

Une feuille = un cycle. Jour 1 = premier jour de saignement rouge, quelle que soit la quantité.
Nouvelles règles = nouvelle feuille.

Note chaque jour, même si rien ne change. En cas d'oubli, laisse vide : ne reconstitue jamais une donnée de mémoire.

1 AVANT DE COMMENCER

- **Prénom et cycle n°** : numérote tes cycles depuis ton premier cycle observé.
- **Thermomètre** : obligatoirement à 2 décimales. Note sa marque ou son modèle et coche la voie de prise. Même thermomètre et même voie pendant tout le cycle.
- **Intention de grossesse** pour le cycle suivant : coche oui, non ou indécise.
- **« 1^{re} température haute... moins 8 » et « Jours fertiles »** : à compléter une fois l'interprétation apprise avec un professionnel de la symptothermie.

2 CHAQUE JOUR

- **Jour du cycle** : jusqu'à 35 jours. Cycles plus longs : utilise le cyclogramme cycle long (45 jours).
- **Date** : le mois dans l'intitulé de la ligne, puis le jour dans la case, chaque jour.
- **Heure** : définis une plage d'une heure autour de ton réveil habituel (ex. 7-8 h) et note-la à côté de « Heure ». Prise en dehors de cette plage : note l'heure dans la case du jour.
- **Facteurs perturbants** : nuit courte ou agitée, réveil inhabituel, alcool la veille, fièvre ou maladie, voyage, décalage horaire, stress, nouveau médicament... ou tout autre facteur pouvant influencer ta température.
- **Rapports** : une croix X les jours de rapport. Entoure le X si le rapport était protégé.

3 LA TEMPÉRATURE

Conditions de prise

- Le matin au réveil, avant de te lever.
- Avant de boire, manger ou parler.
- Après au moins 1 heure de repos d'affilée.
- Toujours la même voie, pendant 3 minutes. Par la bouche : sous la langue, bouche fermée.

Noter

- Note ta température juste après l'avoir prise.
- Arrondis au 0,05 °C le plus proche.
- Place un point à la bonne hauteur et relie-le au précédent.
- Perturbation avérée : mets la température entre parenthèses et note la cause en « Facteurs perturbants ».
- Pas de mesure : laisse vide.

4 LES SAIGNEMENTS

Chaque jour de saignement, règles comme traces :

• • • traces + léger ++ moyen +++ abondant

5 LE COL DE L'UTÉRUS (facultatif)

Une observation par jour, à heure régulière, dans la même position. S'apprend avec un professionnel de la symptothermie.

- **Position** : rond dessiné bas ou haut dans la case.
- **Ouverture** : ● fermé · o entrouvert · O ouvert
- **Consistance** : d dur (bout du nez) · m mou (lèvres)

6 LA GLAIRE CERVICALE

- **Observer** : tout au long de la journée, ce que tu ressens à la vulve (en marchant, en t'essuyant) et ce que tu vois sur le papier ou entre les doigts.
- **Noter** : le soir, la meilleure qualité de la journée, même brève.
- **Sensation et Apparence** : avec tes mots.
- **Code du jour** : au niveau de la ligne 37,0 °C surlignée en vert, ton repère.
- **Pendant les règles** : glaire non observable.

CODE	SENSATION	APPARENCE
s	Sec, rugueux, qui gratte	Rien vu
∅	Rien senti, ni sec ni humide	Rien vu
h	Humide	Rien vu
F	Humide ou rien senti	Épaisse, blanchâtre, crémeuse, collante, grumeleuse, non étirable
F+	Mouillé, glissant, lubrifié	Transparente, filante, étirable, comme du blanc d'œuf cru

En cas de doute : entre deux codes, ou si sensation et apparence ne concordent pas, retiens le plus élevé.

La team Ovulate te souhaite
une belle observation de cycle !

Si tu souhaites te former, réserve ta session avec un professionnel de la symptothermie grâce à l'annuaire Ovulate.

