



LES MÉTHODES D'OBSERVATION DU CYCLE (MOC) et gestion naturelle de la fertilité

LIVRET DE PRÉSENTATION

TABLE DES MATIÈRES

4	LES MÉTHODES NATURELLES, ÇA VIENT D'OÙ ?
5	EN PRATIQUE, COMMENT ÇA SE PASSE ?
5	COMMENT ÇA MARCHE ?
6	QUELS SONT LEURS AVANTAGES ?
7	LES SIGNES DE FERTILITÉ PERÇUS PAR LA FEMME
9	QU'EN DISENT LES COUPLES QUI LES PRATIQUENT ?
11	QU'EN DISENT CEUX QUI LES PRESCRIVENT ?
13	DES ASSOCIATIONS AU SERVICE DES COUPLES
14	COMMENT LES CONTACTER ?

LES MÉTHODES NATURELLES, ÇA VIENT D'OÙ ?

À la fin du XIX^e siècle, des chercheurs observent des corrélations entre la fertilité de la femme et les modifications physiologiques au cours de son cycle. A partir des années 1950, plusieurs équipes de médecins à travers le monde recherchent des **méthodes fiables** permettant aux couples de **gérer leur fertilité de façon naturelle**.

Pendant plus de soixante-dix ans, ces méthodes ont été **testées, enseignées, perfectionnées** et **pratiquées** par des millions de couples à travers le monde. Dès les années 1980, elles ont atteint de très bons niveaux de **fiabilité**. Et elles peuvent également favoriser la conception d'un enfant pour les couples qui le désirent..



COMMENT ÇA MARCHE ?

Accompagnée par une monitrice habilitée ou un couple moniteur pendant environ six mois, la femme apprend à **observer les signes de sa fertilité** au cours de son cycle menstruel. Avec son conjoint, ils apprennent à identifier jours fertiles et jours non fertiles. Ils choisissent ensemble d'avoir ou de ne pas avoir de relation sexuelle les jours fertiles selon leur désir de concevoir ou non un enfant.

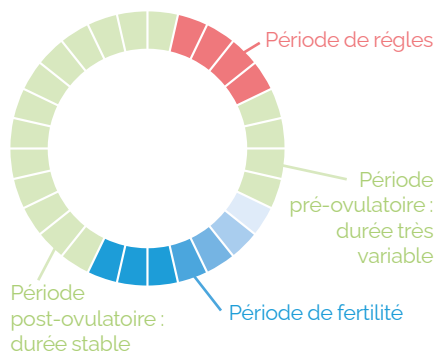


Schéma 1 : Le cycle menstruel

Ces méthodes peuvent aussi être enseignées à des femmes seules qui souhaitent simplement **connaître leur fonctionnement intime**.

EN PRATIQUE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

- 1 La femme ou le couple sont **formés** par un enseignant ou couple enseignant habilité par son association.
- 2 La femme **observe** chaque jour les signes de sa fertilité. Le couple les note dans un tableau. Ainsi, il peut interpréter les observations et repérer jours fertiles et non fertiles.
- 3 Le couple **s'abstient** de relations sexuelles pendant les jours fertiles s'il ne désire pas d'enfant. *Il privilégie les relations sexuelles pendant les jours de fertilité maximale s'il en désire un.*

QUELS SONT LEURS AVANTAGES ?

- 1 Elles sont **naturelles et respectueuses de la physiologie** de l'homme et de la femme.
- 2 Correctement, enseignées, elles sont **aussi fiables que les méthodes contraceptives et plus respectueuses de l'environnement.**¹
- 3 Elles **s'adaptent à toutes les situations de fertilité** : cycles irréguliers, arrêt de la pilule, après une naissance, pendant l'allaitement, à l'approche de la ménopause...
- 4 Elles **préservent la fertilité** du couple. Elles **facilitent la conception** d'un enfant quand il le désire, **et permettent une prise en charge précoce** de troubles éventuels du cycle.
- 5 Elles permettent de **partager à deux la responsabilité** de la fertilité et **favorisent ainsi une plus grande intimité dans le couple.**
- 6 Elles permettent à la femme de **mieux connaître son corps**, son fonctionnement, les états psychologiques qui en découlent ... et d'en informer son conjoint.
- 7 Elles aident la femme à **développer son estime** d'elle-même, et sont un chemin de confiance en soi.
- 8 Elles **favorisent la communication dans le couple.** Elles sont un chemin de dialogue et d'amour.

