



COMMENT CA MARCHE ?

Une femme est fertile de 7 à 8 jours par cycle, autour de l'ovulation. Une observation quotidienne de signes objectifs de fertilité (glaise cervicale, température et éventuellement col de l'utérus), interprétée par des critères scientifiques, permet de déterminer précisément si le jour est fertile et d'adapter sa sexualité selon son projet de concevoir un enfant ou non.



POURQUOI SE FORMER ?

Un accompagnement personnel par une conseillère qualifiée est indispensable pour garantir une bonne compréhension de la méthode choisie, la confiance de la femme en ses observations, et donc l'efficacité annoncée... dès le démarrage.



DES OUTILS POUR VOUS AIDER

Pour les plus branchés : des sites dédiés, certaines applis reconnues pour leur fiabilité, des thermomètres connectés peuvent faciliter le suivi. Attention ceux-ci ne dispensent ni d'une formation préalable, ni d'une observation consciencieuse au quotidien. Chaque cycle est unique !

DIFFUSION - WWW.CYCLENATUREL.FR

CRÉATION M. PAULHIAC ET T. COLAS

POUR VOUS RENSEIGNER, VOUS FORMER... ET VOUS LANCER !

Sites généraux d'infos & témoignages :

- Cycle Naturel (cyclenaturel.fr)
- Association ecologiecyclefeminin.fr

Méthode sympto-thermique :

- MAO (methodes-naturelles.fr)
- Symptothermie moderne (sympto.org)
- Sensiplan (symptothermie.info)

Observation de la glaise uniquement :

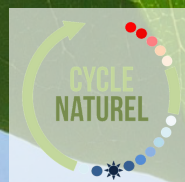
- WOOMB (billingslife.fr)
- CBF (methode-billings.com)
- Fertility Care (fertilitycare.fr)
- FEMM Health (femmhealth.org)


Contact près de chez vous :

Osez la
liberté...

LES MÉTHODES
D'OBSERVATION
DE LA FERTILITÉ

UNE ALTERNATIVE NATURELLE
À LA CONTRACEPTION





Je comprends mes cycles et j'apprends à me faire confiance

Je vis en harmonie avec mon corps

Mes désirs sont boostés

Je préserve ma fertilité

... aimez-vous au naturel !

FAITES CONFIANCE A LA NATURE

Le cycle menstruel est une composante essentielle et un indicateur précieux de la santé d'une femme. Ce rythme biologique naturel est primordial pour son équilibre hormonal, son énergie, son bien-être.

L'EFFICACITÉ, SANS EFFET SECONDAIRE

Ces méthodes modernes ont fait l'objet de nombreuses publications scientifiques. Leur efficacité* est de l'ordre de **99%** (méthode Billings : 96,8% à 99,5% - MAO : 98,9% - Fertility Care : 98,9% à 99,5% - méthode sympto-thermique Sympto/Sensiplan : 99,6%).

AUCUNE CONTRE-INDICATION

Ces méthodes s'adaptent à toutes les femmes et à toutes les étapes de leur vie : après l'arrêt d'une pilule, pour favoriser ou éviter une grossesse, pendant l'allaitement, à l'approche de la ménopause, en cas de cycles irréguliers ou de syndromes divers.

BIEN PLUS QU'UNE CONTRACEPTION

Le recours à ces méthodes est un choix écologique intégral, respectueux du corps de la femme et de la nature. Il entretient le respect et la communication, facteurs de stabilité du couple. Il renforce l'intimité en encourageant une fécondité autonome et responsable. Il faut le vivre pour le croire !

Je protège la santé de celle que j'aime

Je partage la responsabilité de la planification familiale

Notre vie sexuelle est rythmée et épanouie

Nos convictions éthiques sont respectées

* : Trussell, 1991 ; Qian, 2000 ; Ecochard, 1998 ; Hilgers, 1994-1998 ; Frank-Herrmann, 2007. A titre comparatif : l'efficacité de la pilule est de 99,7%, celle du préservatif de 98%, celle du DIU cuivre de 99,4% (Trussell, 2011).