Ce livret offre une présentation synthétique de la Méthode de l'Ovulation Billings et de ses bases physiologiques ; il est particulièrement destiné à faciliter son enseignement ou à fournir une information claire et concise à toute personne désireuse de connaître le principe et les règles essentielles de cette méthode de maîtrise naturelle de la fécondité.

Pour utiliser la Méthode de l'Ovulation Billings, il est indispensable de vérifier l'exactitude de son propre enregistrement du profil de la glaire avec une monitrice agréée pour son enseignement. Dans les cas particuliers surtout (allaitement, péri ménopause, cycles longs et/ou irréguliers, arrêt de médication contraceptive), les conseils d'une enseignante experte sont absolument nécessaires. Ils éviteront des erreurs de compréhension et d'application et seront utiles pour dissiper les doutes éventuels. L'enseignement est bénévole et confidentiel.

Pour obtenir l'adresse d'une monitrice ou d'un foyer moniteur proche de son domicile ou toutes informations complémentaires (livrets, livres, bibliographie, documents scientifiques, dates des sessions de formation approfondies ou des soirées d'information à Paris ou en province),

consulter le site :
www.billingslife.fr

Contact :
woombfrance@yahoo.fr

Pour une adresse de foyer moniteur dans le monde, consulter :
www.woomb.org ou www.billingslife.org

Nom de ma tutrice Billings : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Tel : . . . . . E-mail : . . . . . .
.

5 €

L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉTHODE DE L'OVULATION BILLINGS

Partie 1

Corrélation entre les événements physiologiques du cycle féminin de la procréation et les observations faites à la vulve

Par le

Docteur Evelyn Billings
AM, MB BS, DCH (Lond.)

Centre Australien de Référence et de Recherche sur la Méthode de l'Ovulation

Catalogue Publication

Billings, Evelyn, 1918 -
L'enseignement de la méthode de l'Ovulation Billings :
Corrélation entre les événements physiologiques
du cycle féminin de la procréation et les observations faites à la vulve

2nde ed.
ISBN 0 90848209 4.

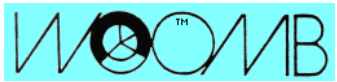
1. Ovulation - Détection. 2. Glaire cervicale. 3. Cycle menstruel.
4. Maîtrise de la fécondité par méthode naturelle - Méthode de l'Ovulation.
I. The Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia.
II. Titre.

613.9434

© The Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia

Troisième édition anglaise Février 2001

"Ce manuel est un guide pratique de la Méthode de l'Ovulation Billings. Nous remercions très sincèrement les contributions scientifiques du Professeur J.B. Brown (Hormones reproductives) et du Professeur Erik Odeblad (Fonction cervicale). Voir *L'enseignement de la Méthode de l'Ovulation Billings Partie 2* pour plus d'information sur leurs superbes recherches"



Texte approuvé par la WOOMB
World Organization of the Ovulation Method (Billings)

Importance de la tenue d'un tableau

Si ces directives sont correctement appliquées, le couple peut compter sur une fiabilité de 99% s'il désire différer une grossesse.

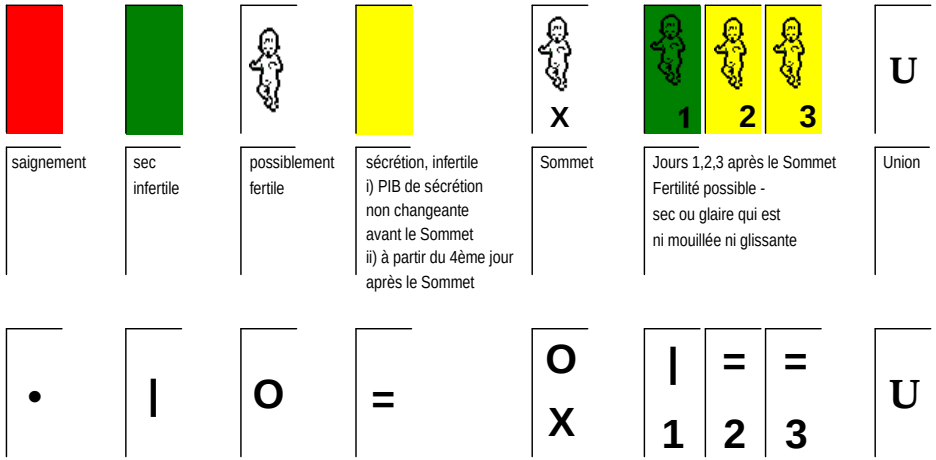
Le tableau journalier est important car il rappelle à la femme que tous les jours elle doit observer le signe de la glaire.

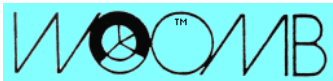
L'enregistrement donne des informations précieuses au mari ; ainsi lui et sa femme peuvent discuter des comportements à adopter, et décider ensemble du moment de s'unir pour engendrer un nouvel enfant à la vie. De cette manière, s'établit entre eux une communication profonde et aimante, et le bébé sera accueilli et aimé.

Foyers moniteurs, enseignez avec amour.

Légendes des timbres et symboles

Les légendes des divers timbres colorés ou symboles utilisés dans les tableaux, sont les suivantes :





L'auteur remercie chaleureusement
Jane Mooney pour ses dessins originaux, et
Lou Bennett pour son aide dans la rédaction.