1- Selon l'article Fertility Awareness Based Methods paru dans le Journal of the American Board of Family medicine de mars 2009, les taux de grossesse non désirée sur douze mois d'utilisation parfaite sont les suivants :

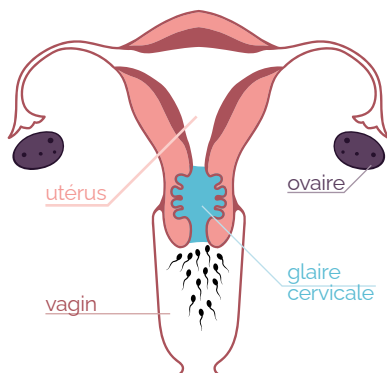
Méthode de l'ovulation ou modèle Creighton : 0,5% / Méthode sympto-thermique : 0,3%

Pilule contraceptive : 0,3% / Stérilet : entre 0,1% et 0,6% / Préservatif masculin : 2%

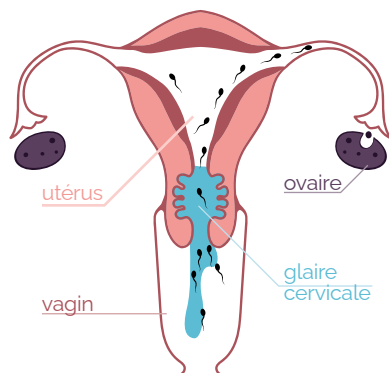
LES SIGNES DE FERTILITÉ PERÇUS PAR LA FEMME

Qu'est-ce que la glaire cervicale ?

La glaire cervicale est une substance sécrétée par le col de l'utérus. **L'aspect de la glaire** (couleur, transparence, fluidité) et les sensations qui en découlent **évoluent au cours du cycle** de la femme grâce aux variations hormonales des œstrogènes et de la progestérone..



En période infertile, la glaire forme un bouchon muqueux qui obstrue le col de l'utérus. Les spermatozoïdes ne peuvent pas remonter féconder l'ovule.



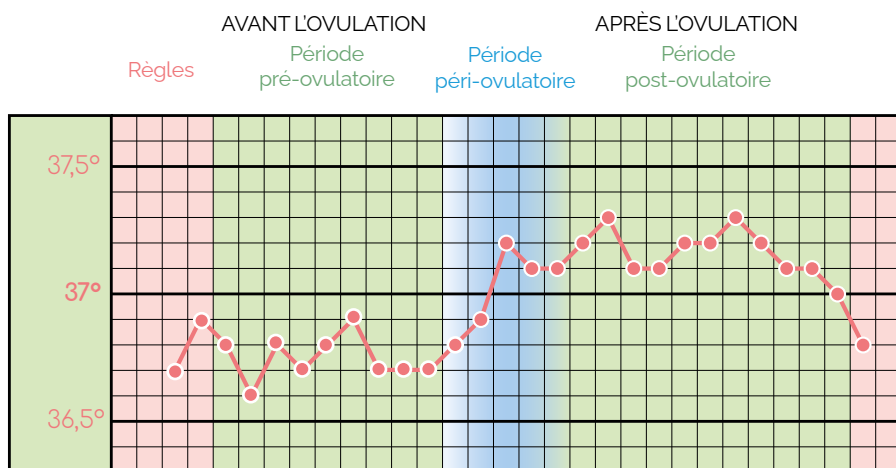
En période fertile, la glaire favorise le passage des spermatozoïdes. Ils peuvent alors rejoindre l'ovule et le féconder.

La femme apprend à **observer** et à **ressentir** sa glaire, ainsi qu'à **interpréter** ce signe avec son conjoint pour connaître leur fertilité.

Pour les méthodes utilisant la température : comment la mesurer et l'interpréter ?

Pour identifier les périodes fertiles et non fertiles, la femme peut également **prendre sa température qui évolue au cours du cycle**. D'abord basse, dans la première partie du cycle, la température s'élève d'environ 3 dixièmes de degrés après l'ovulation et jusqu'aux règles suivantes.

Ce décalage de la température, qui passe d'un niveau bas à un niveau haut, **permet de connaître la période non fertile post-ovulatoire de son cycle**. L'ovule ne vivant maximum que 24 heures, les jours qui suivent la montée de sa température sont infertiles jusqu'aux règles suivantes.



