



INDICATIONS D'UTILISATION :

Ce cyclothermomètre (16C2/245DI) est destiné à mesurer la température basale du corps d'une adulte pour vous aider à comprendre votre cycle menstruel et votre ovulation afin d'augmenter la probabilité de grossesse. Cet appareil a été conçu pour être réutilisable en clinique ou à domicile.

Veuillez lire attentivement les instructions afin de prendre des températures précises en toute sécurité.

I. QU'EST-CE QUE LA TEMPÉRATURE BASALE?

La température basale est la température corporelle normale d'une personne en bonne santé immédiatement à son réveil, après une bonne nuit de sommeil. Autrement dit, il s'agit de la température du corps telle que mesurée dans des conditions dites «basales» (12 heures après avoir mangé, après un sommeil reposant, avant l'exercice, sans trouble émotif, à une température ambiante normale).

Vous obtiendrez une lecture plus précise de votre température basale en la prenant à la même heure tous les matins au réveil. Les variations de la température basale sont liées aux changements dans le cycle reproducteur de la femme. En prenant votre température basale quotidiennement et en l'inscrivant sur un graphique, vous serez à même de remarquer les légères variations et les courbes de votre température basale. Ces représentations graphiques de votre température basale, jumelées à d'autres données peuvent vous aider à comprendre votre cycle menstruel et à déterminer le moment de l'ovulation. La méthode de la température basale peut contribuer à la planification familiale. Les courbes de température et la prédiction de l'ovulation peuvent aider les couples à synchroniser leurs relations sexuelles avec les jours de fertilité afin d'augmenter les probabilités de grossesse.

II. METTRE SOUS GRAPHIQUE VOTRE TEMPÉRATURE BASALE

En inscrivant au quotidien votre température basale, vous verrez se dessiner une courbe et remarquerez les changements qui surviennent à chaque cycle d'ovulation. Notez votre température basale sur les graphiques ci-inclus.

Trois mois de données sont généralement nécessaires pour déterminer le moment approximatif de l'ovulation durant tout cycle menstruel normal. La plupart des femmes laissent sur leur table de chevet le cyclothermomètre numérique BIOS Diagnostic^{MC} ainsi que leur graphique.

III. COMMENT PRENDRE UNE TEMPÉRATURE BASALE PRÉCISE

Afin d'obtenir une température basale précise, vous devez la prendre le matin au réveil. Idéalement, cette température au réveil devrait être prise à la même heure chaque matin. Comme la moindre activité peut faire augmenter votre température, ne sortez pas du lit avant d'avoir pris votre température basale. Il est important de prendre votre température avant d'aller aux toilettes, de manger, de fumer ou de boire car les boissons froides abaissent la température buccale et les boissons chaudes, la cigarette et l'exercice

la haussent. L'utilisation d'une couverture ou d'un coussin électrique peut aussi modifier la température basale. Si vous en utilisez, vous devriez vous assurer d'en garder le réglage constant chaque nuit durant toute la durée de la prise de la température basale.

DEVRAIS-JE UTILISER UNE MÉTHODE BUCCALE, VAGINALE OU RECTALE?

Étant donné que les températures peuvent différer d'une méthode à l'autre, il est important de sélectionner une méthode et par la suite de prendre la température de la même façon quotidiennement. Vous pouvez utiliser la méthode buccale, vaginale ou rectale. Utiliser plus d'une méthode faussera les résultats.

IV. PRENDRE LA TEMPÉRATURE BASALE

Selon les recommandations d'un professionnel, choisissez la mesure buccale, vaginale ou rectale.

MISE EN FONCTION DU CYCLOTHERMOMÈTRE

Pour mettre en fonction le cyclothermomètre, poussez le bouton multifonctions au bout de l'instrument. Un court signal sonore (bip) indique que le cyclothermomètre est EN FONCTION. Un test d'affichage apparaît à l'écran (voir **Figure 1**).

Ensuite, à une température ambiante de moins de 32 °C, un «L» et le symbole «°C» clignotent s'afficheront sur l'écran. Le cyclothermomètre est maintenant prêt.

TEST DE FONCTIONNEMENT

Le thermomètre procède automatiquement à un test de fonctionnement chaque fois qu'il est mis en fonction. Si un mauvais fonctionnement est détecté (mesure inexacte), l'écran affiche «Err» et la lecture est impossible. Dans ce cas, recommencez la procédure de mise en fonction. Si le problème persiste, vous devez remplacer le cyclothermomètre.

UTILISATION DU CYCLOTHERMOMÈTRE

Durant la prise de mesure, l'écran affiche continuellement la température courante. Le symbole «°C» clignote durant cette période. Si le signal sonore retentit 10 fois et que le symbole «°C» cesse de clignoter, cela signifie que la température augmente alors de moins de 0,1 «°C» en 16 secondes et que la lecture du thermomètre peut être effectuée.

Pour prolonger la durée de la pile, mettez le cyclothermomètre hors fonction en appuyant brièvement sur le bouton multifonctions après l'usage. Autrement, le cyclothermomètre se met automatiquement hors fonction après environ 10 minutes.

ENREGISTREMENT DES VALEURS MESURÉES

Lorsque vous appuyez sur le bouton de mise en fonction, après le test de fonctionnement, la dernière mesure de température s'affichera à l'écran. Au même instant, un petit «M» (pour mémoire) apparaît sur le côté droit de l'écran. Après examen, la valeur s'efface et le cyclothermomètre se met en mode de mesure normale. **La valeur enregistrée est alors effacée.**

MÉTHODE BUCCALE

1. N'entreprenez aucune activité – boire des boissons chaudes ou froides, faire de l'exercice, fumer, etc – qui pourrait faire baisser ou augmenter votre température normale moyenne. Vous ne devriez pas ouvrir la bouche pendant au moins 5 minutes avant de prendre la lecture.
2. Les "✓" sur la Figure 2 démontrent comment placer la sonde adéquatement sous la langue.
3. La température maximale devrait être atteinte en 60 secondes

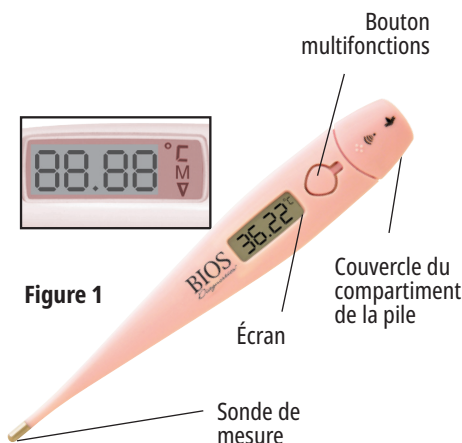


Figure 1

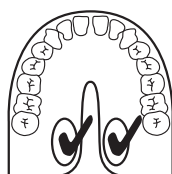


Figure 2

environ. Le fait d'ouvrir la bouche pendant la lecture ou de placer la sonde incorrectement peut prolonger le temps de mesure.

4. Lorsque la température maximale est atteinte, le symbole «°C» arrête de clignoter et le cyclothermomètre émet un signal sonore (bip) à répétition.

