

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

temperature ovulatoire

temperature ovulatoire

temperature ovulatoire

temperature ovulatoire

grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructeur·ice.

température ovulatoire

L'observation du cycle menstruel et notamment de la période d'ovulation permet de planifier des rapports sexuels, dans le cadre d'un projet d'enfant par exemple. La période de l'ovulation est la plus propice pour la fécondation. On peut reconnaître cette période en prenant sa température (légère augmentation de la température corporelle, entre 0,2 et 0,4 °C), en

observant la glaire cervicale (plus fluide et abondante) ou la position du col de l'utérus (plus haute lors de l'ovulation).

