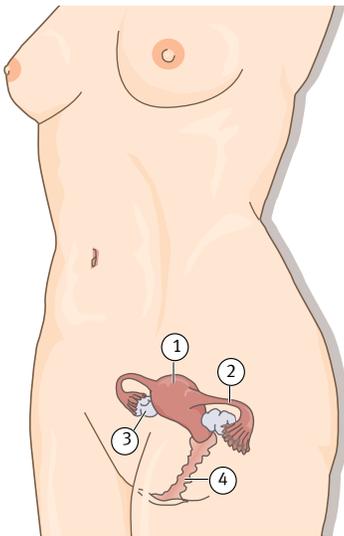
Notre corps

L'utilisation d'une méthode naturelle présuppose que nous développons une sensibilité pour notre corps et les signes qu'il nous envoie, afin que nous les comprenions et leur fassions confiance. Pour y parvenir, certaines connaissances de base sur les processus de la fertilité dans notre corps ainsi que sur les organes et hormones impliqués sont bien sûr nécessaires.

Les organes génitaux féminins

Les organes génitaux internes de la femme sont composés de l'utérus, des deux trompes utérines (ou trompes de Fallope) et des deux ovaires. Ils sont logés dans le petit bassin qui les protège, et reliés aux organes sexuels externes via le vagin (fig. 1).

▼ Fig. 1. Vue d'ensemble de la position des organes génitaux féminins.