Veuillez noter :

Il n'est pas nécessaire d'entendre le bip pour s'assurer que la température maximale est atteinte. Lorsque le symbole «°C» arrête de clignoter et que l'écran affiche une lecture constante, la température maximale a été atteinte.

5. Lisez et enregistrez la température et l'heure à titre de référence. La lecture sera enregistrée en mémoire automatiquement.
6. Appuyez sur le bouton multifonctions pour mettre le cyclothermomètre hors fonction, sinon, il s'arrêtera de lui-même environ 9 minutes plus tard.

MÉTHODE RECTALE

Lubrifiez la sonde du cyclothermomètre à l'aide d'un lubrifiant soluble à l'eau ou de gelée de pétrole. Étendez-vous sur le côté, les genoux légèrement fléchis. À l'aide d'une main, insérez doucement le cyclothermomètre dans le rectum (profondeur maximale de 1,3 cm [0,5 po]). **Remarque :** Faites les étapes 4, 5 et 6 ci-dessus. Pour des raisons d'hygiène, il est préférable de ne plus utiliser le thermomètre par voie buccale après l'avoir utilisé par voie rectale.

MÉTHODE VAGINALE

Veuillez consulter un professionnel de la santé.

V. ENREGISTRER LA TEMPÉRATURE BASALE

Reportez-vous aux graphiques et à l'exemple de résultats fournis. Préparez d'abord votre graphique d'après l'exemple. Le jour 1 de chaque cycle est le premier jour des règles (menstruations). Au-dessus des cases des jours du cycle, inscrivez les dates correspondantes. Durant les règles, il n'est pas nécessaire d'enregistrer la température basale (à moins que votre cycle soit court). Inscrivez plutôt un X dans chaque espace fourni afin d'indiquer le nombre de jours que durent vos règles. Commencez à inscrire votre température basale le matin suivant le dernier jour de menstruation.

Pour chaque température quotidienne, inscrivez un point à l'intersection de la température prise et de la colonne du jour du cycle. Vous devez noter tout commentaire pouvant expliquer une hausse de température, notamment une maladie, le stress émotionnel ou de l'insomnie. Consultez l'exemple de la page 10. Une relation sexuelle est représentée par un cercle entourant le point de la journée en question. Cela prend au moins trois mois pour déterminer le moment approximatif de l'ovulation durant tout cycle menstruel normal. L'enregistrement minutieux des températures basales vous aidera à établir votre courbe personnelle. Présentez ensuite ces graphiques à votre médecin ou à votre conseiller en planification familiale qui vous aidera à bien interpréter les résultats.

VI. ENTRETENIR VOTRE CYCLOTHERMOMÈTRE NUMÉRIQUE

Lavez la sonde du cyclothermomètre dans une eau savonneuse tiède (pas chaude) avant et après chaque usage. Vous pouvez aussi essuyer la sonde avec de l'alcool isopropylique avant et après chaque usage.

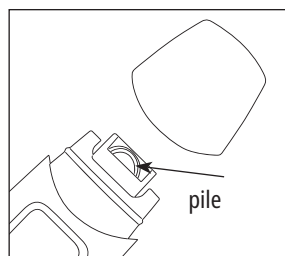
NETTOYAGE ET DÉSINFECTION

Nom : alcool isopropylique à 70 %

Nettoyez le thermomètre à l'aide d'un coton-tige ou d'un tampon imbibé d'alcool. Veuillez ne pas immerger le thermomètre dans un liquide!

REEMPLACEMENT DE LA PILE

Le symbole "▼" au coin inférieur droit de l'écran indique que la pile est faible et doit être remplacée. Assurez-vous que la pile de remplacement est de type équivalent et procédez ainsi : enlevez le couvercle du compartiment de la pile et retirez la pile. Insérez la nouvelle pile (1,5V LR41). Assurez-vous que le pôle «+» est placé vers le haut ou vers l'arrière du cyclothermomètre. Remettez soigneusement le couvercle du compartiment de la pile. Assurez-vous que le joint torique est bien en place pour éviter que le cyclothermomètre prenne l'eau. Jetez les piles selon les règlements locaux, hors de la portée des petits enfants et loin de la chaleur.



AVERTISSEMENT

GARDER LA PILE HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. PEUT ÊTRE NOCIVE SI INGÉRÉE. LA PILE NE DOIT PAS ÊTRE CHARGÉE, NI EXPOSÉE À UNE CHALEUR EXTRÊME CAR ELLE POURRAIT EXPLOSER.

VII. RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS POUR MIEUX COMPRENDRE LA MÉTHODE DE LA TEMPÉRATURE BASALE

Les changements hormonaux associés à l'ovulation s'accompagnent d'une légère hausse de la température corporelle chez la femme (environ 0,3 °C/0,5 °F) et d'autres signes reconnaissables tels que des changements de la glaire cervicale. La méthode de la température basale permet d'enregistrer et d'interpréter ces changements. Les couples qui choisissent de garder un registre des variations de la température basale pourront, avec le concours de leur médecin ou de leur conseiller en planification familiale, déterminer à quel moment a eu lieu l'ovulation. Le fait de surveiller également d'autres symptômes, tels que le changement de la glaire cervicale, peut contribuer à la détermination des jours de fertilité précédant l'ovulation. La méthode qui consiste à prendre en considération les variations de température et d'autres symptômes de fertilité, notamment la glaire cervicale, porte le nom de «méthode symptothermique».

La date de l'ovulation peut servir à synchroniser les relations sexuelles avec les jours de fertilité afin d'augmenter les probabilités de grossesse. Les variations de température basale utilisées conjointement avec d'autres méthodes peuvent aider à déterminer les dates où les couples doivent cesser leurs activités sexuelles s'ils désirent éviter une grossesse.

Il est à noter que la méthode de la température basale ne peut à elle seule éliminer les risques de grossesse.

VIII. LE CYCLE REPRODUCTEUR DE LA FEMME

Pour mieux comprendre la méthode de la température basale, il peut être utile de revoir les grandes lignes de l'activité reproductrice chez la femme.

A. LE RÔLE DES HORMONES À L'OVULATION

Au début de chaque cycle menstruel, l'hypophyse sécrète une hormone FSH ou l'hormone folliculostimulante qui agit sur les ovaires afin de les préparer à l'ovulation. À mesure qu'un ou plusieurs follicules dans un ovaire se préparent à l'ovulation, ils sécrètent une autre hormone, l'œstrogène, qui à son tour prépare l'utérus à la grossesse en tapissant l'intérieur de l'utérus d'un tissu appelé endomètre. L'œstrogène permet aussi à certaines glandes du col de l'utérus d'activer l'écoulement de glaire nécessaire à la fertilité. Cette glaire modifie le milieu vaginal afin qu'il soit plus propice à la vie du spermatozoïde et à son trajet vers l'utérus. La glaire est au départ une substance plutôt collante. Puis, au moment de la fertilité, elle devient plus filante et abondante, atteignant en général une consistance très semblable à celle du blanc d'œuf cru. La glaire devient parfois si liquide qu'elle ne s'étire plus comme du blanc d'œuf, mais n'en continue pas moins de produire une sensation de lubrification ou d'humidité au niveau des grandes lèvres du vagin.

