



## Recommandations préliminaires

***Commencer à prendre la température le 1er jour des règles. Le premier jour des règles sera donc le jour 1 du cycle.***

Tout au long d'un cycle, il est impératif :

- d'utiliser le même thermomètre
- d'utiliser la même méthode de prise de température (par voie axillaire - c'est à dire sous l'aisselle, buccale, rectale ou vaginale... la voie rectale étant considérée la plus fiable)
- de prendre sa température **TOUS les matins, A LA MÊME HEURE,**
- de prendre sa température **AVANT de se lever** (pas de pipi, pas de consommations,...)

Le thermomètre électronique est le plus pratique car il sonne quand la température est stabilisée, plus fiable, peut-être moins précis qu'un thermomètre en verre mais malgré tout plus facile d'utilisation.

Si vous préférez utiliser la voie vaginale ou la voie buccale, penser à ajouter :

+ 0.4 degrés pour la voie buccale,

+ 0.9 degrés par voie axillaire.

## Comment remplir le tableau ?

*1/ Indiquer le mois*

*2/ Numéroté les jours du mois selon la date du calendrier dès le premier jour des règles (début du cycle)*

*3/ Chaque jour, reportez la température sur la grille. Pour cela, cochez simplement le point à l'intersection de la date du jour et de la température. Vous pourrez relier ensuite les points pour former votre courbe de températures.*

*4/ Indiquer les jours de règles en cochant les cases correspondantes dans la ligne « règles ».*

## Interpréter sa courbe de températures

La courbe de température va présenter **deux phases distinctes** : l'une correspond au plateau "bas" et l'autre au plateau "haut".

La première phase de la courbe correspond aux 12 ou 14 premiers jours du cycle. Pendant cette période, la température est inférieure à 37°C.

A l'issue de cette première phase, un point, le plus bas de la courbe de températures, permet de savoir que l'on entame la période d'ovulation.

L'ovulation a lieu dans une période de 5 jours autour de ce point.

La seconde phase de la courbe correspond aux 12 à 14 jours suivants. Pendant cette période, la température est supérieure à 37°C.

Puis la température baisse et annonce l'arrivée des règles.

Si la courbe de températures redescend vers vers le 27e ou le 28e jour, je ne suis pas enceinte.

Par contre, si je suis enceinte, la courbe va rester sur le plateau "haut" pendant 2 mois.