

Prise de données de la température basale :

Vous aurez besoin d'un **thermomètre** (numérique, au mercure ou basale) et d'une **feuille graphique** (page suivante).

Chaque matin, à peu près à la même heure, prendre sa température (orale, vaginale ou rectale), après au moins 3 heures de sommeil ininterrompu (avant toute chose, dès le réveil).

Noter aussi l'état de la glaire cervicale, la position du col et tout autre signe physique ou émotionnel (les mentionner dans la section « note » sous le tableau de la page suivante) ou activité pertinente (maladie, manque de sommeil, prise d'alcool, décalage horaire, etc.).

Glaire cervicale :

Résumé des caractéristiques de la glaire cervicale :

Type	Moment	Caractéristiques	Fonction
G	Absence d'ovulation	Épaisse et pâteuse	Bloque l'entrée de l'utérus
L	Pré-ovulation	Collante ou aqueuse. En séchant, on peut voir au microscope, que la glaire cristallise en motifs de fougères complexes	Retient ou filtre un certain nombre de spermatozoïdes anormaux ou de moindre qualité.
S	Ovulation proche	Élastique et glissante comme du blanc d'œuf. En séchant, cristallise en motifs d'aiguilles de pins délicates	Favorise l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus.
P	Ovulation imminente	Action lubrifiante. Cristallise en motifs hexagonaux.	Active les spermatozoïdes qui franchissent le col de l'utérus.

Les substances suivantes modifient la glaire cervicale: les contraceptifs oraux, les antibiotiques, les médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens, les antidépresseurs, les antihistaminiques, le clomifène (un stimulant de l'ovulation).

État du col :

Juste avant l'ovulation, le col remonte, sa consistance se ramollit et son ouverture se dilate.

