ELISE ROUVRAIS
Naturopathe

Tableau d'observation du cycle

GLAIRE CERVICALE, TEMPÉRATURE ET REPÈRES DU CYCLE

Elise Rouvrais, naturopathe
Cabinet de Naturopathie Elise Rouvrais
42 place du Cèdre, 34400 Lunel
Au cabinet et en visio · eliserouvrais.com

Légende

	Règles	Spotting	Sec avant l'ovulation	Humide	Mouillé	Glissant	Jour sommet	Les 3 jours après le sommet	Humide après l'ovulation	Sec après l'ovulation	Rapport sexuel
Fertilité	FERTILITÉ POSSIBLE	FERTILITÉ POSSIBLE	FERTILITÉ PEU PROBABLE	FERTILITÉ POSSIBLE					FERTILITÉ PEU PROBABLE	FERTILITÉ PEU PROBABLE	À NOTER

Cycle n° _____ Du _____ au _____ Durée du cycle : _____ jours Phase après le sommet : _____ jours

	Jours du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Dates																																			
3	Code couleur																																			
1	Sensation / essuyage																																			
2	Aspect visuel																																			
	Température																																			
	Événements																																			
	Traitements																																			

Cycle n° _____ Du _____ au _____ Durée du cycle : _____ jours Phase après le sommet : _____ jours

	Jours du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Dates																																			
3	Code couleur																																			
1	Sensation / essuyage																																			
2	Aspect visuel																																			
	Température																																			
	Événements																																			
	Traitements																																			

Comment le remplir : chaque soir, notez **1** la sensation de la journée, **2** l'aspect de la glaire, puis **3** coloriez la case selon la légende. La température se prend au réveil, avant de se lever, à la même heure et de la même façon.

Ce tableau aide à observer et comprendre son cycle. Il ne remplace pas un suivi médical et, sans apprentissage, l'observation du cycle n'est pas une méthode de contraception. Pour apprendre à le lire : séance individuelle d'observation du cycle ou atelier, sur eliserouvrais.com.

© 2026 Elise Rouvrais, naturopathe · Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteure