

formateur de la méthode d'envoyer la femme chez son docteur pour un diagnostic précoce et un traitement approprié. Quand une femme connaît ses propres profils normaux, elle apprend vite à demander une explication sur ce qui lui paraît sortir de la normale. C'est particulièrement le cas dans les changements de profils de saignements qui doivent être diagnostiqués très vite parce que la présence de cancer doit toujours être prise en considération. Les enseignants de la Méthode de l'Ovulation Billings sont entraînés et accrédités à reconnaître ces anomalies et à les signaler.

### Références

- Billings, E.L., Billings, J.J. et Catarinich, M. (1989). "Atlas Billings de la Méthode de l'Ovulation" 5ème Edition. [Centre Australien de Recherche et de Référence sur la Méthode de l'Ovulation : Melbourne.]
- Billings, E.L., Billings, J.J., Brown, J.B. et Burger, H. (1972). Symptômes et changements hormonaux accompagnant l'ovulation. *Lancet* **i**, 282 - 4.
- Billings, E.L. et Westmore, A. (1992) "La Méthode Billings." 3ème Édition. [Anne O'Donovan : Melbourne.]
- Billings, J.J. (1983) "La Méthode de l'Ovulation." 7ème Édition [Advocate Press: Melbourne.]
- Brown, J.B., Harrisson, P , Smith, M.A. et Burger, H.G. (1983) Corrélations entre les symptômes de la glaire et les marqueurs hormonaux de la fertilité tout au long de la vie reproductive. Annexe 1 de "La Méthode de l'Ovulation" ,par J.J. Billings, 7ème Édition [Advocate Press: Melbourne]
- Odeblad, E. (1989) Le col de l'utérus, le vagin et la fertilité. Annexe 1 de "Atlas Billings de la Méthode de l'Ovulation" 5ème Édition, par E.L. Billings, J.J. Billings, et M. Catarinich. [Centre Australien de Recherche et de Référence sur la Méthode de l'Ovulation : Melbourne.]
- Odeblad, E. (1994) La découverte de différents types de glaire cervical et la Méthode de l'Ovulation Billings. *Bulletin du Centre de régulation des naissances par méthodes naturelles. Council of Victoria* **21**, No 3.
- O.M.S. (1981-1987). Un essai prospectif multi-centres de la Méthode de l'Ovulation de régulation naturelle des naissances.
- I. La phase d'enseignement. *Fertilité et Stérilité* **36**, 152 - 8 (1981a).
- II. La phase d'application effective. *Fertilité et Stérilité* **36**, 591 - 8 (1981b).
- III. Caractéristiques du cycle menstruel et de la phase fertile. *Fertilité et Stérilité* **40**, 773 - 8 (1983).
- IV. L'après grossesse. *Fertilité et Stérilité* **41**, 593 - 8 (1984).
- V. Aspects psycho-sexuels. *Fertilité et Stérilité* **47**, 765 - 72 (1987).

Contact : [woombfrance@yahoo.fr](mailto:woombfrance@yahoo.fr)

1 €

# "ENSEIGNER TOUS LES SIGNES" N'EST PAS "ENSEIGNER TOUTES LES MÉTHODES"

QUELQUES ÉCLAIRCISSEMENTS

Dr Evelyn Billings



Août 1994

(Texte approuvé par WOOMB International [www.woomb.org](http://www.woomb.org))

Traduction de G. Renard

pour

**WOOMB FRANCE**  
**billings LIFE** Leaders in Fertility Education

([woombfrance@yahoo.fr](mailto:woombfrance@yahoo.fr) – [www.billingslife.fr](http://www.billingslife.fr))

Le secrétariat du centre de régulation des naissances basée sur les méthodes naturelles (CRNMN) de la Commission Catholique du Bien-être Social Australien (ACSWC) a récemment émis un document qui contient plusieurs recommandations concernant l'utilisation et la prestation de ces méthodes naturelles pour la planification des naissances. Une équipe de coordonnateurs a été désignée pour travailler en étroite collaboration avec les deux groupes de moniteurs du CRNMN qui enseignent soit la Méthode de l'Ovulation, soit la Méthode Sympto-Thermique. Ces coordonnateurs sont essentiellement des formateurs à l'une ou l'autre méthode, et par conséquent il est souhaitable, autant que possible, que tous puissent comprendre les méthodes naturelles de régulation des naissances autres que celle qu'ils connaissent bien. L'une des suggestions émises par le secrétariat de l'ACSWC a été que tous les formateurs soient en mesure d'enseigner toutes les méthodes et qu'ils invitent les couples à choisir celle qu'ils ont envie d'appliquer. Ce point appelle une analyse à la lumière de l'historique des méthodologies et du développement de la Méthode de l'Ovulation (Billings). En effet, l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.) a attaché le nom de Billings à la Méthode d'Ovulation de telle sorte que son authenticité puisse être préservée.

