



COURBE DE TEMPERATURE

Permettant de déterminer la date d'ovulation et la durée du cycle.

Prendre la température rectale le matin, directement au lever, à jeun.

Ces données sont indicatives ; elles peuvent être différentes pour chaque femme : les cycles peuvent être plus ou moins long, la température plus ou moins importante....**Ce qui importe, c'est qu'il y ait une différence de température avant et après l'ovulation.**

Notez aussi les signes perceptibles au moment de vos règles (maux de tête, douleurs au ventre...) et au moment de l'ovulation (douleur aux ovaires..)

Si vous avez des questions par rapport à vos courbes, vous pouvez les poser via le mail de MAIA : maia@maia-asso.org

MOIS																																								
JOURS DU MOIS																																								
TEMPÉRATURE MATINALE	37°7																																							
	37°0																																							
	36°3																																							
RÈGLES OU SAIGNEMENTS																																								
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	36	37	38	39	40
REMARQUES																																								

Association MAIA - 15 Rue Gleyses - 31200 Toulouse