Déficience cervicale et le Profil d'Infertilité de Base

Le col de l'utérus doit sécréter une glaire adéquate pour le bon fonctionnement des spermatozoïdes. Dans certaines circonstances, à l'approche de la ménopause ou après médication contraceptive, le col de l'utérus ne réagit pas au stimulus œstrogénique et en conséquence il y a absence de la sécrétion de glaire réceptive aux spermatozoïdes. La femme est alors infertile, même si elle est en train d'ovuler. Elle le reconnaîtra par un profil non changeant, c'est-à-dire:

(1) PIB de sécheresse,
(2) une décharge continue et non changeante, ou
(3) une combinaison à la fois de sec et d'une décharge non changeante.

Les règles de la Méthode de l'Ovulation Billings

(1) **Pour favoriser une grossesse** :
Appliquer les Règles d'Avant Sommet. Ceci permet de reconnaître le changement au profil de fertilité de la glaire. Différer alors les unions jusqu'à ce que la sensation de glissement apparaisse. Les quelques jours qui suivent sont les plus fertiles. Les unions doivent avoir lieu quand la sensation de glissement est nette, et un jour ou deux après le Sommet.

(2) **Pour différer une grossesse** : Appliquer
(a) Les Règles d'Avant Sommet, et
(b) La Règle du Sommet.

Ces Règles sont :

Les règles d'Avant Sommet (dites aussi des premiers jours du cycle)

Règle 1: Éviter les unions les jours de saignement pendant la menstruation.
Règle 2: Union possible un soir sur deux, au coucher, dès lors que ces jours ont été reconnus infertiles. (Profil d'Infertilité de Base)
Règle 3: Éviter les unions les jours de glaire ou de saignement qui interrompent le Profil d'Infertilité de Base. Permettre trois jours de retour au Profil d'Infertilité de Base avant de pouvoir s'unir à nouveau le 4ème jour au soir si ce jour est infertile. Reprendre alors la Règle 2.

Règle du Sommet

Cette règle est appliquée dès lors que le Sommet est identifié suite à un changement par rapport au PIB. A partir du début du 4ème jour après le Jour Sommet et jusqu'à la fin du cycle, les unions sont possibles tous les jours et à n'importe quel moment.

L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉTHODE DE L'OVULATION BILLINGS

Corrélation entre les événements physiologiques du cycle féminin de la reproduction et les observations faites à la vulve

Par le Docteur Evelyn Billings AM, MB BS, DCH (Lond.)

Pendant les jours conduisant à l'ovulation, la glaire cervicale quitte le vagin dès lors que la femme est debout et se déplace. La glaire est observée à la vulve:

(1) Par les sensations changeantes à la vulve tout au long de la journée.

(2) Par la vision directe de la glaire, de temps en temps.

L'enregistrement de ces observations est fait le soir à la fin de chaque journée. Il révèle les profils d'infertilité et de fertilité.

Le profil de fertilité est un **profil qui change**. Le profil d'infertilité est un **profil qui ne change pas**. Tous les deux suivent l'évolution des profils hormonaux qui contrôlent la survie des spermatozoïdes et la conception, et fournissent donc une information sûre pour favoriser ou différer une grossesse.

L'anatomie des organes génitaux de la femme est illustrée sur la figure 1. Les principales caractéristiques à noter sont :

(i) La cavité de l'utérus où le bébé se développe pendant neuf mois;
(ii) Le col de l'utérus, ou cervix, qui produit la glaire cervicale qui assure la vitalité et le bon état des spermatozoïdes;
(iii) Le vagin; les poches de Shaw;
(iv) La vulve, qui perçoit la présence de glaire quand elle s'écoule du vagin;
(v) Les ovaires qui contiennent toute la provision d'ovules. Dans les ovaires, les follicules sécrètent les hormones responsables de la croissance de l'endomètre et de sa préparation en vue de la grossesse, de l'activation du col de l'utérus et de la production de la glaire, ainsi que des changements cycliques dans les fonctions du vagin et des trompes de Fallope.

Pour qu'il y ait fécondité, plusieurs conditions sont requises :

(1) Une ovulation satisfaisante.
(2) Des trompes en bon état qui permettent aux spermatozoïdes d'aller à la rencontre de l'ovule, puis nourrissent l'embryon et l'aident à progresser jusqu'à la cavité de l'utérus pour son implantation.
(3) Un endomètre sain pour l'implantation de l'embryon.
(4) Un fonctionnement cervical adéquat pour la production de la glaire qui permette aux spermatozoïdes sains de se déplacer dans les voies génitales.
(5) L'harmonie affective entre mari et femme qui facilite la conception.