Dans chaque méthode, un conseiller peut vous aider dans l'interprétation de la température en cas de doute ou de difficulté. **Il est important d'être accompagné et formé afin d'avancer avec confiance dans la méthode.**

QU'EN DISENT LES COUPLES QUI LES PRATIQUENT ?

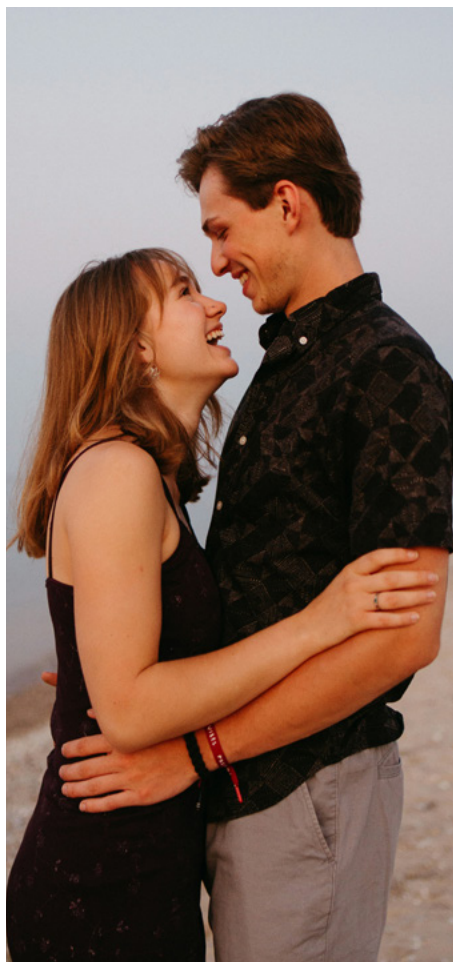
«**Tout ce qui fait ma féminité est reconnu par mon conjoint.** Cela a été super pour moi de découvrir que je pouvais connaître par moi-même, mois après mois, ma fertilité et aussi que je pouvais compter sur son amour pour respecter mon rythme. En effet, je ne croyais pas qu'il serait capable de m'attendre et j'ai été surprise d'observer le contraire. Nous sommes heureux que les méthodes naturelles nous permettent de respecter nos corps à tous les deux. Et je me rends compte que cela permet de développer dans la durée la relation de notre couple, car cela nous aide à la fois à un **plus grand respect l'un de l'autre et à une meilleure communication entre nous.**»

*Tiré du livre **Ils ont osé les méthodes naturelles**,
Gaëtan et Céline Marion, Saint Paul 2015*



« Depuis qu'on vit les méthodes naturelles, **les choses ont changé entre nous**, c'est super!...

Il y a **plus de tendresse** entre nous et **plus d'harmonie**. Je suis **heureuse d'être respectée totalement**, et je suis reconnaissante envers Jérôme qui ne me demande pas de me transformer dans mon corps pour lui. **Nous ne sommes plus dans la routine et du coup notre désir est plus vif**. Notre dialogue aussi est meilleur. Les périodes de continence cela ne va pas de soi tout de suite, mais nous avons découvert que le fait de les traverser ensemble, cela fait appel à une certaine prévenance l'un vis-à-vis de l'autre. Et il y a une joie plus grande de nous retrouver pleinement dans une relation sans aucun artifice. C'est **une chance pour notre couple** de vivre cela et nous souhaitons que d'autres puissent le découvrir aussi.»



Tiré du site www.cler.net/methodes-naturelles-temoignages

« Nous expérimentons les méthodes naturelles depuis bientôt deux ans après trois grossesses rapprochées épuisantes pour mon épouse.

Quelle joie de la voir épanouie et heureuse avec nos trois bambins! L'angoisse d'une nouvelle grossesse qui mettrait sa santé en péril ne vient plus mettre d'obstacle à notre amour. Nous vivons en **parfaite union et communion** les différentes phases du cycle. Notre amour se consolide jour après jour. **Je suis heureux de participer, de questionner et de suivre sa vie de femme**; cela me rend plus attentif également à mon rôle d'époux. Je remercie du fond du coeur notre formidable monitrice. Et je souhaite à de nombreux couples de connaître et de diffuser ces méthodes.»

