

[iciacu.ca](http://iciacu.ca)

# La température Basale

**Quoi? Comment? Pourquoi?**

**Fertilité**

**Outils**

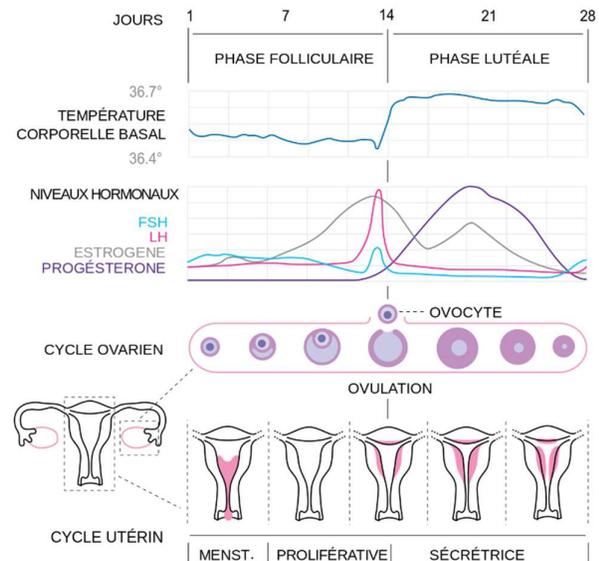


# La Température Basale : Un Outil Précieux pour la Conception

La température basale, souvent méconnue, se révèle être un indicateur précieux pour les femmes qui cherchent à concevoir. Cette méthode, basée sur la mesure quotidienne de la température corporelle au repos, offre des informations subtiles sur le cycle menstruel, aidant ainsi à déterminer la période optimale pour la conception.

## Comprendre la Température Basale

La température basale est la température du corps au repos, mesurée le matin avant même de se lever de son lit. Cette mesure est effectuée à l'aide d'un thermomètre basal, un outil de haute précision capable de détecter de légères variations de température. L'objectif est de repérer le moment de l'ovulation, car la température basale augmente légèrement après la libération de l'ovule par l'ovaire.



## Établir une Routine

Pour utiliser efficacement la température basale dans le cadre de la conception, il est crucial d'établir une routine quotidienne. Mesurez votre température tous les matins à la même heure, idéalement avant de sortir du lit, après une nuit de sommeil ininterrompue. Notez la température dans un graphique dédié (voir plus bas), enregistrant les changements au fil du cycle.

## Identifier les Changements

Pendant la première moitié du cycle menstruel, la température basale reste relativement stable. Cependant, juste avant l'ovulation, vous pouvez observer une légère baisse suivie d'une nette augmentation due à l'influence de la progestérone, une hormone libérée après la libération de l'ovule. Cette élévation indique le moment propice à la conception.

## Utiliser la Température Basale comme Outil Prédicatif

En surveillant votre température basale sur plusieurs cycles menstruels, vous pourrez identifier des schémas et déterminer avec plus de précision votre fenêtre de fertilité. La période idéale pour les rapports sexuels afin de maximiser les chances de conception se situe généralement dans les jours précédant l'augmentation de la température et le jour même de cette hausse.



# Courbe de température

Mois																																												
Date dans le mois																																												
Jour 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	36	37	38	39	40				
38																																												
37.9																																												
37.8																																												
37.7																																												
37.6																																												
37.5																																												
37.4																																												
37.3																																												
37.2																																												
37.1																																												
37																																												
36.9																																												
36.8																																												
36.7																																												
36.6																																												
36.5																																												
36.4																																												
36.3																																												
36.2																																												
36.1																																												
36																																												
Règles																																												
Rapports sexuels																																												
Résultat test ovulation																																												
Résultat test grossesse																																												

Remarques

.....

.....

.....