B. QU'EST-CE QUE L'OVULATION ?

Au moment de l'ovulation, le follicule ovarien expulse un ovule (œuf) qui emprunte l'une des trompes de Fallope près de l'ovaire pour descendre vers l'utérus. Une grossesse pourra s'amorcer si l'ovule est fertilisé par un spermatozoïde dans la trompe de Fallope au cours des 24 heures suivant l'ovulation. Après 24 heures, l'ovule se désintègre et il n'est plus possible de le fertiliser.

C. APRÈS L'OVULATION

Après l'ovulation, le follicule ovarien, qui a expulsé l'ovule, sécrète une autre hormone : la progestérone. Cette hormone empêche une autre ovulation de se produire durant ce cycle. La progestérone continue de générer l'endomètre et le conserve après l'ovulation. Elle augmente la température basale et épaissit la glaire cervicale de telle manière qu'elle semble sécher. La sécrétion de progestérone se poursuit pendant plus ou moins 14 jours. Lorsqu'elle cesse, l'endomètre ne peut plus être conservé : il se désagrège alors selon un processus que l'on appelle la menstruation et le cycle menstruel recommence.

D. COMMENT DÉTERMINER LA DATE DE L'OVULATION ?

Lorsque vous prenez soigneusement votre température tous les matins au réveil et inscrivez les résultats sur le graphique, vous êtes à même de constater l'augmentation caractéristique de température après l'ovulation. Le cyclothermomètre numérique BIOS Diagnostics^{MC} facilite la lecture et l'enregistrement des légères variations de température qui se produisent à la suite de l'ovulation. Vous pouvez utiliser le cyclothermomètre numérique pour prendre la température buccale, rectale ou vaginale. Comme la température du corps varie d'un endroit à l'autre, vous devrez cependant opter pour une méthode et vous y tenir en utilisant toujours le même thermomètre.

E. ÉCARTS DE TEMPÉRATURE (BUCCALE) AVANT ET APRÈS L'OVULATION

La température basale avant l'ovulation se situe en général entre 35,8 °C et 36,7 °C (97,4 °F et 97,7 °F). La température la plus fréquente se situe entre 36,3 °C et 36,5 °C (96,5 °F et 98,0 °F). Après l'ovulation, la température basale augmente d'environ 0,3 °C (0,5 °F) et se maintient jusqu'au début du prochain cycle menstruel. La plus grande probabilité de conception se situe durant les journées précédant immédiatement l'ovulation, ainsi que pendant le jour même de l'ovulation.

F. AUTRES RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

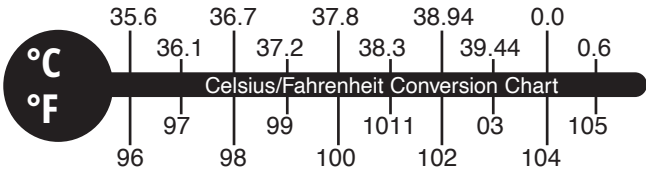
N'oubliez pas que le cyclothermomètre est conçu pour déterminer le moment de l'ovulation seulement. L'observation de la glaire, telle que soulignée dans la section VIII. LE CYCLE REPRODUCTEUR DE LA FEMME, peut aussi s'avérer utile lorsque vous enregistrez vos observations comme dans l'exemple fourni. Ces remarques, jumelées à votre courbe de température basale, aideront votre médecin ou votre conseiller à vous donner les directives appropriées.

Les couples qui ont des problèmes de fécondité devraient se limiter à un coït par jour, un jour sur deux, afin de maintenir des quantités de sperme suffisantes. La période la plus fertile se poursuit jusqu'au premier jour où le mucus commence à sécher, ou jusqu'au premier jour de l'augmentation de la température, selon celui des deux qui se produit le plus tard.

La prise de température doit s'effectuer quotidiennement. Pendant la grossesse, la température basale demeure élevée durant plusieurs mois. Une courbe de température qui demeure élevée pendant 21 jours (soit une semaine de plus que la courbe élevée habituelle) est signe d'une grossesse probable. Si après six mois, vous n'êtes toujours pas enceinte, consultez votre médecin. Si vous croyez être enceinte, consultez immédiatement votre médecin.

IX. ÉVITER UNE GROSSESSE GRÂCE À LA PLANIFICATION FAMILIALE NATURELLE

Veuillez vous reporter au tableau de conversion Celsius/Fahrenheit ci-dessous



°C	35.0	35.3	35.6	35.8	36.1	36.4	36.73	6.9	37.0	37.2	37.5	37.8
°F	95.0	95.5	96.0	96.5	97.0	97.59	8.09	8.5	98.6	99.0	99.5	100

Il existe plusieurs façons naturelles de déterminer la fin de la période de fertilité préovulatoire et le début de la période d'infertilité suivant l'ovulation.

Selon les professionnels du domaine, la plupart des grossesses non planifiées surviennent durant la période d'infertilité préovulatoire. Les directives de planification familiale ne sont pas traitées en détails dans cette brochure car elles ne s'inscrivent pas dans le cadre de cette publication.

Votre thermomètre basal vous aide simplement à déterminer à quel moment l'ovulation a lieu. Si vous désirez éviter une grossesse, vous devez calculer vos périodes d'infertilité en tenant compte d'autres signes corporels en plus des variations de température et vous informer auprès de votre professionnel de la santé.

CE PRODUIT N'EST PAS CONÇU POUR ÊTRE UTILISÉ COMME MOYEN CONTRACEPTIF

X. SPÉCIFICATIONS

Température de stockage : -25 °C à +55 / °C/HR 15 % à 95 %

Environnement opérationnel : 10 °C à 40 °C / HR 15 % à 95 %

Gamme de mesures : 32,00 °C à 42,99 °C

Précision de la mesure : ±0,1 °C entre 34 °C et 42 °C

Unité d'affichage minimale : 0,01 °C

Mémoire : Enregistre la dernière mesure

Autonomie de la pile : Environ 4500 mesures

Durée de vie utile estimative : 5 ans

Référence aux normes : CEI 60601-1-11

IP67 Protection contre l'intrusion de la poussière, protection contre l'immersion d'eau entre 15 cm et 1 mètre.

- Ne pas utiliser cet instrument si vous pensez qu'il est endommagé ou si quelque chose semble inhabituel.
- Veiller à ce que les enfants n'utilisent pas ce thermomètre sans supervision parentale; certaines pièces sont assez petites pour être avalées.
- Ne pas ranger l'instrument sous la lumière solaire directe, à une température élevée ou à l'humidité et à la poussière. Le rendement de cet instrument peut en être affecté.
- L'utilisation de l'instrument près de téléphones portables ou fours à micro-ondes ou autre appareils avec de forts champs électromagnétiques pourrait affecter son fonctionnement.
- Ne pas utiliser cet instrument près de forts champs électromagnétiques puissants tels que des téléphones portables ou des installations radio. Utilisez ce thermomètre à une distance éloignée de ces appareils.