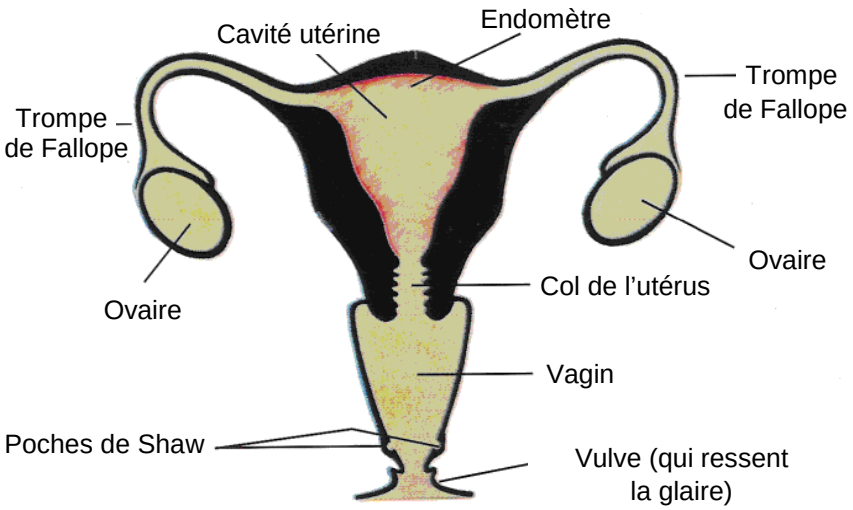


Figure 1 : Organes génitaux de la femme.

Tenue du tableau

L'enregistrement quotidien des observations faites à la vulve est indispensable dans la Méthode de l'Ovulation Billings. Les signes les plus fertiles observés tout au long de la journée sont notés le soir dans le tableau. Le premier tableau est commencé immédiatement, pour une durée habituellement de 2 à 4 semaines; il ne doit y avoir aucun contact génital, de façon à ce qu'il n'y ait aucune confusion dans les observations en raison de sécrétions dues à une union ou à un contact. Le tableau ainsi tenu donne des informations au mari et l'opportunité de communiquer et de prendre des décisions avec sa femme. Il ne doit pas y avoir d'examen interne car il créerait des confusions. Des timbres colorés ou des symboles sont utilisés pour noter les observations, et sous chaque

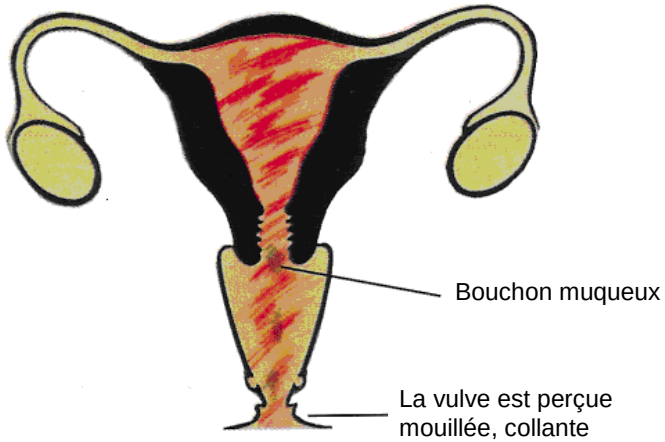


Figure 10. Les règles surviennent habituellement entre 11 et 16 jours après l'ovulation.

Ovulation retardée - Phase pré-ovulatoire prolongée et le Profil d'Infertilité de Base (P.I.B.)

L'ovulation est souvent retardée en cas de stress, pendant l'allaitement et dans la période précédant la ménopause. Le concept de Profil d'Infertilité de Base est un élément essentiel de la Méthode Billings. La reconnaissance de ce profil "sans changement" d'infertilité pré-ovulatoire donne la liberté d'avoir des unions sans conception pendant cette phase, qu'elle qu'en soit la durée, courte ou longue.

Le Profil d'Infertilité de Base est un profil sans changement, observé pendant une période d'au moins deux semaines, défini par :

(1) l'absence de glaire (sécheresse à la vulve) ; ou
(2) une décharge qui ne change pas à la vulve, laquelle accompagne un niveau bas et non changeant d'œstrogènes ; ou
(3) une combinaison de (1) et (2) quand la décharge reste sans changement pendant 2 semaines d'observation mais est interrompue par des jours secs.

Le P.I.B. avec décharge, exemples (2) et (3), est d'origine vaginale. Quand les œstrogènes augmentent suffisamment pour provoquer une réaction du col de l'utérus, le profil change et indique une fertilité possible. Un accroissement puis une chute des œstrogènes peuvent provoquer une réponse de l'endomètre avec survenue d'un saignement, soit péri ovulatoire, soit hémorragique de privation.

Les Règles d'Avant Sommet (voir ci-dessous) appliquées au P.I.B. assurent la fiabilité de la Méthode Billings, et permettent de reconnaître le retour de la fertilité dans le cas d'une ovulation retardée, qu'elle qu'en soit la cause.

commencement du quatrième jour après le jour Sommet, l'œuf n'aura pu être fécondé et se sera désintégré dans la trompe de Fallope.

