

« Menarche To Menopause : Avantages pour la santé de gérer la fertilité™ »

Correction Quizz pré-formation – Questions 1 à 9

1/ Combien de jours dure un cycle de longueur physiologique normale ?

- **Entre 19 et 35 jours**
- Entre 23 et 35 jours
- Entre 20 et 28 jours
- Entre 25 et 30 jours
- 

2/ Un cycle peut-il être ovulatoire et infertile ?

**-Oui**

-Non

*Par exemple si la phase lutéale est trop courte ( inférieure à 11 jours) ou déficiente (taux de progestérone trop bas)*

3/ Quand l'ovulation se produit -elle durant le cycle ?

-Au milieu du cycle

-On ne peut pas savoir

**-Entre 11 à 16 jours avant les menstruations**

-14 jours avant les menstruations

4/ Avoir des cycles irréguliers signifie que la femme n'est pas fertile.

-Oui

**-Non**

*Car l'ovulation peut tarder à se produire certains cycles. Mais si elle a lieu et que la phase lutéale est correcte, les cycles sont bien fertiles.*

Siège : 8 Allée levigne

69160 Tassin-La-Demi-Lune

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

Site Web : [www.methode-billings-france.com](http://www.methode-billings-france.com)

5/ Avoir des saignements réguliers signifie que la femme est fertile.

-Oui

**-Non**

*Cela peut être des saignements de privation*

6/ Avoir des saignements au milieu du cycle est pathologique.

-Oui

**-Non**

*Pas forcément : pensez aux saignements de poussée oestrogénique ou aux saignements de privation. Toutefois, des saignements non physiologiques doivent faire l'objet d'investigation médicales.*

7/ Il est possible d'ovuler 2 fois dans le cycle à plusieurs jours d'intervalle ?

-Oui

**-Non**

*Même s'il y a plusieurs ovules émis, cela se fait toujours à peu de temps d'intervalle, sur les mêmes 24h. Il y a un seul jour sommet par cycle.*

8/ Combien de temps en moyenne dure la fenêtre de fertilité chez la femme ?

-1 seule journée

-Entre 2 et 4 jours

**-Entre 5 et 7 jours**

-3 jours

9 / Combien de temps les spermatozoïdes peuvent ils survivent si la femme n'est pas en période fertile ?

-Plusieurs jours

-1 jour seulement

-**Quelques minutes**

-Quelques heures

Siège : 8 Allée levigne

69160 Tassin-La-Demi-Lune

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

Site Web : [www.methode-billings-france.com](http://www.methode-billings-france.com)

## Ménarche à la ménopause :

### Avantages pour la santé de la surveillance de la santé™ reproductive

#### CORRECTION CAS CLINIQUES DE PRE-FORMATION

DANS LE CADRE DE L'ETUDE « DE LA MENARCHE A LA MENOPAUSE : AVANTAGES POUR LA SANTE DE LA SURVEILLANCE DE LA FERTILITE », VOUS AVEZ REMPLI UN QUESTIONNAIRE. VOICI LE QUESTIONNAIRE AVEC LES BONNES REPONSES EN ITALIQUE.

*Mme L. TENTE D'OBTENIR UNE GROSSESSE DEPUIS QU'ELLE A CESSE DE PRENDRE DES CONTRACEPTIFS ORAUX IL Y A SIX MOIS. ELLE A DES SAIGNEMENTS REGULIERS ENVIRON TOUS LES 28 JOURS. AU COURS DES TROIS DERNIERS MOIS, ELLE A UTILISE UN KIT DE DETECTION LH. AU COURS DU PREMIER CYCLE AU COURS DUQUEL IL A ETE UTILISE, LE KIT N'A PAS MONTRE D'AUGMENTATION. AU COURS DES DEUX DERNIERS CYCLES, ELLE A VU L'AUGMENTATION, LES RAPPORTS SEXUELS ONT EU LIEU A CE MOMENT-LA, MAIS ELLE N'A PAS REUSSI A TOMBER ENCEINTE.*

L'élévation de la LH indique-t-elle toujours l'ovulation ?

**Non**

*La poussée de LH est le déclencheur qui initie le processus ovulatoire et la rupture du follicule. Dans certaines variantes de l'activité ovarienne, un follicule est stimulé vers l'ovulation, mais la libération de la LH est défectueuse. Une partie de la LH peut être libérée, pas en quantité suffisante pour provoquer la rupture (ovulation) du follicule boosté, mais suffisante pour provoquer la production d'une petite quantité de progestérone pendant une courte période de temps. C'est ce qu'on appelle un follicule lutéinisé non rompu (LUF).*

Quelle est la durée normale d'une phase lutéale ?

**11 - 16 jours**

La durée de la phase lutéale est-elle liée à la fertilité ?

**Oui**

*Une autre variante du cycle ovulatoire est observée lorsque le pic de LH est suffisant pour provoquer l'ovulation mais insuffisant pour produire un corps jaune entièrement formé capable de soutenir une grossesse. Les niveaux de progestérone atteignent des valeurs post-ovulatoires normales et chutent prématurément, de sorte que des saignements se produisent 10 jours ou moins après l'ovulation. Une phase lutéale courte est un cycle infertile.*

Le retour des saignements réguliers suite à l'arrêt de la contraception hormonale confirme-t-il la fertilité ?

**Non**

*La fertilité dépend de :*

*Ovulation satisfaisante*

*Trompes de Fallope perméables saines*

*Endomètre sain*

*Fonction cervicale adéquate pour produire du mucus qui permettra aux spermatozoïdes sains de naviguer dans les voies génitales.*

*Des saignements réguliers sont révélateurs d'une certaine fonction ovarienne, mais la femme peut ressentir pendant un certain temps après l'arrêt de la contraception chimique, tout ou partie des variantes du Continuum avant un retour à une réponse hormonale ovarienne normale. De plus, il peut s'écouler un certain temps avant que le col de l'utérus ne réponde adéquatement à la stimulation hormonale.*

Y a-t-il un signe observable dont vous l'alerteriez et qui identifierait sa fertilité optimale ?

**Oui**

Dans l'affirmative, veuillez préciser :

*Sensation de glissance au niveau de la vulve*

Qu'est-ce qui détermine la survie des spermatozoïdes ?

*Réponse cervicale adéquate. Pendant les périodes d'infertilité, le mucus G empêchera l'entrée des spermatozoïdes. Le temps de survie des spermatozoïdes est très court.*

*En réponse à l'augmentation des niveaux d'oestrogènes, le col de l'utérus réagit en produisant du mucus liquide qui permet l'entrée des spermatozoïdes et fournit de la nourriture et des canaux pour le transport des spermatozoïdes. La survie des spermatozoïdes peut aller jusqu'à 3 à 5 jours à ce moment-là.*

Combien de temps l'ovule survit-il après l'ovulation si la fécondation n'a pas eu lieu ?

*Pas plus de 24 heures*

Quel pourcentage d'efficacité de la méthode (utilisation parfaite – cohérente et correcte) attendriez-vous de la méthode® d'ovulation Billings ? S'il vous plaît, encerclez.

**95 – 99.9%**

*La méthode® d'ovulation Billings est l'une des nombreuses méthodes basées sur la connaissance de la fertilité incluses dans la 8e édition de la pratique générale de Murtagh. (Murtagh, 2022). À la page 1055, ces méthodes sont citées comme ayant une efficacité de 95 à 99,6 %.*

*Des études indépendantes sur la méthode® d'ovulation Billings ont rapporté 99,9 %<sup>1</sup>, 98,9 %<sup>2</sup>, 97,5 %<sup>3</sup>, 97,2 %<sup>4</sup>.*

