

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

Correction du test de fin de formation

1/ Quel est le temps maximal de survie de l'ovule après l'ovulation ?

- 6h
- 12h
- **24h**
- 36h

2/ Quel est le temps de survie des spermatozoïdes en période de fertilité chez la femme ?

- Quelques heures
- 1jour
- **3 à 5 jours**
- Plus d'une semaine

3/ Qu'est ce qui détermine la durée de vie des spermatozoïdes ?

- **La présence de glaire fertile**
- La présence de liquides protecteurs fabriqués par le système reproducteur masculin
- La qualité de spermatozoïdes
- La température du corps de la femme

4/ Quelles sont les types de glaire cervicale décrites par le Pr. Erick Odeblad

- Les glaires P, L, S et F
- Les glaires G+ , G- , P et S
- Les glaires P, L, G et F
- **Les glaires P, L, S et G**

Le Professeur Odeblad a découvert aussi la glaire F, mais il n' a pas trouvé sa fonction et ne l'a donc pas décrite.

5/Quels sont les rôles de chaque glaire ?

- **La glaire G obstrue le col, la glaire S nourrit les SPZ, la Glaire L piège les SPZ de mauvaise qualité, La Glaire P liquéfie les autres glaires et libère les SPZ des cryptes S**
- La glaire G obstrue le col, la glaire P nourrit les SPZ, la Glaire S piège les SPZ de mauvaise qualité, La Glaire L liquéfie les autres glaires et libère les SPZ des cryptes S
- La glaire G obstrue le col, la glaire P nourrit les SPZ, la Glaire L piège les SPZ de mauvaise qualité, La Glaire S liquéfie les autres glaires et libère les SPZ des cryptes S
- La glaire P obstrue le col, la glaire S nourrit les SPZ, la Glaire L piège les SPZ de mauvaise qualité, La Glaire G liquéfie les autres glaires et libère les SPZ des cryptes S



6/ La glaire G est dominante en phase fertile

- Vrai
- **Faux**

C'est justement la glaire qui obstrue le cervix et empêche les SPZ de remonter le col.

7/C'est la glaire S qui procure la sensation de glissement à la femme ?

- Vrai
- **Faux**

C'est la Glaire P qui procure la sensation de glissement en liquéfiant les autres glaires.

8/La glaire qui a un aspect de fils est la glaire :

- G
- P
- L
- **S**

S pour « String » = fils en anglais

9/ Avec la méthode de l'Ovulation Billings® que doit noter la femme dans son tableau de fertilité ?

- Uniquement la sensation ressentie à la vulve
- **La sensation ressentie à la vulve et le visuel donné par les sécrétions qu'elle peut observer**
- La sensation ressentie sur ses doigts en recueillant la glaire et le visuel donné par les sécrétions qu'elle peut observer
- La sensation qu'elle a en faisant un examen interne de son vagin

L'examen interne est proscrit pour 2 raisons :

-Cela shunterai les poches de Shaw et donc ne tiendrai pas compte de leur action).

-Cela peut induire des infections

Toucher la glaire est proscrit également : c'est la vulve qui est l'organe sensoriel de la méthode, pas les doigts. De plus, une faible quantité de glaire peut induire la femme en erreur (surtout à l'approche du sommet !)

10/ Quelle est l'observation la plus importante ?

- **La sensation ressentie à la vulve**
- L'observation des sécrétions
- Les 2 sont capitales.

11/ Les 3 indicateurs naturels de l'ovulation sont :

- La présence de sécrétions, l'œdème vulvaire et la position du col de l'utérus
- La présence de glaire filante, l'œdème vulvaire, le ganglion lymphatique gonflé
- La présence de glaire lubrifiante, l'œdème vulvaire, le ganglion lymphatique gonflé
- **Le signe du sommet, l'œdème vulvaire, le ganglion lymphatique gonflé**

12/ L'irrégularité des cycles est forcément pathologique

- Vrai
- **Faux**

L'ovulation peut tarder à se produire dans des cas de stress, fatigue, allaitement et cela produit des irrégularités avec des tentatives d'ovulation qui n'aboutissent pas, parfois plusieurs fois de suite.

13/ Des saignements qui ont lieu au cours du cycle sont forcément physiologiques

- Vrai
- **Faux**

Cela dépend si ces saignements sont identifiables parmi les 4 types physiologiques décrits dans le cours. Tout saignement non identifiable comme saignement physiologique doit faire l'objet d'une consultation médicale.

14/ Il y a 5 types de saignements physiologiques

- Vrai
- **Faux**

Siège : 8 Allée levigne

69160 Tassin-La-Demi-Lune

Courriel : woombfrance@yahoo.fr

Site Web : www.methode-billings-france.com

15/ Les saignements de privation sont :

- **Identiques à des menstruations (durée, abondance)**
- Plus court en durée comparé aux menstruations
- Moins abondants que les menstruations
- Plus courts en durée et moins abondants que des menstruations

La différence est qu'ils ne sont pas douloureux.