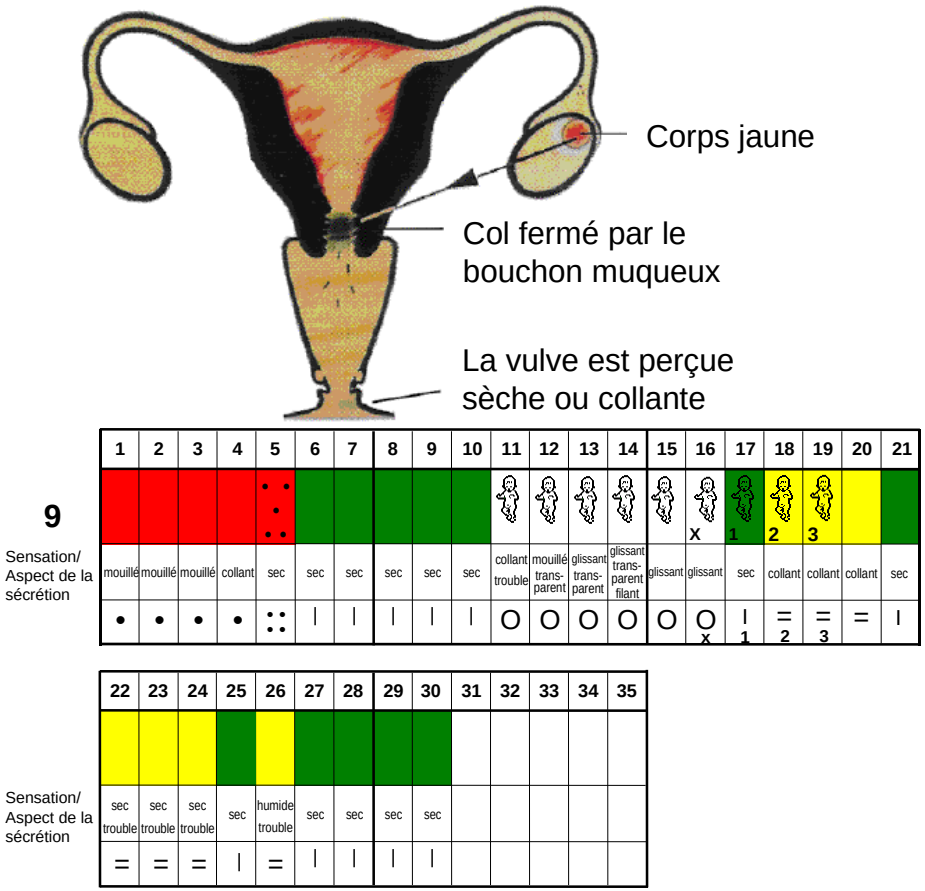


Figure 9. A partir du 4ème jour après le Sommet, l'ovule s'est désintégré. Les spermatozoïdes ne pénètrent pas dans le col. Des timbres simples, jaunes ou verts, ou les symboles **=** ou **|** sont maintenant utilisés dans le tableau. L'œuf est parti, la femme est infertile.

Les règles (Figure 10), ou menstruation, annoncent la fin du cycle, habituellement de 11 à 16 jours après l'ovulation, et le début du cycle suivant. Le bouchon a quitté le col pour permettre le passage du sang depuis l'utérus vers l'extérieur. Les ovaires sont maintenant retournés à leur état de repos.

timbre, un ou deux mots sont écrits, si l'homme ou la femme savent écrire, pour décrire la sensation à la vulve et l'aspect visuel de la glaire.

Une question utile à poser à une femme anxieuse est de lui demander comment elle sait que ses règles commencent. Elle admettra aisément qu'à la fois elle ressent et voit le saignement quand il arrive à la vulve. Cet événement est noté par un timbre rouge ou le symbole • (Figure 2). Ces deux observations, la sensation et l'aspect, peuvent alors être utilisées pour toutes les autres observations faites par la femme au niveau de la vulve. Au fur et à mesure que les jours passent, celle-ci va reconnaître ses profils de fertilité et d'infertilité en fonction des profils de la glaire.

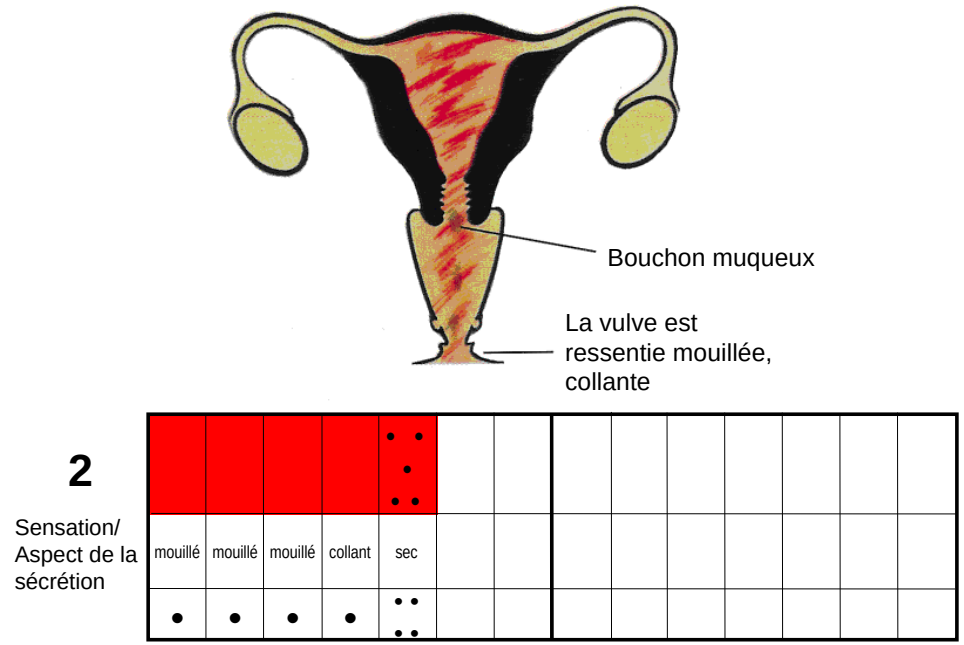


Figure 2. Les règles, indiquées par un timbre rouge ou le symbole •.