XI. PRÉCISION / FIABILITÉ

L'efficacité des méthodes décrites plus haut, que ce soit pour favoriser ou éviter une grossesse, dépend de divers facteurs, notamment les réactions propres à chaque femme, la précision avec laquelle les températures quotidiennes et les autres symptômes sont enregistrés, et l'absence de facteurs externes pouvant influencer sur la température corporelle. Par conséquent, le fabricant ne peut nullement garantir la

fiabilité des résultats obtenus et conseille à la patiente de consulter son médecin ou son conseiller au sujet de l'utilisation du cyclothermomètre numérique.

XII. GRAPHIQUES

Les pages suivantes contiennent un tableau vierge agrandi et un petit graphique que vous pouvez photocopier. Un exemple de graphique rempli de températures basales est également inclus à titre de référence.

ENREGISTRER CES OBSERVATIONS ET ÉTATS QUOTIDIENNEMENT :

GLAIRE CERVICALE :		
sèche	liquide	claire
humide	filante	opaque
mouillée	épaisse	jaune
collante	lubrifiante	faible
dense	abondante	traces

AUTRES OBSERVATIONS :	
changement au col	gonflement des seins
douleurs abdominales	sautes d'humeur
journée de maladie	

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA TEMPÉRATURE :		
maux de gorge	vomissements	activité
rhume, grippe	diarrhée	voyage
fièvre	anxiété	maux de dent
coup de soleil	médicaments	alcool
couverture	troubles de sommeil	

Utilisez les symboles suivants pour remplir votre graphique :

- X = VOS RÈGLES
- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE
- ⊙ = RELATION SEXUELLE

XIII. GARANTIE DE DEUX ANS

Si ce produit se révèle défectueux en raison de vices de matériaux ou de fabrication pour une période de deux ans à compter de la date d'achat, veuillez le renvoyer à l'adresse spécifiée ci-dessous. Le produit sera testé ou remplacé, sans frais, après réception du produit port payé et d'un montant de 5,00 \$ pour couvrir les frais de manutention, emballage et port de retour. Veuillez inclure une preuve d'achat, vos nom et prénom, adresse, numéro de téléphone de jour ou votre adresse électronique.

Thermor Ltd.
Returns Department
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.biosmedical.com

 Lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser cet instrument, surtout les directives de sécurité et le conserver pour une consultation future.

 Pièce appliquée de type BF

 Les piles et les instruments électroniques doivent être jetés conformément à la réglementation locale; ils ne doivent pas être jetés avec les déchets domestiques.



BIOS I Medical
MANUFACTURED BY/FABRIQUÉ PAR :
THERMOR LTD.
16975 LESLIE STREET
NEWMARKET, ON L3Y 9A1
MADE IN CHINA/FABRIQUÉ EN CHINE
WWW.BIOSMEDICAL.COM
100% Canadian Owned & Operated
Propriétaire-exploitant canadien à 100 %
V. E

ENREGISTRER CES OBSERVATIONS ET ÉTATS

QUOTIDIENNEMENT :

GLAIRE CERVICALE :

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| sèche | liquide | laire |
| humide | filante | opaque |
| mouillée | épaisse | jaune |
| collante | lubrifiante | faible |
| dense | traces | abondante |

AUTRES OBSERVATIONS :

- changement au col
gonflement des seins
douleurs abdominales
sautes d'humeur
journee de maladie

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA

TEMPÉRATURE :

- | | | |
|----------------|---------------------|--------------|
| maux de gorge | vomissement | activité |
| rhume, grippe | diarrhée | voyage |
| fièvre | anxiété | maux de dent |
| coup de soleil | médicament | alcool |
| couverture | troubles du sommeil | |

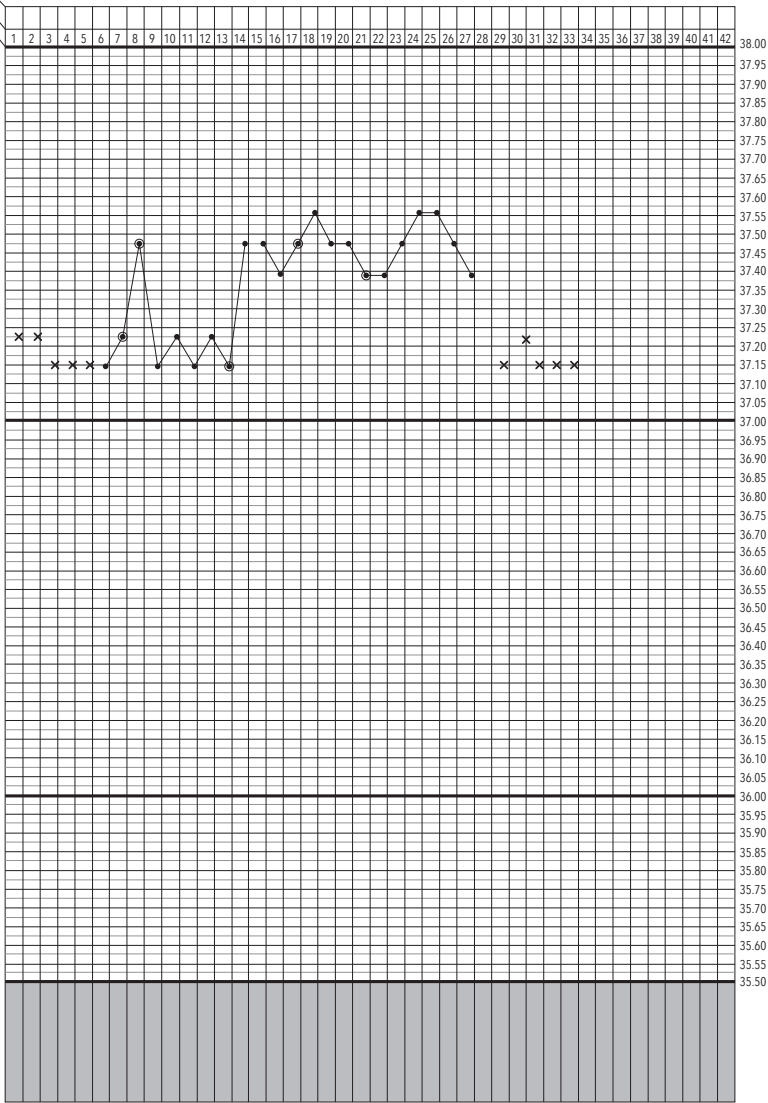
Utiliser les symboles suivants
pour remplir votre graphique :

- X = VOS RÉGLES
- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE
- ⊙ = RELATION SEXUELLE

Nom _____

Mois _____

Température (°C)



Observations et états

Cycles précédents : Le plus long _____

Le plus court _____

Cycle actuel _____

ENREGISTRER CES OBSERVATIONS ET ÉTATS
QUOTIDIENNEMENT :