16/ Un saignement de poussée oestrogénique est :

- **Facultatif**
- Systématique
- Pathologique

17/ Un saignement de nidation est

- **Facultatif**
- Systématique
- Pathologique

18/ Comment sait-on que des saignements sont des menstruations ?

- S'ils ont lieu tous les 28 jours
- S'ils ont lieu de façon régulière
- **S'ils sont précédés d'un jour sommet bien identifié**
- S'ils sont d'une durée de 3 à 5 jours et en abondance normale

19/ Qu'est- ce qui distingue un profil fertile d'un profile infertile ?

- Les jours fertiles sont accompagnés de sécrétions
- La période fertile est une période où les observations changent chaque jour
- **La période fertile est une période où les observations et les sensations changent chaque jour**
- Les jours infertiles sont toujours secs.

20/ Qu'est ce que le PIB ?

- **La période située entre les menstruations et la période fertile**
- La période située après les 3 jours post-sommet
- La période inféconde de base
- Les 3 jours post-sommet

Le PIB peut être long (plusieurs mois et combiné : plusieurs profils)

21/Quels niveaux hormonaux accompagnent le PIB en supposant que le col de l'utérus réponde normalement ?

- **Oestrogènes et progestérone bas**
- Oestrogènes bas et progestérone haut
- Oestrogènes haut et progestérone bas
- Oestrogènes et progestérone hauts

22/ Dans un cycle de moins de 35 jours, la femme observe toujours 1 seul PIB

- **Vrai**
- Faux

23 / Dans un cycle de plus de 35 jours, la femme peut observer plusieurs PIB

- **Vrai**
- Faux

24/ Quand le cycle dure plus de 35 jours (ovulation retardée) et que la femme observe un PIB de sécrétions indiquant une réponse à un niveau d'œstrogènes légèrement en hausse, d'où vient cette sécrétion ?

- **Des cellules vaginales qui ont le temps de croître et se desquamer**
- De la partie inférieure du bouchon de glaire G qui se délite
- Des cellules du col de l'utérus qui se desquament
- Des cellules du col de l'utérus qui se desquament ainsi que des cellules vaginales.

25/ Dans quelle(s) situation(s) peut on avoir un retard d'ovulation et donc un cycle long ?

- Le cycle est toujours long en péri-ménopause
- **Allaitement, stress, arrêt contraception hormonale, péri-ménopause**
- Le cycle est toujours long après 35 ans
- Le cycle est toujours long lors de la ménarche

26/ Combien y a t il de règles dans la méthode de l'Ovulation Billings®?

- 2
- 3
- **4**
- 5

Il y a 3 règles d'Avant Sommet et la Règle du Sommet.

27/ Quelles sont les hormones qui stimulent les poches de Shaw ?

- Les œstrogènes
- **La progestérone**
- Les œstrogènes et la progestérone
- La LH

28/ Quel effet cette hormone a t-elle sur les poches de Shaw ?

- **Elle active les poches de Shaw qui assèchent les sécrétions venant du vagin**
- Elle désactive les poches de Shaw qui assèchent les sécrétions venant du vagin
- Elle active les poches de Shaw qui laissent passer les sécrétions venant du vagin
- Elle désactive les poches de Shaw qui laissent passer les sécrétions venant du vagin

29/ Comment a été validée la Méthode de l'Ovulation Billings® ?

- Par quelques dizaines de dosages hormonaux et 3 études cliniques
- **Par 850 000 dosages hormones et des dizaines d'études cliniques de grande envergure réalisées par d'éminents scientifiques.**
- Par des centaines de dosages hormonaux et une étude clinique notamment en Chine
- Par des dizaines d'études cliniques.

30/ Quel est le taux de fiabilité de la Méthode de l'Ovulation Billings® ?

- 94% si elle est bien enseignée , comprise et appliquée
- 96 % si elle est bien enseignée , comprise et appliquée
- 98 % si elle est bien enseignée , comprise et appliquée
- **99% si elle est bien enseignée , comprise et appliquée**

31/ On peut ajouter la l'indicateur de la température pour améliorer la Méthode de l'Ovulation Billings® ?

- Vrai
- **Faux**

La température a été rapidement abandonnée par les Drs Billings car elle n'est pas spécifique de la fertilité.

32/ La Méthode de l'Ovulation Billings® suppose que la femme touche la glaire cervicale

- Vrai
- **Faux**

33/ Après une naissance, le premier saignement est toujours une menstruation ?

- Vrai
- **Faux**

Cela peut être un saignement de privation par exemple.

34/La péri-ménopause est une période qui est de durée variable

- **Vrai**
- Faux

35/Quelles sont les 6 conditions de la fertilité : cocher les bonnes réponses

- **Trompes de Fallope saines,**
- **Bonne ovulation avec de bons niveaux hormonaux,**
- **Spermatozoïdes de bonne qualité,**
- **Endomètre sain**
- Bonne alimentation
- Sommeil réparateur
- Bonne hygiène de vie
- **Relation harmonieuse dans le couple**
- **Col de l'utérus sain**