Les notes qui suivent ont été préparées pour expliquer et mettre en valeur pourquoi la Méthode de l'Ovulation Billings doit être maintenue séparée des autres méthodes naturelles. Il est d'importance, et cela sera bénéfique pour tous les formateurs quelles que soient les méthodes qu'ils enseignent, que les raisons de cette séparation entre les méthodes soient clairement comprises. Il est important de comprendre pourquoi les méthodes sont différentes et pourquoi un signe *en soi* ne constitue pas une méthode. Il est important d'encourager tous les formateurs à enseigner la méthodologie qu'ils sont le mieux armés à enseigner et avec laquelle ils sont le plus en confiance. Et par-dessus tout, il est indispensable que comme formateurs des méthodes naturelles de régulation des naissances, nous enseignions tous avec amour, non seulement les couples qui dans notre société ont montré qu'ils avaient un grand besoin de notre aide, mais aussi que nous ayons tous un regard aimant les uns envers les autres et un respect pour le travail que tous nous accomplissons.

élévation de son statut dans beaucoup de cultures où le respect des femmes est quasi inexistant. À partir de là, elle a le pouvoir de rectifier un désordre dans le mariage et les moyens d'éveiller l'amour et le respect de son mari qui pouvait la traiter très en-dessous de sa dignité naturelle de femme.

La Méthode de l'Ovulation Billings n'est pas contraceptive parce qu'elle ne supprime ni ne détruit la fertilité, pas plus qu'elle n'impose une quelconque barrière pour empêcher la rencontre du sperme et de l'ovule. Elle n'est pas enseignée avec pour objectif de ne pas avoir d'enfants.

Chaque phase du cycle est enseignée comme ayant sa propre valeur positive. Ainsi, la phase fertile devient le temps de la procréation et lorsqu'un homme et une femme prennent une décision prudente de différer une grossesse, la phase fertile devient un temps qui doit être respecté, un temps pendant lequel l'amour conjugal est synonyme de fidélité en considération et acceptation de l'autre en vertu des unions physiques réalisées précédemment. De même, le temps de la phase infertile du cycle devient un temps de bonheur, de don mutuel à l'autre en signe de gratitude, de solidarité et d'amour.

Tout ceci est le reflet de la nature humaine dont la sexualité humaine est une composante. Il ne peut être trouvé dans aucun autre élément reproducteur du règne animal. Dans l'amour sexuel humain, la volonté libre et l'intelligence sont pleinement exprimées.

La précision de la Méthode de l'Ovulation est reconnue depuis de nombreuses années. Elle est appréciée pour l'aide qu'elle apporte à des millions de couples. La meilleure part, comme nous avons pu le constater mais que nous n'avions pas anticipé au départ, est le renforcement des liens du mariage, l'épanouissement de l'amour et du respect entre l'époux et l'épouse avec fidélité et solidarité au sein de la famille. La responsabilité et l'amour de l'enfant qui y trouve joie et sécurité sont le fruit de ce mode de vie.

Enfin, mais pas le moindre, est le bénéfice pour la santé de la femme qui vit sa vie de manière naturelle en conformité avec le plan du Créateur, et de la sorte, échappe aux ravages de toute interférence technologique. Une bonne santé de la reproduction de la femme est un atout indéniable. L'un des grands bénéfices de la Méthode de l'Ovulation Billings est que le tableau tenu par la femme permet de voir les perturbations d'ordre pathologique. La reconnaissance, très tôt, d'une anomalie permet au

intempestive d'unions pendant la phase fertile. Puisque le taux de grossesses avec le préservatif est compris entre 5 et 15%, les grossesses non désirées seront inévitables de temps à autre. Ceci enlève le choix que les couples font de cycle en cycle puisqu'ils en viennent à faire confiance à l'action contraceptive du préservatif. Ceci introduit ensuite une faiblesse dans leur coopération et leur acceptation de l'enfant, et une subtile discordance dans l'harmonie du mariage qui a une insidieuse tendance à s'amplifier. La protection contre une conception à toute fin signifie un rejet de l'enfant. Une acceptation complète de l'enfant augmente lorsque les couples font confiance aux méthodes naturelles et acceptent la responsabilité de leurs décisions et actions prises en commun

Le fait que biologiquement la Méthode de l'Ovulation Billings et le préservatif ne puissent être utilisés ensemble est une force de la Méthode de l'Ovulation. Le préservatif peut être combiné biologiquement avec la Température (TBC) et les Rythmes quand ils sont essentiels à la méthode utilisée et que le profil de glaire n'est considéré qu'avec une importance secondaire. Tous les autres désavantages du préservatif deviennent évidents avec le temps.