GLAIRE CERVICALE :

sèche	liquide	laire
humide	filante	opaque
mouillée	épaisse	jaune
collante	lubrifiante	faible
dense	traces	abondante

AUTRES OBSERVATIONS :

changement au col
gonflement des seins
douleurs abdominales
sautes d'humeur
journée de maladie

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA

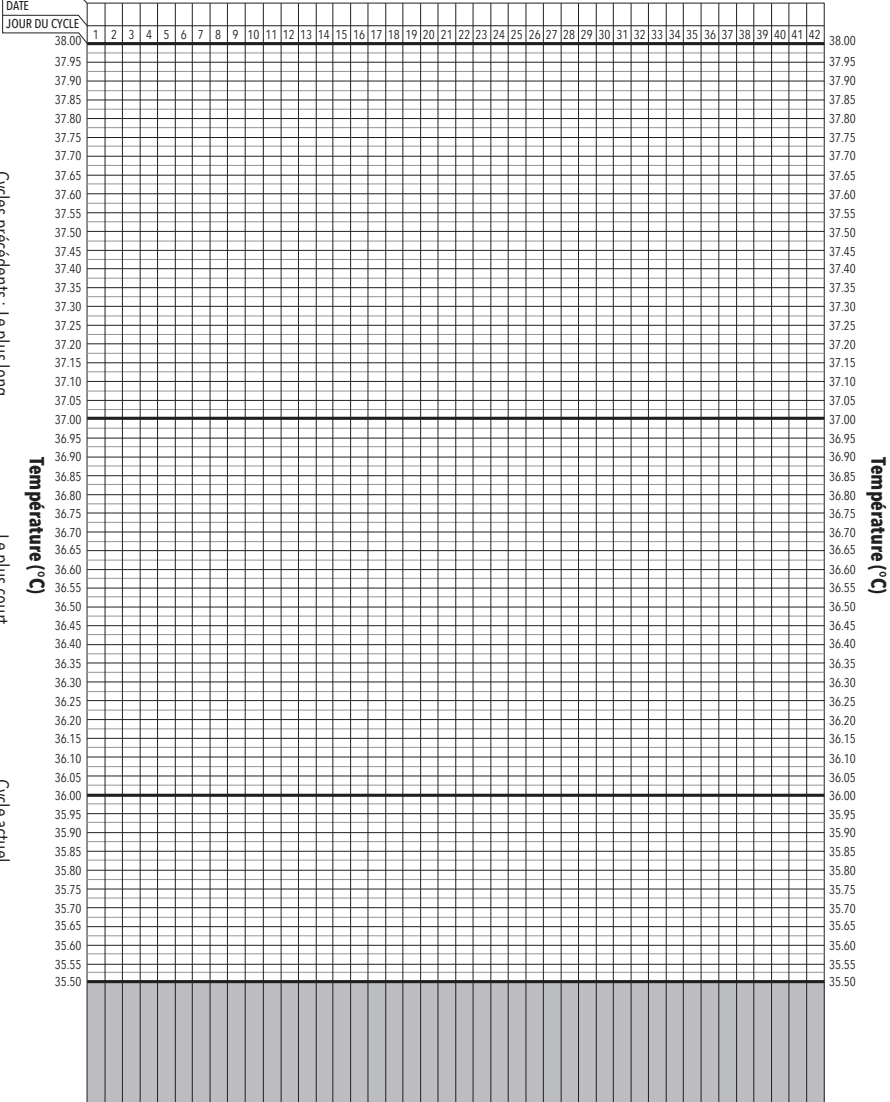
TEMPÉRATURE :

maux de gorge	vomissement	activité
rhume, grippe	diarrhée	voyage
fièvre	anxiété	maux de dent
coup de soleil	médicament	alcool
couverture	troubles du sommeil	

Utiliser les symboles suivants
pour remplir votre graphique :

- X = VOS RÈGLES
- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE
- ⊙ = RELATION SEXUELLE

Nom _____ Mois _____



ENREGISTRER CES OBSERVATIONS ET ÉTATS
QUOTIDIENNEMENT :

GLAIRE CERVICALE :

sèche	liquide	laire
humide	filante	opaque
mouillée	épaisse	jaune
collante	lubrifiante	faible
dense	traces	abondante

AUTRES OBSERVATIONS :

changement au col
gonflement des seins
douleurs abdominales
sautes d'humeur
journée de maladie

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA

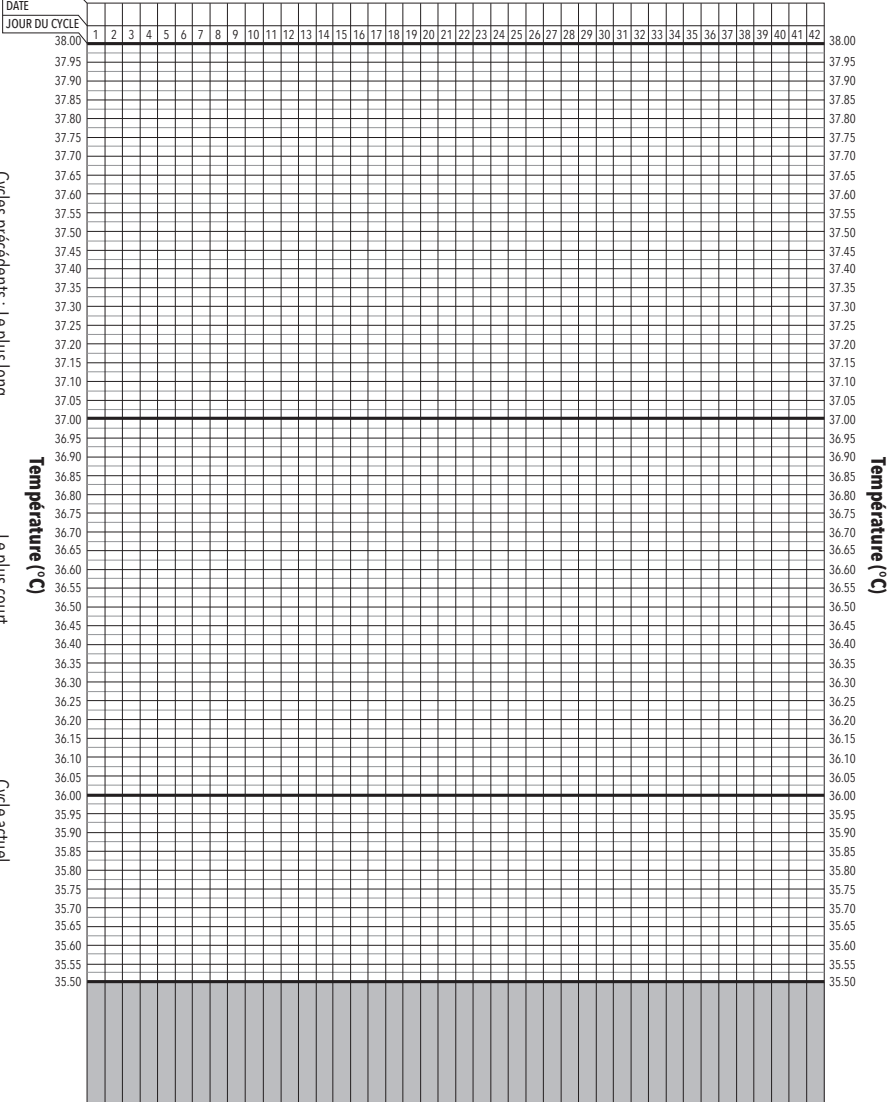
TEMPÉRATURE :

maux de gorge	vomissement	activité
rhume, grippe	diarrhée	voyage
fièvre	anxiété	maux de dent
coup de soleil	médicament	alcool
couverture	troubles du sommeil	

Utiliser les symboles suivants
pour remplir votre graphique :

- X = VOS RÈGLES
- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE
- ⊙ = RELATION SEXUELLE

Nom _____ Mois _____



ENREGISTRER CES OBSERVATIONS ET ÉTATS
QUOTIDIENNEMENT :

GLAIRE CERVICALE :

sèche	liquide	laire
humide	filante	opaque
mouillée	épaisse	jaune
collante	lubrifiante	faible
dense	traces	abondante

AUTRES OBSERVATIONS :

changement au col
gonflement des seins
douleurs abdominales
sautes d'humeur
journée de maladie

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA

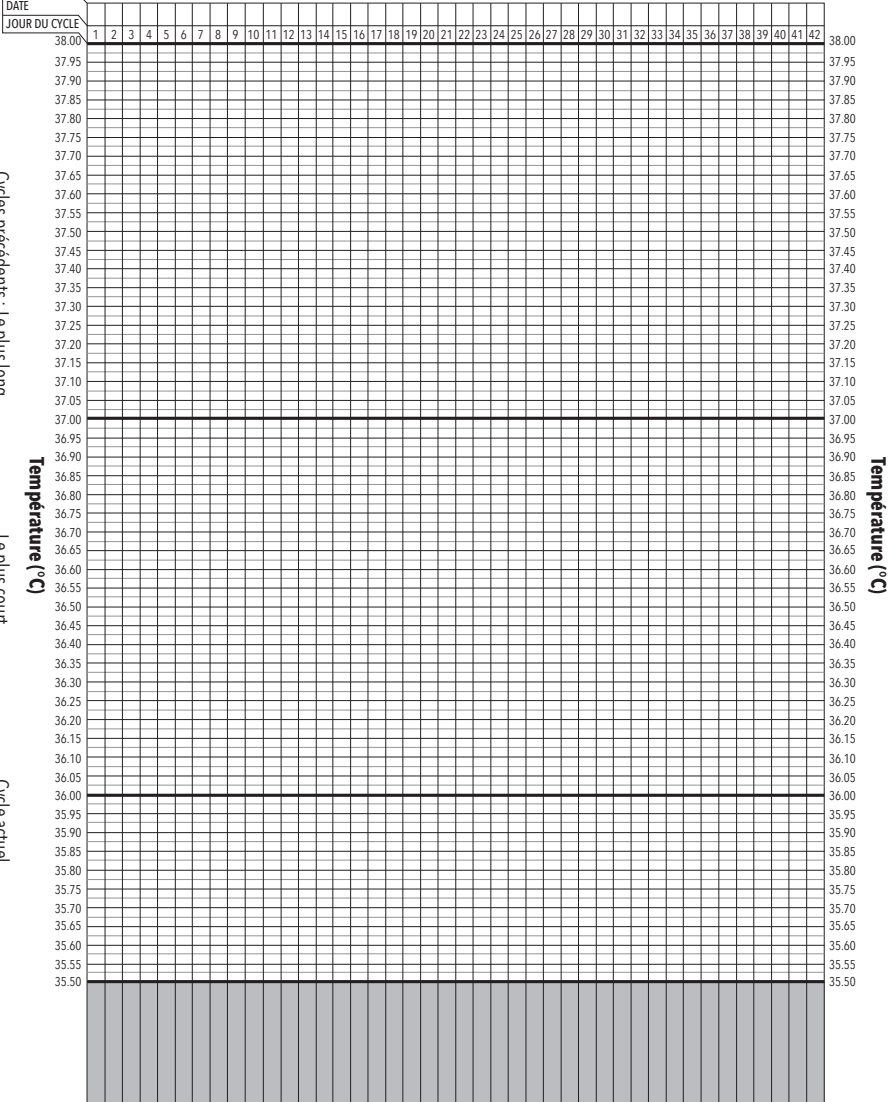
TEMPÉRATURE :

maux de gorge	vomissement	activité
rhume, grippe	diarrhée	voyage
fièvre	anxiété	maux de dent
coup de soleil	médicament	alcool
couverture	troubles du sommeil	

Utiliser les symboles suivants
pour remplir votre graphique :

- X = VOS RÈGLES
- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE
- ⊙ = RELATION SEXUELLE

Nom _____ Mois _____



Observations et états

Cycles précédents : Le plus long _____ Le plus court _____ Cycle actuel _____

ENREGISTRER CES OBSERVATIONS ET ÉTATS
QUOTIDIENNEMENT :

GLAIRE CERVICALE :

sèche	liquide	laire
humide	filante	opaque
mouillée	épaisse	jaune
collante	lubrifiante	faible
dense	traces	abondante

AUTRES OBSERVATIONS :

changement au col
gonflement des seins
douleurs abdominales
sautes d'humeur
journée de maladie

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA

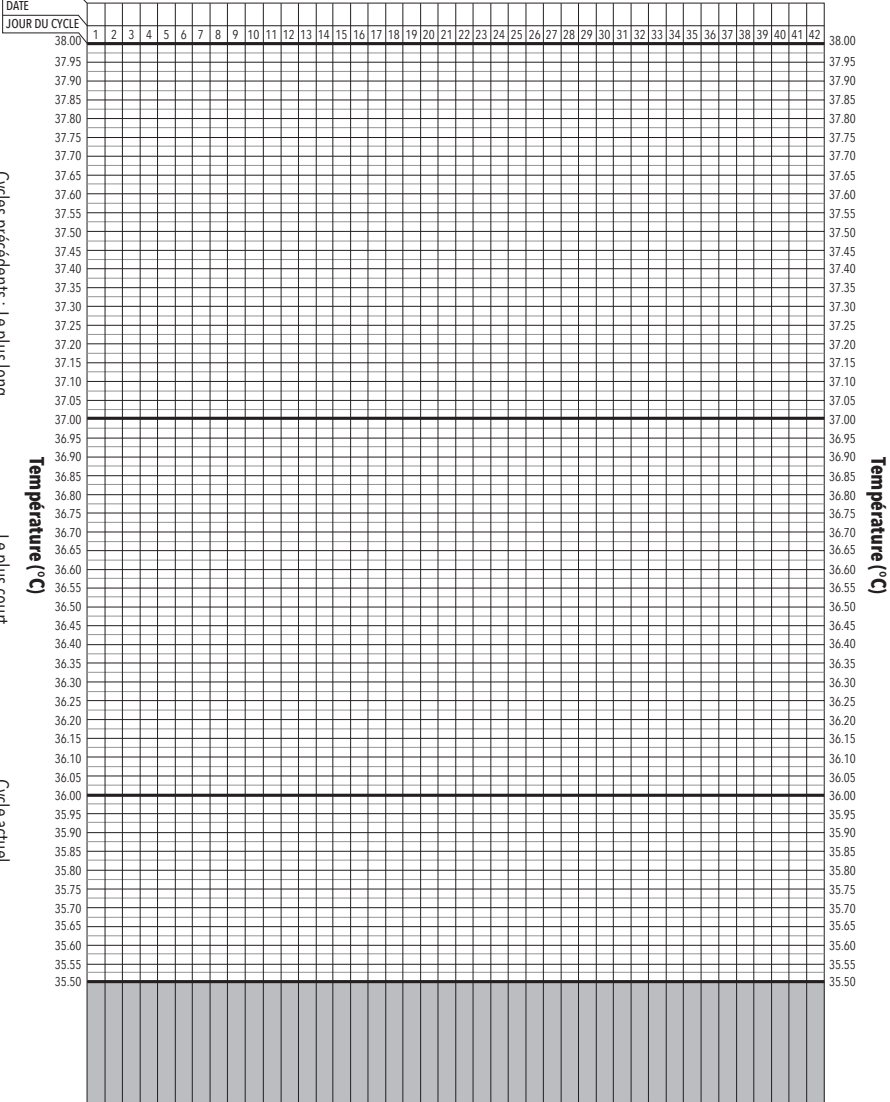
TEMPÉRATURE :

maux de gorge	vomissement	activité
rhume, grippe	diarrhée	voyage
fièvre	anxiété	maux de dent
coup de soleil	médicament	alcool
couverture	troubles du sommeil	

Utiliser les symboles suivants
pour remplir votre graphique :

- X = VOS RÈGLES
- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE
- ⊙ = RELATION SEXUELLE

Nom _____ Mois _____



Observations et états

Cycles précédents : Le plus long _____ Le plus court _____ Cycle actuel _____

ENREGISTRER CES OBSERVATIONS ET ÉTATS QUOTIDIENNEMENT :

Nom _____ Mois _____

GLAIRE CERVICALE:

sèche	liquide	clair
humide	filante	opaque
mouillée	épaisse	jaune
collante	lubrifiante	faible
dense	traces	abondante

AUTRES OBSERVATIONS:

changement au col
gonflement des seins
douleurs abdominales
sautes d'humeur
journee de maladie

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA

TEMPÉRATURE:

maux de gorge	vomissement	activité
rhume, grippe	diarrhée	voyage
fièvre	anxiété	maux de dent
coup de soleil	médicament	alcool
couverture	troubles du sommeil	

Utiliser les symboles suivants pour remplir votre graphique :

X = VOS RÉGLES

- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE

⊙ = RELATION SEXUELLE

Température (°C)

Mois _____

GLAIRE CERVICALE:

sèche	liquide	clair
humide	filante	opaque
mouillée	épaisse	jaune
collante	lubrifiante	faible
dense	traces	abondante

AUTRES OBSERVATIONS:

changement au col
gonflement des seins
douleurs abdominales
sautes d'humeur
journee de maladie

ÉTATS POUVANT AFFECTER LA

TEMPÉRATURE:

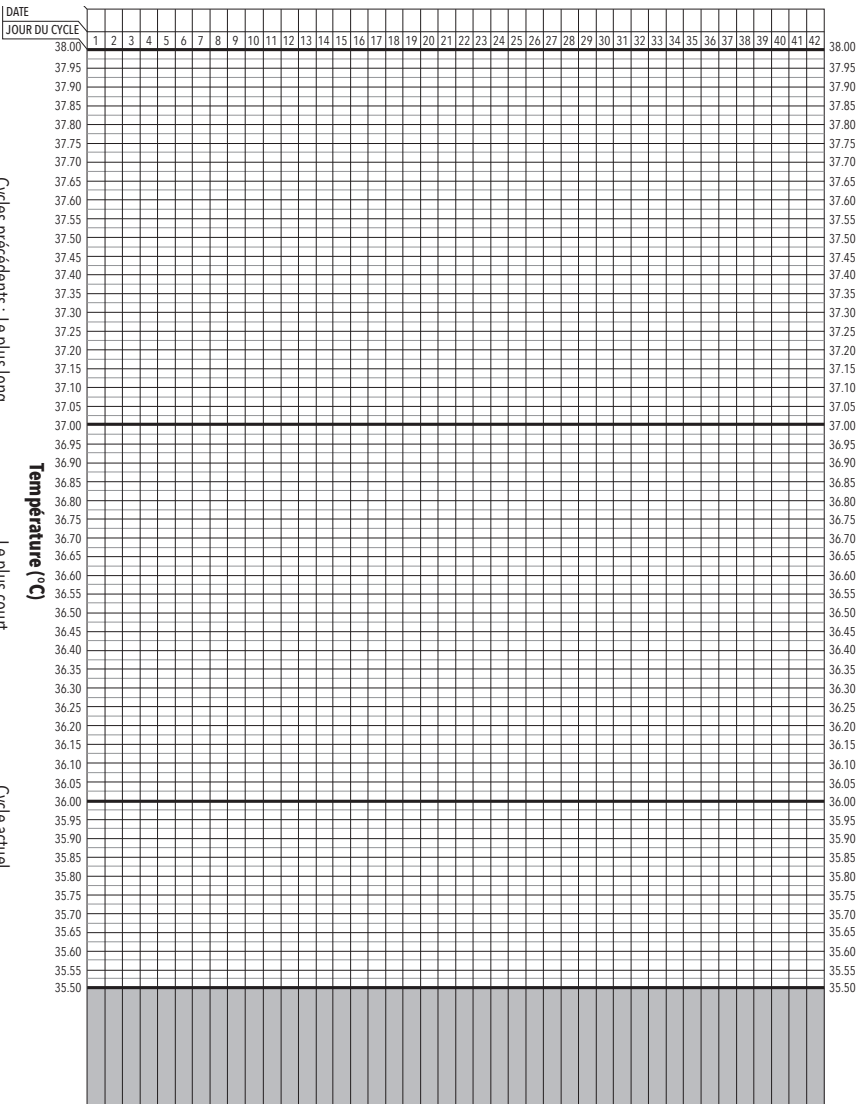
maux de gorge	vomissement	activité
rhume, grippe	diarrhée	voyage
fièvre	anxiété	maux de dent
coup de soleil	médicament	alcool
couverture	troubles du sommeil	

Utiliser les symboles suivants pour remplir votre graphique :