- 1. Qian, S.Z., Zhang, D.W., Zuo, H.Z., Lu, R.K., Peng, L., & He, C.H. (2000). Évaluation de l'efficacité d'un programme de régulation naturelle de la fertilité en Chine. Bulletin de l'OMR&RCA, 27(4), 17-22.*
- 2. Groupe de travail du Conseil indien de la recherche médicale sur la planification familiale naturelle. (1996). Essai sur le terrain de la méthode d'ovulation Billings de planification familiale naturelle. Contraception, 53(2), 69074.*
- 3. Thapa, S., Wonga, M.V., Lampe, P.G., Piotojo, H., et Soejoenoes, A. (1990). Efficacité de trois variantes de l'abstinence périodique pour la planification familiale en Indonésie. Études en planification familiale 21(6), 327-334.*
- 4. Organisation mondiale de la santé. (1981). Essai multicentrique prospectif de la méthode d'ovulation de la planification familiale naturelle II. La phase d'efficacité. Fertilité et stérilité, 36, 591-598.*

Meghan est sur le point de se marier et n'a pas été sexuellement active. Elle et son fiancé Tom prévoient d'attendre deux ans avant de fonder leur famille.

Ils ont discuté de différentes options contraceptives et ont décidé qu'ils aimeraient réguler naturellement leur fertilité. Elle a entendu dire par une amie qu'en tenant un registre de ses symptômes de glaire cervicale, elle saurait quand elle était fertile et quand elle était infertile.

La durée des cycles de Meghan varie de 26 à 40 jours. Elle a tenu un registre de ses symptômes vulvaires au cours des 31 derniers jours et souhaite maintenant vos conseils.

Jours 1 à 5	sang
Jours 6 à 12	rien
Jour 13	collant / compact
Jour 14	collant / Truc blanc
Jours 15 - 16	humide / étirable
Jour 17	glissant / sécrétions filandreuses
Jour 18	glissant / pas d'écoulement
Jours 19 - 20	collant / Truc blanc
Jours 21 - 22	collant / jaune
Jours 23 à 26	rien
Jours 27 - 29	collant / blanc
Jours 30 - 31	humide / nuageux

Pensez-vous qu'elle a ovulé ? **Oui** Si oui, quand ? **Jour 18, 19 ou 20**

Quels jours indiquent une **fertilité** optimale **Jours 17 - 20**

À partir de ces symptômes, quand conseilleriez-vous que des rapports sexuels seraient disponibles si le couple souhaitait éviter une grossesse ? **Jours: Alternance les soirs les jours 6 à 12. À tout moment à partir du 22e jour jusqu'aux règles**

Meghan dit qu'elle a régulièrement des cycles de plus de 28 jours. Cela l'empêchera-t-il d'utiliser la méthode® d'ovulation Billings ? **Non**

*La méthode d'ovulation Billings ne dépend pas de cycles réguliers. On apprend aux femmes à identifier la fertilité et l'infertilité au jour le jour. Lorsque l'ovulation a été retardée, ce qui entraîne un cycle plus long, la femme connaît une période d'infertilité pré-ovulatoire plus longue.*

*Meghan devrait être encouragée à garder une trace de son cycle en utilisant la méthode d'ovulation Billings®. Ce dossier fournira des informations précieuses sur la question de savoir si Meghan ovule, en fait, dans les limites normales, ou s'il peut y avoir une cause sous-jacente à ses cycles plus longs et irréguliers, par exemple le SOPK, l'endométriase, le dysfonctionnement thyroïdien, l'hyperprolactinémie, etc.*

S'il vous plaît encercler :

**Comme ils ne veulent pas fonder une famille pendant deux ans, voudriez-vous :**

a) Encouragez-la à gérer sa fertilité naturellement.

ou

b) l'encourager à utiliser la contraception pendant les 18 premiers mois de leur vie conjugale.

*Comme Meghan et Tom ont déjà indiqué qu'ils souhaitaient réguler leur fertilité par des moyens naturels, ils devraient être encouragés à accéder à des informations fiables sur la régulation naturelle de la fertilité.*