Après les règles, le col de l'utérus est fermé par un bouchon épais et dense de glaire qui empêche le passage des spermatozoïdes dans le col et protège aussi le corps contre toute infection. Les spermatozoïdes qui sont retenus dans le vagin deviennent très rapidement incapables de féconder l'ovule, et sont détruits par les cellules environnantes.

A ce stade, les ovaires sont quiescents (au repos). Rien ne s'écoule du col et la femme se sent sèche au niveau de la vulve. Rien n'est ressenti ou vu.

L'enregistrement de ces observations est fait à l'aide d'un timbre vert uni ou le symbole **|** (Figure 3).

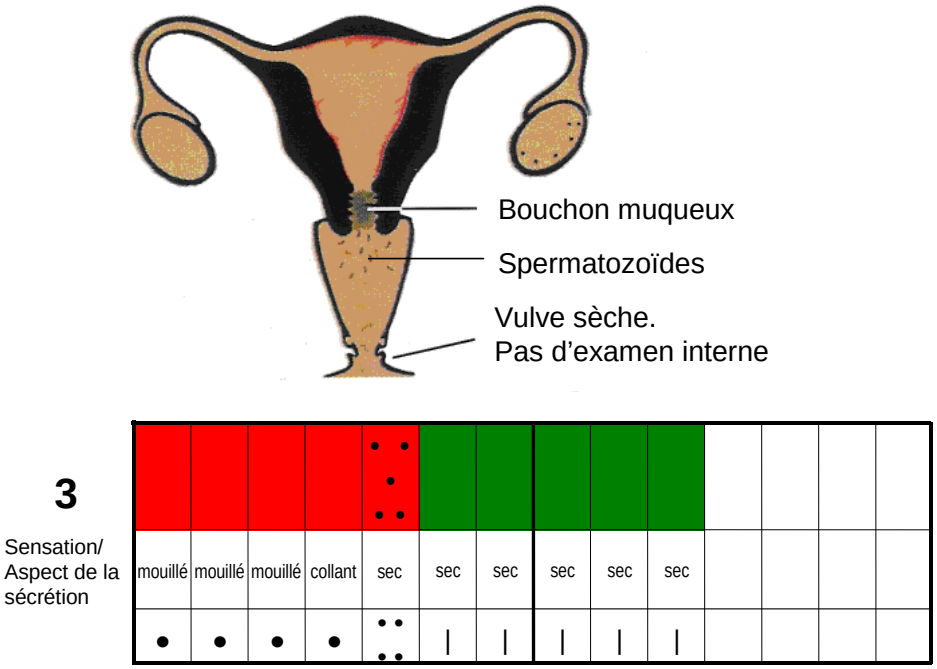


Figure 3. Profil d'Infertilité de Base sec noté par un timbre vert ou le symbole **|**. Pas d'entrée des spermatozoïdes dans le col à cause d'un bouchon épais et dense de glaire.

Après une union conjugale, l'écoulement du liquide séminal hors du vagin peut durer 24 heures et être alors ressenti comme une humidité à la vulve. **Ce liquide ne contient pas de spermatozoïdes vivants**. Ils ont été détruits après 1 heure ou 2 dans le vagin puisque le col les empêche d'entrer dans l'utérus.

Le Profil d'Infertilité de Base

Le Profil d'Infertilité de Base est un **profil qui ne change pas** et qui reflète l'inactivité cervicale. Dans des cycles de longueur moyenne, il est reconnu par:

1. Une sécheresse qui ne change pas (Figure 3), ou
2. Une vulve sèche avec la perception d'une décharge, identique jour après jour. La Figure 4 illustre un Profil d'Infertilité de Base de décharge. Il faut étudier 3 cycles (4a, b, c) pour identifier correctement le moment du changement dans (i) la sensation, ou (ii) l'aspect de la glaire, ou les deux.

On peut voir maintenant (Figure 8) l'œuf à l'intérieur de la trompe. Le col commence à être fermé par la glaire épaisse sous l'influence de la progestérone (——) sécrétée par le follicule lutéinisé (*corpus luteum* ou "corps jaune"). La progestérone modifie la glaire, si bien que la femme apprécie le changement de sensation à la vulve qu'elle perçoit sèche ou collante.