### **Remarques en guise de conclusion**

"Enseigner tous les signes" n'est donc pas "enseigner toutes les méthodes". Il ne peut pas être revendiqué que la Méthode de l'Ovulation Billings soit enseignée comme partie de la Méthode Sympto-Thermique quand la glaire n'est simplement qu'un signe parmi d'autres dans une méthode à indicateurs multiples. La Méthode de l'Ovulation Billings doit être enseignée et enregistrée séparément. Elle garde ainsi son identité. Le Profil d'Infertilité de Base et les Règles d'Avant-sommet, le Sommet et la Règle du Sommet sont des parties fondamentales de la méthode. Ainsi trop nombreuses sont les techniques pour faire les observations, les enregistrer et les interpréter. De plus, il faut tenir compte de toutes les considérations associées non seulement à la valeur physiologique de toutes les phases du cycle, infertile et fertile, mais aussi celles liées à la valeur psychologique et spirituelle de toutes les phases du cycle. Dans l'application des règles de la méthode et l'effet qu'elles ont sur la relation dans le mariage, nous percevons le bien-être inhérent de ce style de vie pour les couples. Il en résulte une acceptation de la nature, du Créateur, de l'enfant, et du prochain. L'assurance que gagne une femme en connaissant ses profils d'infertilité et de fertilité a pour conséquence une

### **Choix d'une méthode naturelle de régulation des naissances**

Généralement, les couples qui viennent à un centre pour recevoir un enseignement sur la Méthode de l'Ovulation Billings ont déjà fait un choix à la lumière de leurs expériences passées. Certains ont abandonné les méthodes contraceptives, d'autres ont trouvé que le programme FIV était un échec, d'autres encore ont rejeté la Méthode Sympto-Thermique, trouvant les observations des rythmes (méthode Ogino) et la température basale du corps non satisfaisantes, spécialement dans les cas d'ovulation retardée, par exemple lors de l'allaitement, en raison de fatigue, dans les années qui précèdent la ménopause mais aussi à la sortie d'une médication contraceptive quand différents désordres physiologiques peuvent survenir. Dans certains cas, comme nous l'ont confié des couples, ce manque de satisfaction a eu pour résultat une abstinence de plusieurs années avec en conséquence du mécontentement et parfois de sérieuses perturbations dans l'union conjugale accompagnées de frustrations, alcoolisme et intentions de recourir à des solutions chirurgicales pour le contrôle de la fertilité. Des enfants en ont souffert.

Les couples qui n'ont pas d'idées préconçues sur une méthodologie s'attendent logiquement à être conseillés sur la meilleure méthode par ceux qui sont supposés être des experts. Logiquement, ils devraient être conseillés sur ce que les experts considèrent être le meilleur. Ils ne s'attendent pas à être encouragés à utiliser ce qui est considéré par les experts comme venant en second ou à être enseignés sur ce en quoi les experts n'ont pas confiance ou sont incapables d'enseigner avec compétence; comme pour la pratique médicale, les patients qui n'en ont pas la connaissance, acceptent les conseils de professionnels et ne s'attendent pas à devoir choisir eux-mêmes leur propre médication. Ceci serait considéré comme non professionnel et non éthique.

### **Signes ou indicateurs utilisés dans les méthodes naturelles de régulation des naissances**

Les signes les plus communs utilisés dans les méthodes naturelles de régulation des naissances sont les suivants:

- (a) Les calculs basés sur l'observation des rythmes (Méthode Ogino).
- (b) La glaire cervicale en réponse aux hormones ovariennes.
- (c) La température basale du corps (TBC).
- (d) Des douleurs.

- (e) Des écoulements à la vulve.
- (f) Des saignements.
- (g) L'examen interne du col de l'utérus (cervix).
- (h) Le signe inguinal de la glande lymphatique.
- (i) La réponse vaginale aux hormones ovariennes.
- (j) Le suivi hormonal ovarien à l'aide du kit ovarien du Professeur J.B. Brown.

Quant à elle, la Méthode de l'Ovulation Billings utilise:

- (i) Le signe de la glaire cervicale.
- (ii) La réponse du vagin à la sécrétion de glaire.
- (iii) Les saignements.
- (iv) Les écoulements à la vulve.