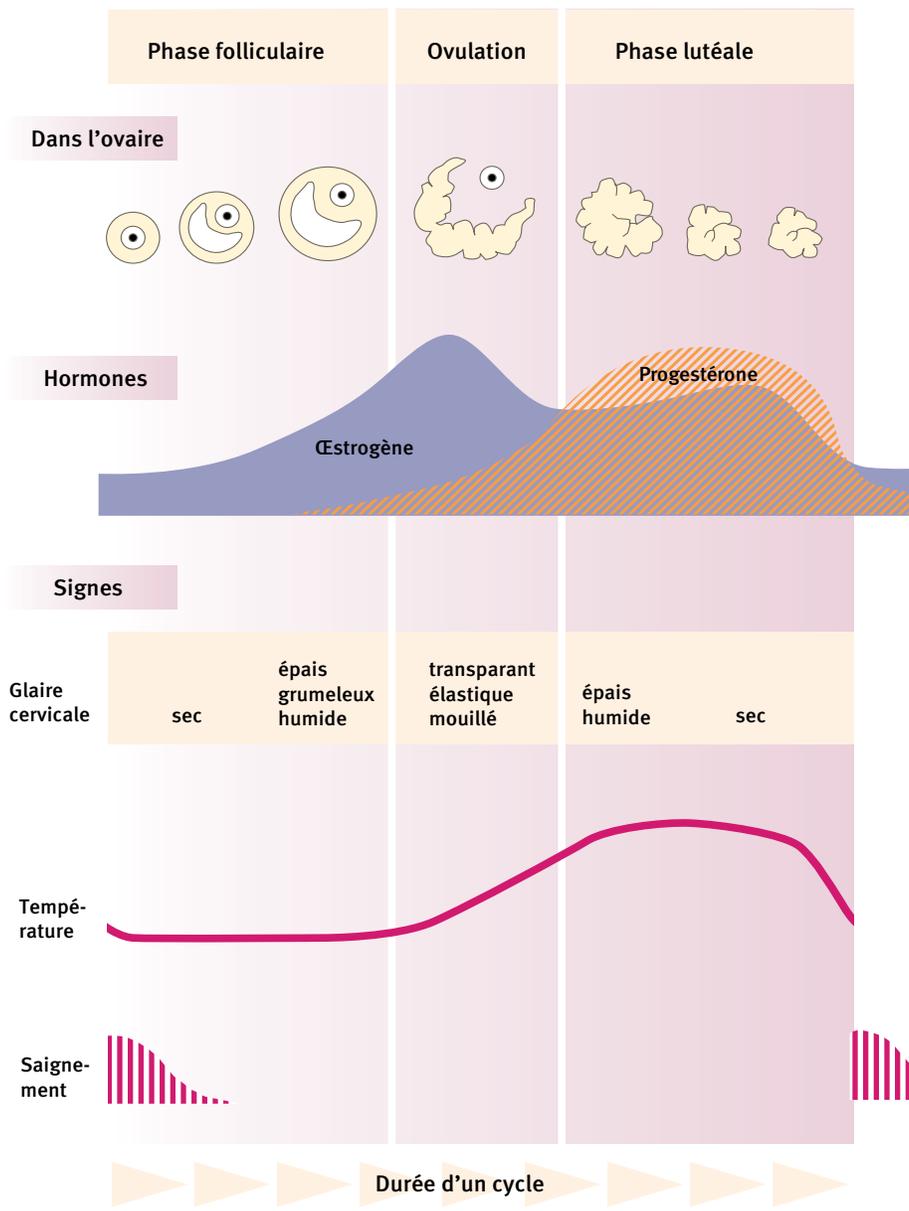


- | | |
|------------------|----------|
| 1 Utérus | 3 Ovaire |
| 2 Trompe utérine | 4 Vagin |

L'utérus. L'utérus est un organe en forme de poire renversée dont la partie inférieure, le col (cervix), descend dans le vagin. Son extrémité est appelée orifice externe (fig. 2, voir page 20).

Les cryptes cervicales. Dans le canal du col utérin se trouvent les cryptes cervicales. Ce sont des cavités glandulaires, tapissées d'une muqueuse sécrétant la glaire cervicale, un mucus qui joue un rôle clé pour la survie des spermatozoïdes.

L'endomètre. Les parois de l'utérus sont formées de puissantes couches musculaires tapissées d'une muqueuse appelée endomètre. Elle se développe lors de chaque cycle et est éliminée au moment des règles s'il n'y a pas de grossesse. C'est à l'intérieur de l'utérus que le bébé grandit pendant 9 mois.



▲ Fig. 4. Aperçu des changements hormonaux dans le corps de la femme et de leurs effets au cours d'un cycle.

Voilà pourquoi vous ne devez jamais vous fier à votre calendrier pour décider si tel jour est fertile ou pas, mais uniquement à l'auto-observation de vos signes corporels : votre ovulation peut tout à fait se produire le 28ème jour du cycle. A la puberté et en phase de pré-ménopause, mais aussi pendant l'allaitement et après l'arrêt de la pilule, il est parfaitement normal que la maturation de l'ovule tarde parfois un peu. Même en dehors de ces étapes spécifiques de la vie, d'autres événements – positifs ou négatifs – peuvent aussi avoir des répercussions sur votre cycle. Vous en avez peut-être même déjà fait l'expérience : de longues vacances dans une autre zone climatique, les préparatifs de votre mariage, l'approche d'un examen, une maladie ou un stress peuvent influencer sur le rythme habituel de votre cycle.

Si la maturation de l'ovule est perturbée, cela se traduit généralement par un cycle plus long, mais parfois aussi par des saignements de courte durée. Les effets de ces facteurs de stress peuvent être très divers. Si certaines femmes peuvent en être préservées, d'autres au contraire peuvent y être très sensibles, au point que leur fertilité et leur capacité de reproduction soient freinées, retardées et, dans certains cas extrêmes, interrompues. Cela peut toutefois également être dû à des défaillances hormonales, comme par exemple le syndrome OPK (voir encadré).

A SAVOIR

Qu'est-ce que le syndrome OPK ?

Le syndrome OPK (syndrome des ovaires polykystiques) est une défaillance de la fonction ovarienne qui peut se traduire par un allongement de la phase de maturation de l'ovule, des cycles irréguliers, des périodes de glaire cervicale plus longues et irrégulières, une augmentation des cycles monophasiques ou même l'absence totale des règles. Ce syndrome est souvent lié à d'autres symptômes tels que l'acné ou l'hirsutisme causés par une hausse d'hormones masculines. Le syndrome OPK est fréquemment découvert chez des femmes qui ont un désir d'enfant non réalisé. Si vous pensez être atteinte du syndrome OPK, il est important de consulter un spécialiste.