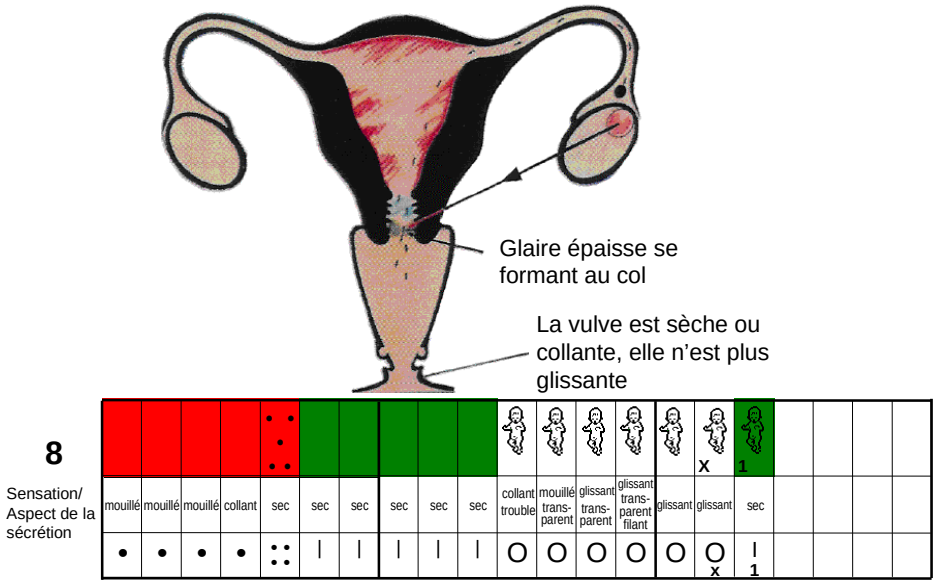


Figure 8. Jour 1 après le Sommet. L'ovulation a eu lieu (ou est imminente) et les sensations à la vulve sont maintenant enregistrées avec un timbre numéroté vert ou jaune avec bébé, ou un symbole numéroté **|** ou **=**.

Il n'y a plus aucune sensation de glissement ou de lubrification à la vulve. Ceci est dû aux changements qui se produisent à la fois au niveau du col et dans la partie basse du vagin, tous deux sous contrôle hormonal. La glaire est asséchée par l'action des Poches de Shaw en traversant le vagin.

La Phase Lutéale (ou Post-ovulatoire)

La figure 9 illustre la phase lutéale du cycle, dans laquelle, à partir du quatrième jour après le Sommet (dernier jour de la sensation de glissement à la vulve), le col est fermé par un épais bouchon de glaire qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans la cavité de l'utérus. Le corps jaune dans l'ovaire produit à la fois des œstrogènes et de la progestérone. S'il n'y a pas eu de contact génital, depuis l'apparition du premier signe de changement jusqu'au

La quantité de glaire peut diminuer alors que la sensation de glissement persiste pendant un jour ou deux. Le dernier jour de cette sensation est le jour le plus fertile du cycle ; il est appelé Jour Sommet, parce qu'il est le jour de fertilité maximale et est associé à une sensibilité accrue de la vulve et à un gonflement de celle-ci.

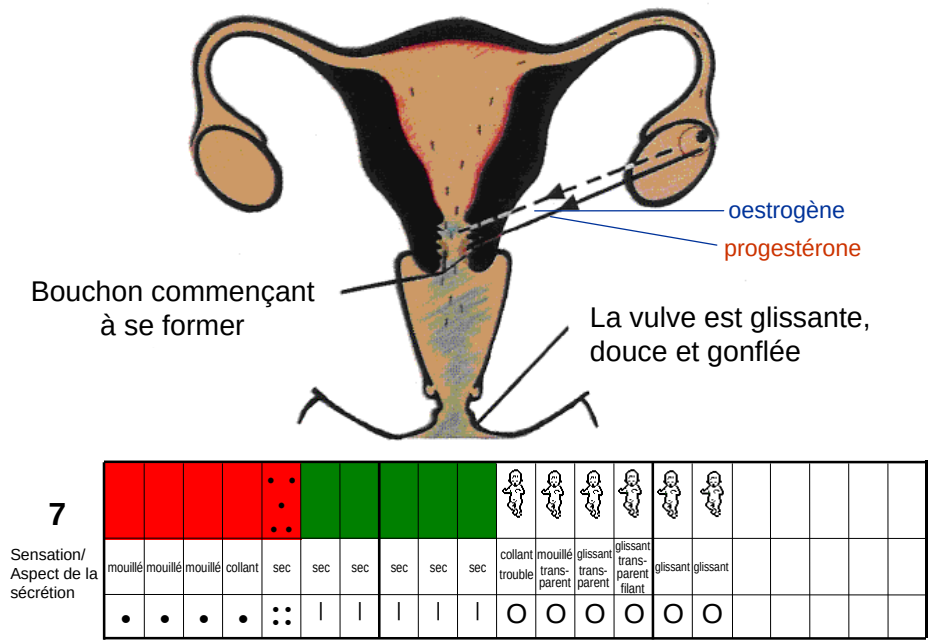
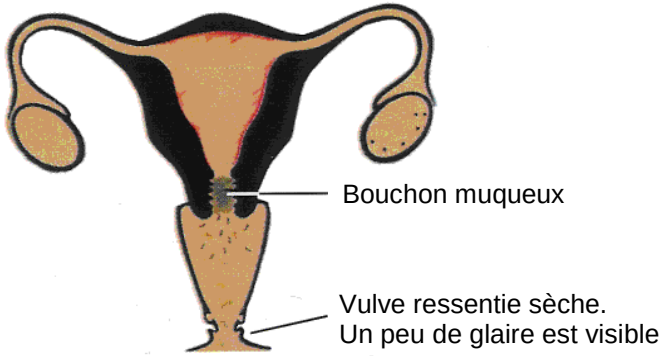


Figure 7. Le Sommet, le dernier jour de la sensation de glissement, est marqué d'une croix (×) sur le timbre blanc avec bébé ou sur le symbole **O**. Celle-ci ne peut être marquée que rétrospectivement (voir figure 8). La production de progestérone est indiquée par le trait continu (——).