Des adjuvants sont utilisés, comme indiqué ci-après, par exemple la température basale du corps, le signe de la glande lymphatique, le suivi hormonal ovarien à l'aide du kit ovarien. La façon dont nous sommes arrivés finalement à la Méthode de l'Ovulation dans sa version définitive fût d'étudier individuellement les divers signes, entre 1953 et 1969, en étant déterminés à tirer le meilleur parti de chacun d'eux. Nous fûmes grandement assistés par le travail de laboratoire du Professeur J.B. Brown dès 1962, et par le Professeur E. Odeblad depuis le milieu des années 70.

### Études initiales

L'étude des méthodes naturelles de régulation des naissances a commencé à Melbourne avec la Méthode des rythmes (Méthode Ogino appelée aussi Méthode du Calendrier). Comme cela est largement reconnu maintenant, cette méthode est fiable seulement si la femme a des cycles réguliers. Nos deux ou trois premières années furent consacrées à corriger des erreurs dans l'enseignement de la Méthode des rythmes. Par la suite, l'importance critique de la glaire cervicale dans la réalisation d'une conception comme marqueur de la fertilité fut découverte par le Docteur John Billings lors d'une recherche dans la littérature scientifique (Billings 1983). Des études cliniques suivirent qui révélèrent que l'apparition de la sécrétion de glaire cervicale pendant le cycle menstruel est une observation familière à toute femme fertile. Les observations de la glaire par les femmes corrigèrent immédiatement les problèmes d'irrégularités de l'ovulation et confirmèrent que les femmes étaient

ultérieure. Le taux global de grossesses fut de 25% parce que des couples avaient délibérément choisi de donner la vie.

L'étude sur la période de la pré ménopause réalisée en Australie à cette même époque indiqua un taux de grossesses dues à la méthode de 0% et un taux global de 1% en raison de la volonté délibérée d'un couple de ne pas suivre la règle du Sommet, ayant été influencé en cela par le tableau des températures. Beaucoup de ces couples avaient eu une grossesse récente avant d'apprendre la Méthode de l'Ovulation et ce fut la raison pour laquelle ils désirèrent une information sur la méthode. De nos jours, le compte des rythmes et la Température (TBC) ont été supprimés de notre enseignement habituel.

Au cours des années passées, beaucoup d'autres essais de la Méthode de l'Ovulation ont été réalisés, incluant l'essai dans cinq pays effectué par l'O.M.S. en 1979-1980 (O.M.S. 1981a, 1981b, 1983, 1984, 1987). Aujourd'hui, des essais récents au niveau mondial ont montré de façon consistante que le taux de grossesses liées à la méthode était inférieur à 1%. Ces essais ont eu lieu en Inde, Indonésie, et au Burkina Faso. Les couples qui participaient étaient issus de communautés chrétiennes mais aussi de communautés musulmanes et hindoues. La Méthode de l'Ovulation Billings est universellement acceptable. Elle a été utilisée avec succès par des couples illettrés ou qui vivent dans une abjecte pauvreté. Le taux de fidélité (continuation) est substantiellement plus élevé que ceux des méthodes réversibles de contraception. La Méthode de l'Ovulation s'est aussi imposée, par elle-même, comme la première mesure à prendre pour le traitement d'infertilité apparente.

### Le SIDA, le Préservatif et la Méthode de l'Ovulation Billings

À la suite de ceux qui prônent l'utilisation du préservatif comme avocats de la théorie du "sexe sans danger" diffusée dans les programmes de lutte contre le SIDA, beaucoup de couples essaient d'introduire le préservatif dans la Méthode de l'Ovulation Billings. Il y a une incompatibilité biologique entre le préservatif et la Méthode de l'Ovulation Billings en raison de la production de sécrétions qui suit une union sexuelle utilisant le préservatif et qui interfère pour une évaluation correcte du début de la phase fertile et du symptôme du Sommet. Il en résulte des confusions. Les couples sont amenés à croire qu'ils sont protégés d'une grossesse aussi bien que de l'infection par le HIV. En conséquence, il y a une intrusion

douleurs sont des signes non fiables. Tout signe a été relié au symptôme de la glaire comme la référence absolue en matière de fiabilité.

L'examen interne du col de l'utérus n'a jamais été enseigné en conjonction avec la Méthode de l'Ovulation. Celui-ci est jugé médicalement inacceptable, spécialement à cause du risque encouru d'abrasions microscopiques du tissu du col qui est un épithélium d'organe interne semblable à celui qui existe au-dessus du canal anal. Cet endommagement rendrait le délicat tissu accessible à l'entrée de micro-organismes, spécialement d'infections virales, par exemple le HIV. Il est facile de voir comment une union anale conduit si facilement à la diffusion du SIDA.