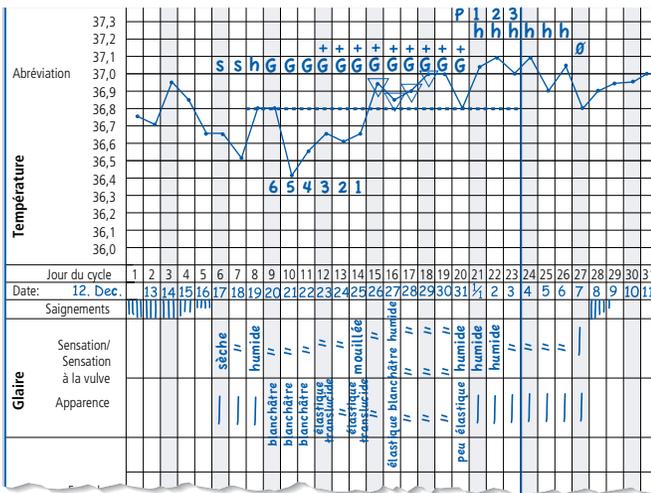
Observer et interpréter les signes du corps

Les variations cycliques de la glaire cervicale et de la température basale sont d'une importance primordiale pour le planning familial naturel. D'autres signes tels que la tension des seins, la douleur ovulatoire ou les changements du col de l'utérus peuvent venir compléter ces observations. Chacune de ces observations ainsi que les éventuels facteurs d'influence et de perturbation du cycle sont notés sur un graphique.

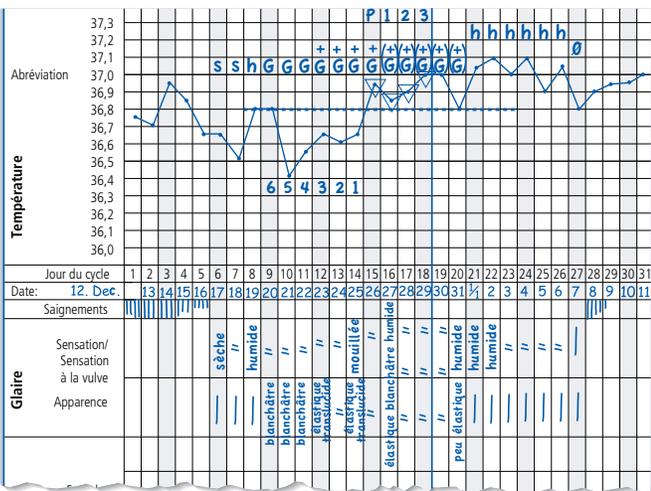
Exception

Dans de rares cas, il se peut que la distinction entre G et G+ ne soit pas assez précises et que, par conséquent, vous n'ayez pu définir clairement le pic qu'après la montée de température (Fig. 19).

Si cela se produit plusieurs cycles et qu'une transition vers une qualité moindre à l'intérieur de la même catégorie peut être constatée, vous pouvez exceptionnellement mettre les abréviations suivantes de cette même catégorie entre parenthèses (fig.20).



◀ Fig. 19. Dans ce cycle comme dans les cycles précédents, Lisa observe que sa glaire de qualité G+ se maintient très longtemps pendant la phase haute et que le pic de glaire tombe sur le jour 20. Par conséquent, la fin de la période peut être interprétée en double contrôle le soir du jour 23.



◀ Fig. 20. Lisa constate qu'entre les jours 15 et 16, un changement évident de qualité à l'intérieur de la même catégorie de glaire a lieu. Elle met donc entre parenthèses les observations des jours 16 à 20. Ainsi, le pic de glaire tombe le jour 15 et la période fertile se termine, en double contrôle, le soir du 18ème jour du cycle.



