

Une question ?



Composez le
0800 202 202
Service et appel
gratuits*



Ma courbe de TEMPÉRATURE

Parmi les différentes méthodes qu'il existe pour essayer de tomber enceinte, la courbe de température est l'une d'entre elles. Si elle n'a pas fonctionné pour certaines femmes, d'autres en revanche la considèrent comme un bon indicateur. Envie d'essayer ? Découvrez alors cet outil !

Suivez les conseils de
François Grillot, sage-femme



Comment utiliser votre courbe de température ?

- Commencez votre courbe de température au 1^{er} jour des règles. Prenez votre température puis notez-la sur la grille tous les matins à la même heure avant de mettre un pied par terre et avec toujours le même thermomètre.
- Si votre cycle est bien ovulatoire, vous observerez 2 plateaux : un plus bas en début de cycle, puis un second environ 0,5°C plus haut. **Le jour de l'ovulation est le dernier jour de température basse. Ce moment semble donc le plus propice pour tomber enceinte.**
- Indiquez également sur la courbe les jours où vous présentez des saignements, ceux où vous avez des rapports sexuels, ainsi que les médicaments que vous pouvez avoir pris et tous les événements qui vous semblent importants (rhume ou autre maladie, réveil plus tardif ...).



J'imprime
ma courbe de température



Je complète le tableau
chaque jour
en indiquant ma température au réveil.



Je visualise d'un coup
d'oeil le jour de l'ovulation
c'est le dernier jour de température
basse.



Je peux partager cette courbe
avec mon médecin ou ma
sage-femme qui m'accompagne
dans mon désir de grossesse