Les palpations du col de l'utérus interfèrent avec la sélection des spermatozoïdes (Odeblad 1989). Le Professeur soutient que le col de l'utérus est un organe aussi délicat que l'oeil. En plus de cela, la plupart des femmes trouvent que l'instruction qui demande la palpation du col de l'utérus est répugnante. Des rapports qui nous ont été transmis indiquent que cette pratique entraîne parfois un effet de stimulation et de masturbation. Tant que des informations additionnelles n'auront pas été acquises, cette pratique produira purement et simplement une confusion puisqu'elle a pour but d'étudier la glaire au niveau du col de l'utérus. Or, la glaire est modifiée lors de son passage dans le vagin en raison de la physiologie de la paroi du vagin, spécialement la partie inférieure du vagin au niveau des poches de Shaw où une déshydratation de la glaire intervient suite à une libération de manganèse sous l'influence de la progestérone. À cause de cela, les observations au niveau de la partie supérieure du vagin et à la vulve sont contradictoires. Les observations à la vulve faites par des femmes d'une façon normale et naturelle au cours de leurs occupations quotidiennes ont été évaluées par comparaison à des études hormonales par le Professeur Brown (Billings *et al.* 1972; Brown *et al.* 1983) et vérifiées par des études au niveau du col de l'utérus par le Professeur Odeblad (Odeblad 1994).

### **Essais de la Méthode de l'Ovulation Billings**

Un des premiers essais publiés concernant la Méthode de l'Ovulation fut mené à Tonga dans l'Océan Pacifique au début des années 70. Le taux de grossesses dues à l'observance de la méthode reportée dans le *Lancet* (Billings *et al.* 1972) fut de 1% mais plus tard il fut prouvé qu'il était de 0%, le couple impliqué révélant les informations pertinentes à une date

capables de reconnaître le signe de la glaire comme indicateur de fertilité deux semaines avant la menstruation.

Quelques femmes ne purent pas suivre les instructions de formateurs masculins. Pour cette raison, la TBC fut ajoutée comme appoint au signe de la glaire cervicale. Le frère Maurice Catarinich, qui était conseiller-expert auprès des couples ayant des problèmes, particulièrement dans le domaine de la fertilité, devint un expert de la TBC en l'enseignant durant les années 60 et 70. Il formula d'excellents guides sur les conditions de son utilisation et élaborer des tableaux pour sa bonne compréhension ainsi que sur la ligne de base. Il insista sur le fait que la température devait être prise dans des conditions précises et enregistrées chaque jour, pas seulement quand l'ovulation était supposée être imminente. Au cours de certains cycles, l'ovulation fut parfois manquée quand l'enregistrement de la température n'était pas effectué dès le début du cycle. Des observations de la glaire furent faites et enregistrées dans des conditions précises. Le signe de la glaire et la température furent enregistrés séparément dans des tableaux distincts de telle sorte qu'ils ne soient pas influencés l'un l'autre.

### **Le signe de la TBC (Température Basale du Corps)**

La TBC est un indicateur hormonal qui répond de façon irrégulière à la montée de progestérone et survient seulement après que l'ovulation se soit produite. Elle est sujette à l'influence de la fièvre, de l'adsorption d'alcool, d'antidépresseurs, et à d'autres facteurs. Parce qu'une élévation de la TBC est indicatrice de ce que l'ovulation a eu lieu même si elle ne donne pas d'information précise sur le moment quand cette ovulation a lieu, elle est considérée comme utile dans certains cas d'infertilité en indiquant que l'ovulation a vraiment eu lieu. Cependant, comme généralement l'élévation a lieu seulement après l'ovulation, elle est d'une utilité limitée puisqu'il est alors trop tard pour que la fécondation puisse intervenir.

La température est utile pour confirmer qu'un épisode de saignement est menstruel ou intermenstruel. Elle confirme également une grossesse.

Dans les méthodes naturelles de régulation des naissances, le concept qui consiste à étudier des profils est important pour l'interprétation de tous les signes parce que ces profils peuvent être reliés, bien qu'avec des précisions variables, aux profils hormonaux. Comme cela a été

mentionné, en utilisant la TBC comme indicateur, il est important que le profil complet soit enregistré chaque jour du début jusqu'à la fin du cycle sous des conditions précises.

En présence d'un symptôme amoindri de glaire, par exemple après prise de pilule, l'utilisation de la TBC est avantageuse. Ordinairement cependant, par la reconnaissance du symptôme du Sommet, une femme identifiera une vraie menstruation et saura qu'elle est enceinte parce que la menstruation ne sera pas survenue après l'intervalle de temps approprié suivant une union conjugale pendant le temps de fertilité reconnue. D'importants saignements intermenstruels obscurcissent parfois le Signe du Sommet. Tout saignement est couvert par les règles de la Méthode de l'Ovulation Billings (voir Billings *et al.* 1989; Billings et Westmore 1992), aussi une conception ne survient-elle pas de façon inattendue. Les unions entre époux ne sont pas recommandées pendant des périodes de forts saignements contrairement aux directives de certaines méthodes Sympto-Thermiques.