Le Sommet est marqué d'une croix (×) sur le tableau. Ce jour est très proche du moment de l'ovulation. L'ovaire produit déjà de la progestérone (——) alors que le follicule se prépare à libérer l'œuf dans la trompe de Fallope. La progestérone active la partie inférieure du col de l'utérus qui produit une glaire épaisse, collante, qui, au cours des 3 jours suivants, va graduellement fermer le canal du col. Pendant ces 3 jours, cependant, subsistent des canaux étroits le long desquels les spermatozoïdes peuvent se mouvoir. Ces derniers atteignent rapidement la partie externe de la trompe où l'ovule attend d'être fécondé.



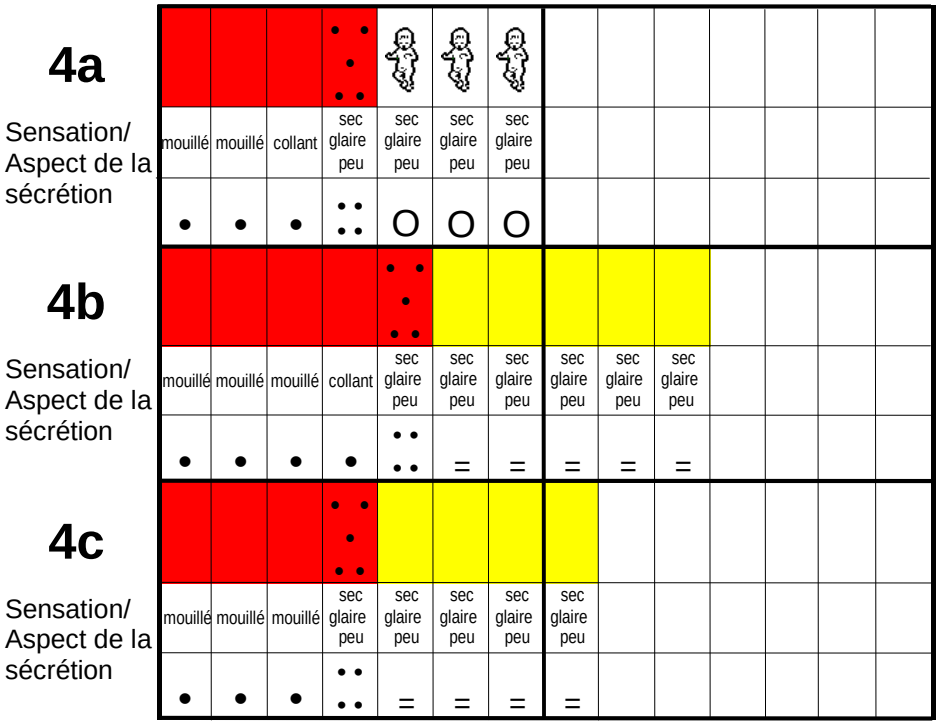


Figure 4. (a)-(c). Le PIB avec décharge reste le même jour après jour, cycle après cycle [enregistré initialement avec un timbre blanc avec bébé ou le symbole **O** (4a), puis avec un timbre jaune ou le symbole = (4b, c) quand le PIB est reconnu non changeant]. Il n'y a pas d'entrée des spermatozoïdes dans le col à cause de la présence du bouchon de glaire.

Les ovaires sont quiescents (au repos) et sécrètent très peu d'œstrogènes. Le col est fermé, et il n'y a pas d'entrée de spermatozoïdes. Si la décharge demeure la même, jour après jour, pendant trois cycles successifs, c'est un signe

d'infertilité. La vulve est ressentie sèche, et la glaire est en faible quantité et d'aspect trouble : elle provient de petits fragments qui se détachent de la partie inférieure du bouchon. Ce profil d'infertilité qui ne change pas est commun à beaucoup de femmes.

Le Point de Changement

La Figure 5 montre que les ovaires sont maintenant actifs et sécrètent des œstrogènes (- - -) qui stimulent le col. Celui-ci produit alors une glaire fluide qui libère le bouchon et permet aux spermatozoïdes d'entrer dans le col.