Tiré du site www.cler.net/methodes-naturelles-témoignages/



QU'EN DISENT CEUX QUI LES PRESCRIVENT ?

Docteur LM, médecin

« Dans ma pratique de MG, j'apprécie beaucoup les consultations avec les femmes qui me consultent et qui ont l'habitude de l'observation de leur cycle. **Cela apporte de précieux renseignements médicaux et une démarche active** de la patiente

Les informations médicales sont détaillées et ont du sens, (on ne confond pas spotting et règles, la durée de la phase lutéale est un indicateur beaucoup plus fiable que la durée du cycle...) et la **prise en charge** diagnostique puis thérapeutique en est **beaucoup plus précise et efficace**. La patiente peut ainsi comprendre les examens et les traitements et être plus attentive au soin de sa vie hormonale et gynécologique.



Dans la prise en charge de l'infertilité, les MOC sont une **valeur ajoutée** incontestable, et un **gain de temps** considérable pour avancer et donner du sens à ce parcours douloureux et difficile à vivre. J'ai constaté aussi que la découverte des différentes périodes du cycle peut également aider les femmes à s'émerveiller de la beauté de leur féminité malgré leur échec du moment dans cette attente éprouvante concernant leur désir d'enfant. »

Caroline, sage-femme

«Ces dernières années, les prises en charge gynécologique se développent dans les consultations de sage-femmes. Dans ce cadre précisément, je suis heureuse de pouvoir évoquer l'observation du cycle et de montrer aux femmes quels peuvent être les intérêts d'établir un tableau de fertilité.

J'y perçois un **support d'une éducation à la santé globale et de prévention**. Souvent proposés pour la gestion naturelle de la fertilité, l'observation des signes de fertilité au cours du cycle permet aussi de **repérer les anomalies nécessitant une prise en charge médicale** précoce. En cas d'hypofertilité, le tableau de fertilité peut être un précieux support clinique d'un suivi médical en restauration de la fertilité. Il **facilite** la synchronisation des examens complémentaires et des traitements avec le cycle naturel.



Les femmes et les couples apprécient d'**être aidés à prendre soin de leur fertilité** ! Il y a réellement une demande. Tel est le constat de cette consultation ! Cela nécessite de prendre du temps pour expliquer les fondamentaux de la physiologie et de l'anatomie de la fertilité, d'être prêts à recevoir ce qu'évoque pour eux la question de la fertilité, leur projet de bébé, leurs inquiétudes ... Une grande chance de proposer cet accompagnement au sein de mes consultations !»

DES ASSOCIATIONS AU SERVICE DES COUPLES

En France, **cinq associations**, travaillent en lien **avec une éthique commune** et enseignent les principales méthodes naturelles.

Elles portent une attention particulière à la formation, l'évaluation et le suivi des enseignants.

Association	CLER	M Fertilité (symptothermie)	CBF	Méthode Billings™ WOOMB France	Association Napro France
Signes principaux utilisés	Glaire cervicale et température	Glaire cervicale et température	Glaire cervicale	Glaire cervicale	Glaire cervicale
Enseignant	Couple ou monitrice	Conseillers en fertilité	Couple	Couple ou monitrice	Instructrice
Prix indicatif 2024 de la formation initiale	150€	environ 45 € par entretien	Gratuit	150€	250€
Hypofertilité et troubles du cycle	+	++	+	+	+++

COMMENT LES CONTACTER ?



www.cler.net
cler@cler.net



www.mfertilite.fr
bonjour@mfertilite.fr



www.methode-billings.com
billings.rhone.alpes@gmail.com



methode-billings-france.com
woombfrance@yahoo.fr



www.napro.fr
contact@napro.fr

Ce livret est une première information
en Gestion naturelle de la fertilité.

A l'issue de cette lecture,
si vous souhaitez en savoir plus,
il est vivement conseillé de vous adresser
aux associations mentionnées à la fin.

Elles sont à votre disposition
pour répondre à toutes vos questions
et vous proposer, un suivi de qualité.

*Livret édition 2026
édité par*

Association
Médicale
Gabriel



Ce livret est gratuit.
Si vous voulez en commander, vous
pouvez envoyer un e-mail à

assomedicalegrabriel@gmail.com

Si vous voulez en savoir plus sur
l'Association Médicale Gabriel
ou faire un don, rendez-vous sur

assomedicalegabriel.fr



Association
Médicale
Gabriel



— écouter et soigner —