Dans l'utilisation de signes multiples ou d'une Méthode Sympto-Thermique, la composante "glaire" est soumise aux calculs des rythmes dans la première partie du cycle bien que l'évidence scientifique irréfutable pour la validité de la Première "Règle d'Avant-Sommet" de la Méthode de l'Ovulation Billings existe comme le prouve plus de 25 ans de pratique. Cette règle de la méthode exclue l'utilisation des jours de forts saignements pour une union conjugale. Il est bien connu que quelques grossesses ont lieu lorsque cette règle est ignorée. Quand une femme apprend la Méthode de l'Ovulation Billings, elle est en mesure d'identifier l'apparition d'une ovulation précoce. Dans certains cas d'infertilité apparente, il est nécessaire de dépasser les tabous contre l'utilisation de jours pendant lesquels un saignement a lieu parce que les femmes qui ont des cycles menstruels courts ne peuvent être enceintes à moins qu'une union ait lieu très tôt dans le cycle.

La 2<sup>ème</sup> Règle d'Avant-Sommet, du "un soir sur deux", est nécessaire pour assurer que la femme n'est pas induite en erreur par l'écoulement du liquide séminal après une union réalisée le soir précédent. Le compte des rythmes (Méthode du Calendrier) élimine cette règle et empêche la reconnaissance du Profil d'Infertilité de Base et du point de changement qui est critique pour la détermination du début de fertilité potentielle.

choisir d'abandonner la prise de température, ce qu'ils font habituellement mais utilisent parfois, de façon occasionnelle.

Quand il est disponible, le kit ovarien du Professeur J.B. Brown, qui donne des informations sur l'ensemble du cycle aussi bien que la venue et le temps de l'ovulation, remplace la TBC. Le kit est de valeur exceptionnelle lorsque l'infertilité est associée à un symptôme amoindri de glaire comme c'est le cas pour les couples qui font tout pour obtenir une grossesse après avoir arrêté une médication contraceptive; dans ces cas, la physiologie du vagin aussi bien que celle du col de l'utérus peuvent être perturbées, rendant plus difficile une identification occasionnelle du temps limité pendant lequel une conception serait possible.

Pour appliquer la Méthode de l'Ovulation Billings dans le but d'éviter une conception lorsque le signe de la glaire est amoindri, comme par exemple à l'approche de la ménopause quand le col de l'utérus est vieillissant, la procédure à suivre est d'appliquer les règles "d'Avant-Sommet". L'application de ces règles simples pendant des mois et des années, lorsque l'ovulation est retardée ou supprimée, sécurise les couples qui restent libres dans leur choix d'éviter une conception.

Dans le cas où une grossesse est désirée, la glaire du Sommet de caractéristiques fertiles est importante. La sensation de glissement sans glaire visible est aussi une considération importante. La découverte récente par le Professeur Odeblad de la glaire de type P au moment du symptôme du Sommet renforce les observations faites par les femmes. En étroite association avec le Professeur Brown depuis 1962, date à partir de laquelle il a réalisé des milliers de mesures ovariennes hormonales qui ont validé les principes de base et les règles de la Méthode de l'Ovulation, les déficiences de la Méthode des Températures ont été illustrées, par exemple, l'absence de décalage thermique lors d'ovulations prouvées, l'augmentation lutéale tardive particulièrement à l'époque de la pré ménopause et des élévations pré ovulatoires.

### **Autres signes**

Tous les autres signes ont été soigneusement étudiés et évalués par dosages hormonaux tous au long de notre continué programme de recherche. Nous avons trouvé que les saignements intermenstruels et les

ainsi de suite. Maintenant, après 25 années de diffusion, la Méthode de l'Ovulation Billings est enseignée dans plus de 100 pays. Une enquête réalisée en 1987 indiquait qu'à cette époque au moins 50 millions de couples utilisaient la méthode. Ce nombre est en constante augmentation, d'année en année. Il a aussi été estimé que 80% des régulations naturelles des naissances dans le monde sont basées sur la Méthode de l'Ovulation Billings. En 1978, une conférence internationale sur la Méthode de l'Ovulation tenue à Melbourne a attiré des participants de 48 pays. La connaissance de l'authentique Méthode de l'Ovulation fut alors très largement répandue.