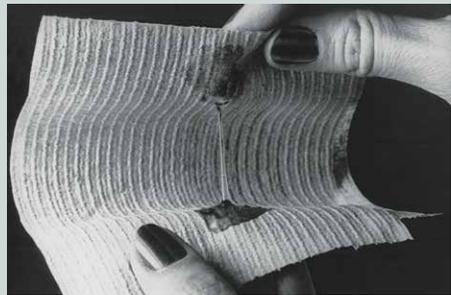
▲ Fig. 13 d/e. Blanchâtre, trouble.



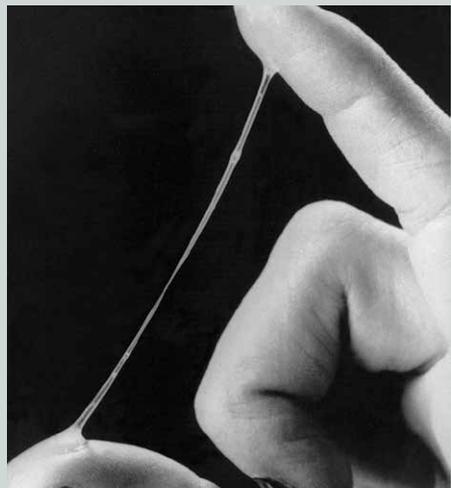
▲ Fig. 13 f/g. Transparente, élastique, filante.



▲ Fig. 13 h. Transparente, avec des traînées blanchâtres, comme du blanc d'œuf cru.



▲ Fig. 13 i. Transparente, élastique.



pour les méthodes naturelles, relations sexuelles pendant la période fertile.

Efficacité théorique. Pour déterminer la fiabilité de la méthode, on ne considère

que les grossesses non planifiées survenues malgré une utilisation correcte de la méthode (par exemple, malgré une prise quotidienne de la pilule ou, avec le PFN, malgré l'abstinence pendant la période fertile).

Quelle est l'efficacité de Sensiplan lors d'une utilisation correcte ?

Si vous respectez strictement les règles de Sensiplan, la probabilité d'une grossesse non planifiée est très faible, comme le prouve une étude ouverte menée depuis 1984. Cette étude⁴ fait partie d'un projet de recherche avec environ 1700 utilisatrices du PFN et plus de 40.000 cycles observés qui fut mené par l'Université de Düsseldorf jusqu'en 2005, puis repris par l'Université de Heidelberg. Sur 8647 cycles sans relations pendant la période fertile, on n'a observé que trois grossesses non désirées, dues à une

défaillance de la méthode. Cela revient à une efficacité de la méthode de 0,4 (Indice de Pearl). L'efficacité de Sensiplan, utilisé correctement, est donc comparable à celle de la pilule.

Ces grossesses sont toutes trois imputables à des relations pendant la période définie comme infertile au début du cycle. C'est la raison pour laquelle certains couples, qui désirent une efficacité quasiment parfaite, se limitent à des relations sexuelles dans la période infertile post-ovulatoire.

Quels sont les facteurs qui influencent l'efficacité ?

L'efficacité des méthodes de planning familial naturel dépend en grande partie de l'attitude du couple. L'étude mentionnée ci-dessus démontre une efficacité pratique de 98,2% sur un an, ce qui correspond à un Indice de Pearl de 1,8.

S'en tenir aux règles. La plupart des grossesses non désirées surviennent parce qu'un couple ne s'en tient pas aux règles et choisit délibérément d'avoir des relations pendant la période fertile. Beaucoup sont

prêts à prendre le risque, surtout au tout début de la période fertile, sachant que la probabilité d'une grossesse pendant ces premiers jours est encore faible.

Le risque augmente proportionnellement à mesure que l'ovulation approche. Après l'ovulation, la probabilité d'une grossesse diminue rapidement et devient pratiquement nulle en phase de températures hautes (fig. 52).

4. Frank-Herrmann P, Heil J, Gnath C, Toledo E, Baur S, Pyper C et al. (2007) The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. Hum Reprod 22: 1310-9.