X = VOS RÉGLES

- = LECTURE QUOTIDIENNE DE LA TEMPÉRATURE

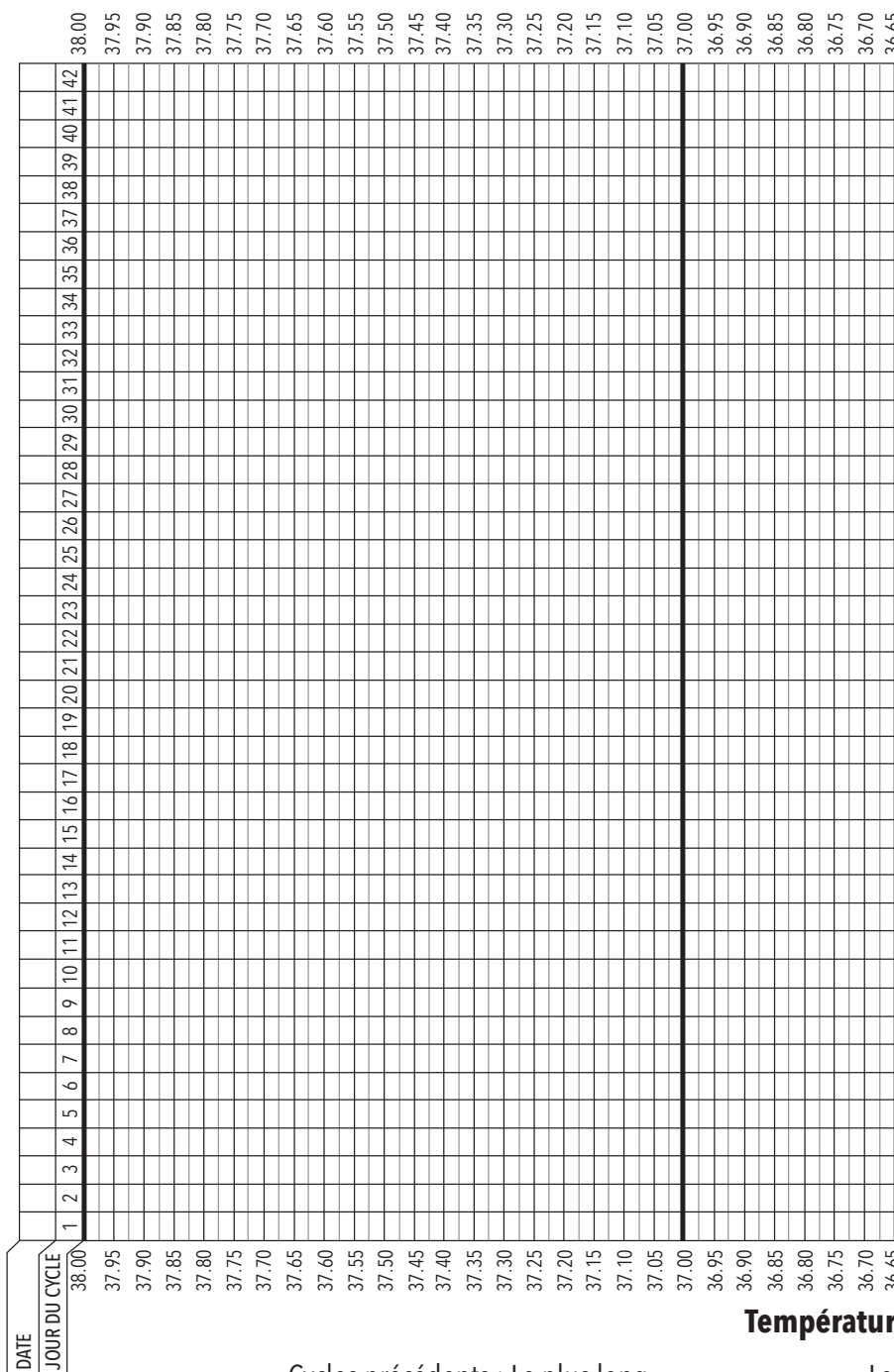
⊙ = RELATION SEXUELLE



Observations et états

Nom _____ Mois _____

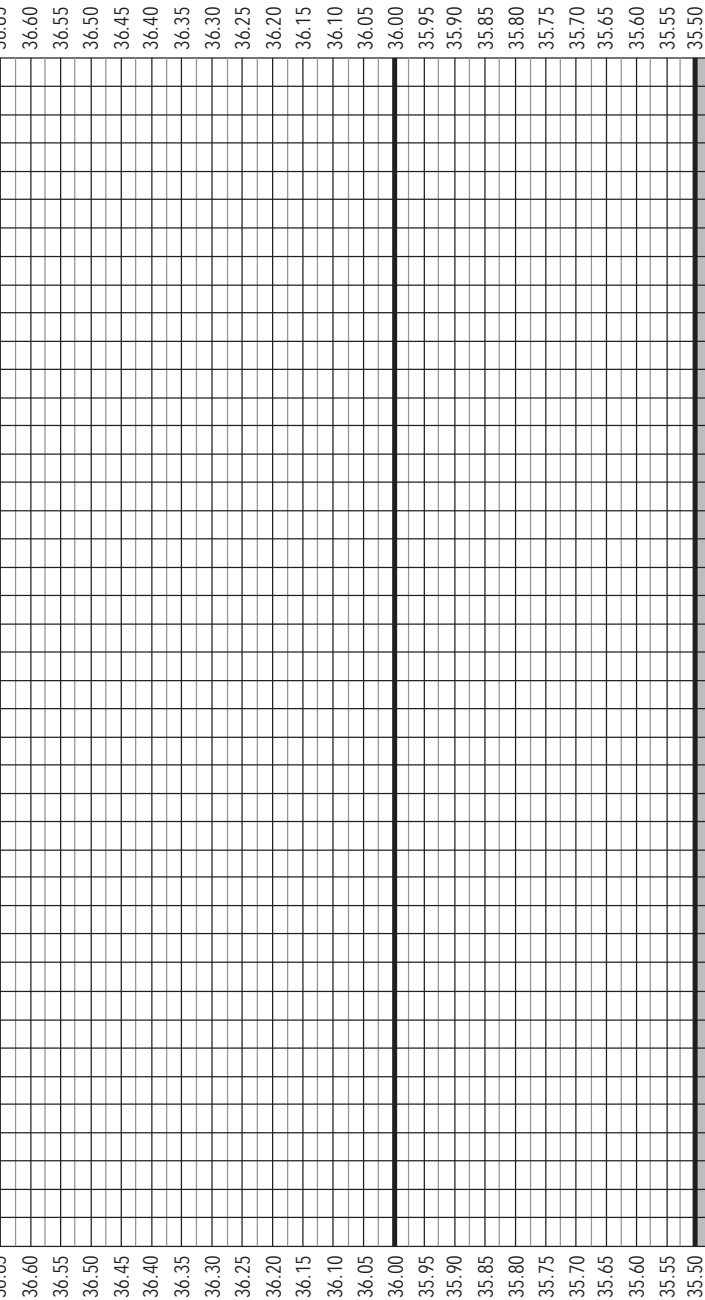
Température



Température

Cycles précédents : Le plus long _____ Le _____

Température (°C)



Observations et états

Température (°C)

plus court _____ Cycle actuel _____