### **La Température Basale du Corps (TBC) parfois utile comme signe**

Nous étions et sommes toujours préparés à utiliser la TBC s'il semble qu'elle soit utile pour les couples. Il y a des circonstances au cours desquelles le col de l'utérus ne produit pas de glaire, par exemple, suite à des procédures chirurgicales. Pour ces femmes, nous utilisons la TBC jusqu'à ce qu'elles deviennent plus familières avec leur signe de glaire maintenant amoindri. La valeur du symptôme de la sensation fut amplifiée comme élément important de l'enseignement de la Méthode de l'Ovulation. Des femmes aveugles peuvent utiliser la méthode de façon satisfaisante. Dans l'enseignement, toutefois, nous commençons toujours en aidant la femme à comprendre autant qu'elle le peut le signe de la glaire. Quand la femme approche de la fin de sa fertilité naturelle et ovule de moins en moins fréquemment avec une interruption éventuelle de l'ovulation, le temps vient où il faut une fiabilité totale dans le signe de la glaire. C'est alors que la TBC donne de moins en moins d'informations jusqu'à ne plus en donner du tout. C'est à cause de cette insécurité qu'une abstinence totale s'installe.

Si la TBC est considérée comme nécessaire ou est demandée, alors elle doit être enseignée. Le premier enseignement est toujours le profil de glaire et il reste prééminent quand d'autres signes sont ajoutés. Le but est d'aider la femme à se débrouiller sans addition d'adjuvant, une fois que le problème est résolu. Quand un couple souhaite changer pour passer de la Méthode Sympto-Thermique à la Méthode de l'Ovulation, la procédure à employer est simple. Il s'agit de séparer les différentes techniques et d'étudier à fond chacune d'elles. Ainsi, nous pouvons démontrer l'adéquation de la Méthode de l'Ovulation et permettre aux couples de

C'est ici que nous voyons l'une des divergences importantes entre la Méthode de l'Ovulation Billings et la Méthode à signes multiples.

S'il est enseigné que les observations de la glaire doivent être vérifiées par le compte des rythmes, la femme ne prendra pas confiance dans ses observations. Vraiment, elle ne fera pas d'observations correctes parce que des unions réalisées pendant des jours consécutifs l'empêcheront de les faire. L'expérience de grande valeur qui consiste à apprendre à identifier son Profil d'Infertilité de Base dans des cycles sans problème sera ainsi refusée à la femme. Plus tard dans le cycle, la confiance dans la glaire sera soumise à la montée de la TBC. Ceci marque le second point important de divergence. Quand vient le temps où il faut une confiance totale dans le Profil d'Infertilité de Base, l'ovulation étant retardée, elle aura à dépasser son manque de confiance dans la glaire qui doit désormais être seule sans les autres signes. Celui qui enseigne la Méthode de l'Ovulation Billings doit de même gagner en confiance vis-à-vis de la fiabilité de la méthode parce que c'est tout ce qu'il reste - aussi sûre et fiable maintenant que quand les cycles de la femme étaient réguliers et fertiles, mais il peut y avoir un ré-apprentissage à faire afin que la confiance de la formatrice et de la femme envers le profil de glaire soit établie. Les règles d'Avant-Sommet et du Sommet restent les mêmes dans toutes les circonstances jusqu'à la fin de la vie reproductive de la femme, et après, lorsque la femme a cessé de façon permanente d'ovuler.

### **La glaire cervicale comme signe**

La glaire cervicale indique la fonction du col de l'utérus qui répond aux sollicitations des hormones ovariennes. Il a été établi scientifiquement que la glaire cervicale est l'indicateur le plus précis. Ceci ne surprend pas puisque nous savons que la glaire est l'élément essentiel de la fertilité, support indispensable pour les spermatozoïdes. Puisque la glaire est le signe de fertilité que la femme reconnaît sans difficulté, il est logique de la considérer comme le plus précis des signes, et logique de l'utiliser comme un moyen fiable pour définir l'infertilité et la fertilité. Le col de l'utérus peut, dans quelques états physiologiques, être non stimulé par les hormones, par exemple quand le col vieillit et aussi parfois chez des femmes plus jeunes. En échouant dans la production de glaire de caractéristiques fertiles, le col de l'utérus indique à la femme de manière fiable qu'elle est infertile. La glaire cervicale, par conséquent, est un signe

fiable de fertilité et d'infertilité dans toutes les circonstances physiologiques. Une élévation de la TBC à la suite de l'ovulation, en présence d'une non réponse du col de l'utérus et l'absence de tout symptôme lié à la glaire, n'indique pas une fertilité. La femme qui connaît la Méthode de l'Ovulation Billings identifie elle son infertilité dans le cycle.