Situations particulières de la vie

Les méthodes de planning familial naturel sont toujours accueillies avec scepticisme lorsqu'il s'agit de les appliquer au cours des phases particulières de la vie telles que la pré-ménopause ou après l'arrêt de méthodes hormonales. Pourtant, les femmes qui connaissent bien ces phases ainsi que les règles de Sensiplan peuvent utiliser cette méthode avec autant d'efficacité que dans les situations ordinaires.

mois et, enfin, retarde le retour de la fertilité de la mère, ce qui influence, de nos jours encore, le taux de natalité dans bon nombre de cultures.

Fertilité pendant l'allaitement

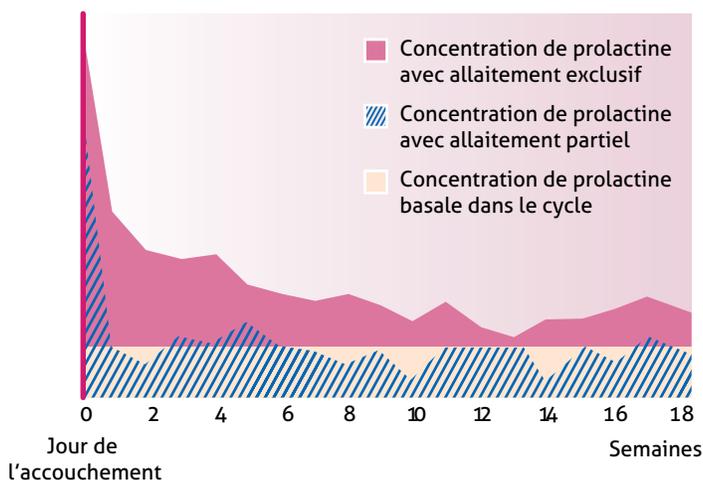
Le retour de la fertilité dépend avant tout de la fréquence avec laquelle l'enfant est allaité. Dans ce processus complexe, de nombreuses hormones jouent un rôle décisif, et en particulier la prolactine puisque c'est elle qui est responsable de la production du lait.

Celle-ci est déjà produite en quantité accrue pendant la grossesse. Si vous allaitez exclusivement, la concentration de prolactine reste d'abord significativement élevée avant de diminuer petit à petit au

fil des semaines ou des mois qui suivent. Plus vous donnez le sein à l'enfant, moins le taux de prolactine baissera au cours des premières semaines, et plus longue sera la période d'infertilité naturelle après l'accouchement (Fig. 56).

L'allaitement exclusif signifie que vous allaitez votre enfant quand il le demande, par conséquent également la nuit. Que vous donniez de temps à autre un peu de liquide ou que vous laissiez votre bébé goûter à de la nourriture solide n'a pas d'importance, du moment que cela ne remplace jamais le lait maternel. Vous devez vous attendre à ce que votre fertilité revienne dès que l'allaitement diminue, que de la nourriture solide remplace le lait maternel, que l'enfant commence à faire ses nuits ou qu'il est sevré.

► Fig. 56. Les différentes courbes de prolactine au cours des premiers mois après l'accouchement selon le type d'allaitement.



De plus amples informations

Comment apprendre Sensiplan?

Si vous voulez utiliser Sensiplan de façon sûre et autonome, vous devez d'abord apprendre à vous observer, à noter vos observations sur le graphique et à déterminer la période fertile. Cette phase d'apprentissage dure en général de un à trois cycles.

Vous pouvez bien sûr apprendre en autodidacte en étudiant le présent manuel, en vous exerçant avec le cahier d'exercices « Naturel et fiable » et en apprenant le langage du corps et les règles Sensiplan. Néanmoins, l'expérience montre que, dès que l'on commence les observations et les notations sur le graphique, beaucoup de questions affluent qui pourront plus facilement trouver réponse dans le cadre d'un accompagnement personnel, d'un cours ou d'une formation à l'utilisation de Sensiplan proposés par des formateurs/formatrices certifié(e)s exerçant dans différents cadres (associations, centres de consultation, dispensaires de femmes, indépendant etc.).