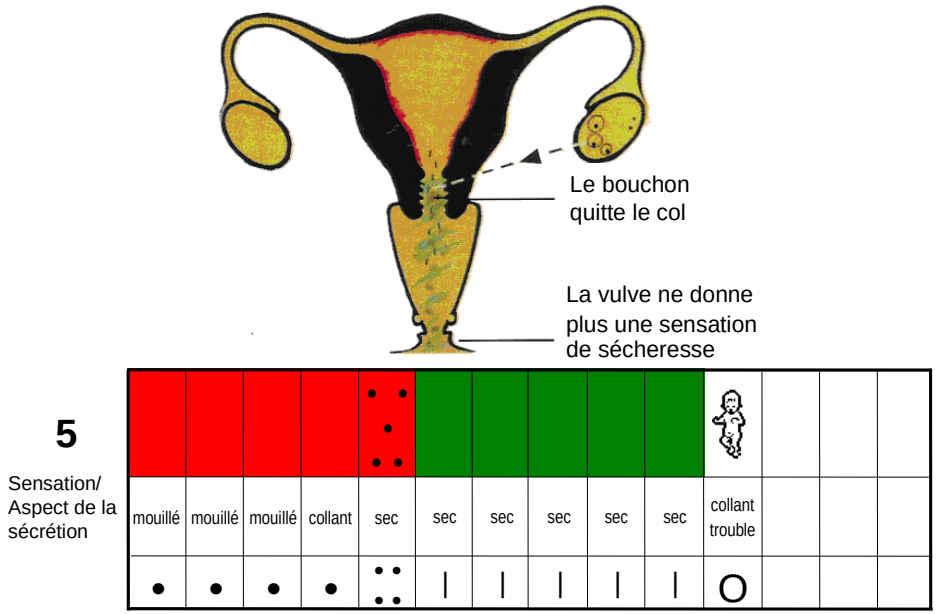


Figure 5. Point de changement dans la sensation à la vulve, de sec (timbre vert ou symbole **|**) à non-sec (timbre blanc avec bébé ou symbole **O**) ; est associé à la montée des œstrogènes produits par l'ovaire (- - -). Les spermatozoïdes peuvent maintenant entrer dans le col.

Un changement dans la sensation, de sec à non-sec, est maintenant perçu à la vulve; il est enregistré sur le tableau par un timbre blanc avec bébé ou le symbole **O**. La glaire peut être épaisse et trouble ("nuageux").

Cette glaire d'aspect trouble et collant **ne signifie pas infertilité**. Le fait qu'elle ait atteint la vulve indique qu'elle a quitté le col, le laissant accessible aux spermatozoïdes.

De même, dans le cas d'un Profil d'Infertilité de Base de sécrétion continue (Figure 6), l'ovaire est entré en activité. Le point de changement est perçu à la vulve où la sensation change, indiquant que les spermatozoïdes peuvent maintenant pénétrer dans le col. L'enregistrement de ce changement est fait avec un timbre blanc avec bébé ou le symbole **O** (Figure 6).

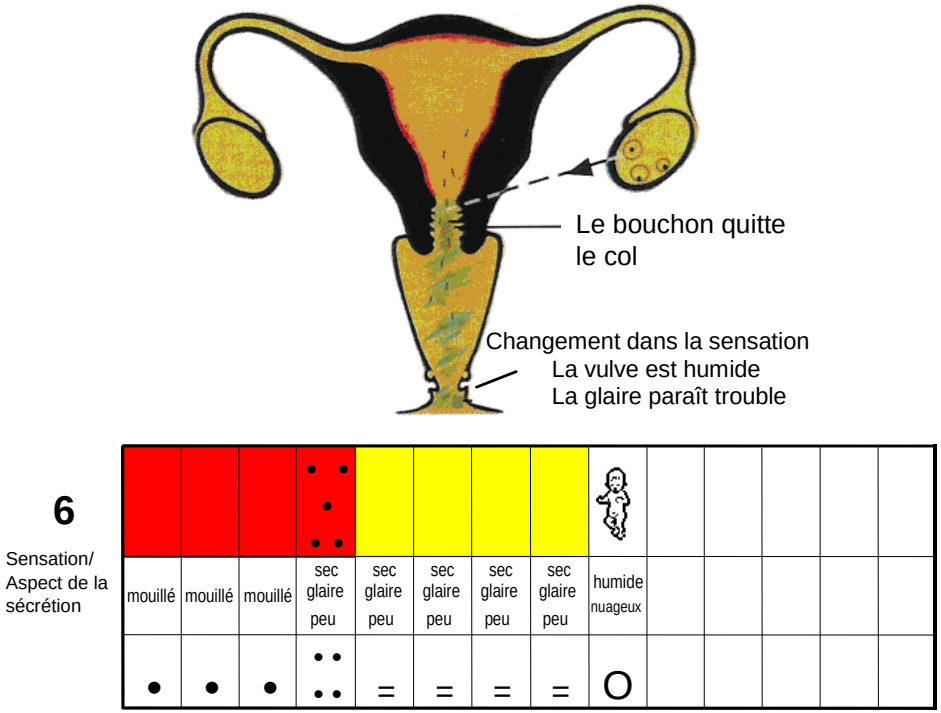


Figure 6. Point de changement dans la sensation à la vulve entre le Profil d'Infertilité de Base (timbre jaune ou symbole **=**) et l'apparition d'une glaire qui est ressentie comme étant humide et paraît trouble (timbre blanc avec bébé ou symbole **O**). Ce changement est associé à une montée des œstrogènes produits par l'ovaire (- - -). Les spermatozoïdes peuvent maintenant pénétrer dans le col de l'utérus.

La Figure 7 montre le "Profil-qui-change" de fertilité (Le Profil d'Infertilité de Base, lui, "ne-change-pas"). L'ovaire produit de plus en plus d'œstrogènes (- --). La glaire change : d'abord collante, elle donne progressivement une sensation de mouillé, de glissement. Des filaments de glaire transparente peuvent être vus.