Outre la réponse du col de l'utérus qui produit la glaire, le vagin aussi répond à une augmentation minimale du niveau d'oestrogènes et produit une sécrétion qui provient de cellules intermédiaires de la paroi du vagin (Odeblad 1989). Ceci se produit particulièrement dans les états reproductifs d'allaitement, de pré ménopause et dans d'autres circonstances quand l'ovulation est différée. La Méthode de l'Ovulation Billings utilise toutes ces informations pour définir le Profil d'Infertilité de Base. La reconnaissance du Profil d'Infertilité de Base qu'il soit identifiable à une sécheresse ou à une sécrétion d'origine vaginale de caractéristique non changeante à la vulve, est une contribution unique de la Méthode de l'Ovulation et est à la base de la résolution de "cas difficiles" que les autres signes ne peuvent permettre de résoudre. Elle reflète un niveau de base bas d'oestrogènes dans la phase pré ovulatoire du cycle - trop faible pour stimuler la glaire cervicale et par conséquent protéger et nourrir les spermatozoïdes.

Le Profil d'Infertilité de Base sera aussi évident dans les circonstances où le col de l'utérus est non réceptif à l'augmentation du niveau d'oestrogènes et ne produit pas de glaire, donc pas de support pour les spermatozoïdes. Ceci démontre l'intérêt d'étudier les profils pendant le cycle. *Le Profil d'Infertilité de Base est un profil qui ne change pas* reflétant un niveau de base bas d'oestrogènes, ou peut résulter du fait que le col de l'utérus n'est pas réceptif à un niveau en croissance d'oestrogènes. *Le profil fertile est un profil qui évolue*, reflétant un niveau d'oestrogènes qui croît en permanence quand la femme approche de plus en plus de l'ovulation. La quantité maximum de glaire et la plus grande filance sont habituellement visibles un jour ou deux avant le symptôme du Sommet de la glaire qui est le dernier jour de sensation de glissement produit par les sécrétions de glaire de types S et P (Odeblad 1994). Étroitement lié en temps au symptôme du Sommet, beaucoup de femmes ont noté un gonflement mou de la vulve qu'elles décrivent par un "sentiment d'épanouissement". Le jour suivant le Sommet, il y a un changement brutal de sécheresse, ou,

si de la glaire est présente, elle ne sera plus ni glissante ni humide mais collante.

Il y a de nombreuses années, lorsque nous enseignions la Méthode des Températures en même temps que le signe de la glaire, nous voyions sur les tableaux que les femmes marquaient le Sommet de façon incorrecte. Quand nous leur demandions : "Pourquoi avez-vous indiqué votre Sommet ici?", elles répondaient : "Parce que la température montait". Il est faux de dire que la glaire et la température corrélaient toujours en raison des inexactitudes du décalage thermique.

Alors que certains instructeurs de la Méthode Sympto-Thermique déclarent que la TBC est le *sine qua non* des méthodes, d'autres, notamment le Professeur Joseph Roetzer, n'ont jamais contredit le symptôme de la Méthode de l'Ovulation pour reconnaître le début de l'infertilité post ovulatoire.

À la fin des années 60, quand nous avons retiré les calculs des rythmes et la lecture de la TBC de notre enseignement, la Méthode de l'Ovulation prospérait. En déclarant simplement que la glaire était adéquate, les femmes se concentraient sur ce signe. Les règles de la méthode purent être formulées et vérifiées par des dosages hormonaux. Dans le milieu des années 70, les règles furent à nouveau corroborées par les études du Professeur Odeblad concernant le col de l'utérus. Vers la fin des années 60, les femmes demandaient constamment : "Pourquoi faut-il que je continue à prendre ma température puisque la température ne me fournit aucune information?" Celles qui allaitaient demandaient : "Pourquoi faut-il que je continue à prendre ma température puisque je n'en retire rien?" Ceci était aussi la récrimination fréquente de femmes qui avaient atteint l'âge de la ménopause. Le résultat de l'enseignement de la méthode sans la TBC fut qu'il devint plus facile et plus rapide d'enseigner et d'apprendre, spécialement maintenant que des femmes acceptaient la responsabilité d'enseigner. Cela devint plus simple et bien sur très commode parce qu'aucun matériel n'était nécessaire et que les couples devenaient rapidement autonomes. Nous réalismes alors que la méthode avait une application universelle, pour toutes les femmes, partout dans le monde, quelques soient les circonstances et les conditions physiologiques. Réalisant cela, ce fut avec beaucoup de confiance que nous introduisimes la méthode hors de nos frontières, tout d'abord à Singapour, en Malaisie et à Hong Kong en 1969, puis l'année suivante en Amérique Latine et