Pour obtenir les adresses des formateurs/trices Sensiplan francophones, des informations générales ou des dates de formation, vous pouvez vous adresser à :

Planning Familial Naturel asbl

Rue Braemt, 136

1210 Saint-Josse-Ten-Noode

info@pfn.be

Vous trouverez également des informations sur www.pfn.be

Vous pouvez aussi vous adresser à nous :

- ▶ si vous avez encore des questions
- ▶ si vous souhaitez rencontrer un couple qui pratique lui-même Sensiplan
- ▶ si vous voulez être formée, seule ou avec votre partenaire, à Sensiplan
- ▶ si vous pratiquez une méthode de planification familiale naturelle et avez un souci ou des questions à ce sujet

Pour plus d'informations sur le réseau international de conseillers Sensiplan, rendez-vous au bas de la page www.pfn.be où vous trouverez tous les partenaires internationaux.

Vous pouvez enfin télécharger des graphiques vierges en français sur le site www.pfn.be et en de nombreuses langues courantes sur www.sensiplan.de (onglet « international », point « cycle sheet »)

Des cycles d'exercices et des graphiques vierges sont disponibles dans le **livre d'exercices « Naturel et fiable »**. Ce livre d'exercices sert également de support pour les cours Sensiplan.



Littérature

Le livre d'exercice qui accompagne ce manuel :
« Naturel et fiable, le livre d'exercices », éditions
du Planning Familial Naturel, Bruxelles, 2020.

Toutes les références qui ont permis de développer
la méthode de planning familial naturel Sensiplan
sont disponibles dans l'ouvrage suivant :

E. Raith, P. Frank-Herrmann, G. Freundl, Th.
Strowitzki, Natürliche Familienplanung heute,
Springer, 2008

Index

A

Accompagnement personnalisé 115
Acné 31
Adresses de formateur au Sensiplan 12, 115
Alcool, influence sur la température 54, 55
Allaitement 31, 33, 100
- allaitement exclusif 99, 107
- col 105
- fertilité 99
- glaire cervicale 100, 101, 102, 103
- non-allaitement et allaitement partiel 98
- période fertile et infertile 102
- risque de grossesse 102
- saignement 101
- signe du corps 100
- température 100, 105
- type d'allaitement 106
Aménorrhée 33, 95
Arrêt de la contraception hormonale 32, 33, 94, 96
Arrêt de la pilule 31, 96
Auto-observation 31, 115
Auto-palpation du col 57

B

Bouchon muqueux 26
Bouffés de chaleur 108

C

Calendrier des cycles 31
Calendrier de menstruation 82
Canal déférend 21
Canal du col utérin 19
Caractéristique du cycle 28
Cavité utérine 19, 25
Cervix 19, 25, 36, 57, 58, 90
- auto-observation 57, 58
- changements 57

- consistance 59
- désir d'enfant 90
- graphique 60
- interprétation 42, 82, 114
- ouverture 59, 60
- position 60
Changement d'environnement 55
Changement d'heure 53
Col 19, 57, 82-83
Comprehension du cycle 10
Contrôle, double 66, 72, 74
Corps 17
Corps jaune 22, 32, 90
Couple 6, 9, 12
Courbe de la température 48, 53, 55
Cours Sensiplan 12, 115
Créneau fertile 89
Cryptes 19, 26
Cycle 21, 22, 31
- allaitement 28
- après l'arrêt d'une contraception hormonale
31, 32, 33
- courbe de température 48
- début 36
- féminin 10
- irrégulier 28, 31, 110
- monophasique 31, 32, 110
- préménopause 28
- puberté 28
- régulier 28
Cycle de 28 jours 28
Cycle monophasique 32, 94

D

Date 38
Date prévue d'accouchement 89, 91
Début de la fertilité 74
Début du cycle 74
Débutants 78
Décalage horaire 53
Défaillances hormonales 31
Désir d'enfant 12, 31, 87
- créneau fertile 89
- cycles irréguliers 88
- date prévue d'accouchement 91
- fécondation 87
- jours fertiles 87
- rapports sexuels 87
- signe de fertilité 87
Diminution de l'activité ovarienne 108
Division cellulaire 27
Double contrôle 66, 72, 74
Douleur abdominale 36, 61, 90

E

Efficacité 5, 6, 12, 84
- facteurs d'influence 86