**Quelques sites internet d'information sur les**

**méthodes d'auto-observation (MAO) du cycle féminin :**

1) Information générale sur les MAO :

-En anglais, on appelle ces méthodes NFP (Natural Family Planning) ou FAM (Fertility Awareness Methods). En français, on les appelle MAO ou "méthodes naturelles de régulation des naissances".

-Il s'agit de plusieurs méthodes **d'observation des différentes périodes du cycle féminin**. Pour mémoire: un homme est fertile tous les jours, mais une femme n'est fertile que 24 heures par cycle! Que l'on souhaite éviter ou favoriser une grossesse, il est utile de déterminer si la femme est en période fertile ou non.

-Les méthodes de NFP permettent, **après une période de formation** encadrée par une monitrice (qui a elle-même pratiqué la méthode pendant plusieurs années, et a suivi une formation spécifique pour pouvoir enseigner cette méthode), de mieux connaître son corps, afin de **déterminer chaque jour dans quel moment du cycle** se trouve la femme: règles, période non-fertile avant l'ovulation, ovulation, période non-fertile après l'ovulation. **Il ne s'agit pas de "prévoir" la date de l'ovulation** (ou de compter les jours), car la même femme peut, d'un cycle à l'autre, ovuler à des jours différents dans le cycle (le "mythe du 14ème jour" est à oublier!!!; et le NFP est fiable lors des cycles irréguliers!); **il s'agit d'apprendre à reconnaître et à analyser les signes d'ovulation** que nous donne notre organisme. Ces **signes sont scientifiques et objectifs.** La femme fait ses observations dans la journée (c'est facile et rapide), et, le soir, elle fait part à son mari des observations; ils notent **ensemble** les observations (sur tableau papier ou sur une application) et les analysent **ensemble et déterminent s'il s'agit d'un jour fertile ou non-fertile**.

-La formation s'adresse **à la femme**, ou, mieux encore si la femme vit en couple, **à la femme et à son mari ensemble**. La formation peut être délivrée par **une femme** (monitrice/instructrice) ou par **un couple** (moniteurs/instructeurs, où le mari et la femme sont qualifiés pour enseigner la méthode), afin **d'améliorer l'implication des deux conjoints** dans la pratique de la méthode de NFP.

-La **force** des méthodes de NFP, c'est justement cette **formation**, qui est personnalisée, adaptée aux attentes du couple, et qui permet au couple d'être **en contact avec la monitrice** **si besoin**, pour poser des questions, demander de l'aide, ou être encouragés. Les différents sites internet et livres sur le sujet sont très intéressants, mais en général, ils ne détaillent pas les méthodes, afin de laisser toute sa place à la formation personnalisée. Bref, **il est vivement conseillé de ne pas "faire sa cuisine NFP seul dans son coin"!**

-L'observation et la connaissance de leur cycle par les femmes représente une **avancée majeure**, et un changement radical de regard sur la santé de la femme. Elle permet d'améliorer l'**autonomie** de la femme/du couple; pour la femme, de **vivre en meilleure harmonie avec son corps**, puisqu'elle sait mieux décoder les signes qu'il lui envoie; de **mieux diagnostiquer et mieux traiter** de nombreuses pathologies gynécologiques (endométriose, syndrome des ovaires polykystiques...); **d'améliorer les chances de conception** lors des situations d'hypo-fertilité. Le NFP permet aussi bien sûr de se passer de toute prise contraceptive hormonale et de tout corps étranger à visée contraceptive, et d'éviter leurs **effets indésirables**.

-Pour les femmes vivant en couple, le NFP permet également de **partager la responsabilité** de la contraception/ de la volonté de conception, puisque le mari a reçu la formation avec son épouse, et participe à la mise en œuvre de la méthode. Cette meilleure connaissance et compréhension de la femme par son mari permet **d'améliorer la communication** au sein du couple, et entraîne parfois de véritables changements dans la relation entre les conjoints, dans tous les aspects de leur vie, au delà de leur vie sexuelle.

2) General information websites in English:

Il y a **beaucoup plus de ressources disponibles en anglais** qu'en français sur le sujet (on est encore en retard ici en France, mais j'espère que ce retard va se combler progressivement!).

About **NFP** (Natural Family Planning):

- [iusenfp.com](http://iusenfp.com/) : Tons of websites exist, but my favorite is this one. It's really informative, describes the different existing NFP methods, includes a "Why NFP?" and a "Does NFP work?" section, and even has a test (<http://iusenfp.com/home/which-method-of-nfp-is-right-for-me/>) as a helping hand when choosing your NFP method.

- [1flesh.org](http://1flesh.org/) was great, apparently it has now joined [naturalwomanhood.org](http://naturalwomanhood.org/) , which is very good too.

About **FAM** (Fertility Awareness Methods): <http://www.fertaware.com/awareness.html> is interesting, and explains the differences between NFP and FAM.

3) Site général d'informations en français:

[www.methodes-naturelles.fr](http://www.methodes-naturelles.fr/), bien fait, répond à de nombreuses questions, permet de trouver une monitrice/ un couple moniteur.

4) Différentes méthodes (liste non exhaustive): Rappel: ces sites ne détaillent pas les éléments des méthodes, mais permettent surtout de contacter une monitrice/un couple de moniteurs:

-Méthode Billings (méthode d'observation du mucus cervical, mise au point par un couple de médecins généralistes australiens): [methode-billings.com](http://methode-billings.com/), billings.life.

-Méthode Creighton, dite aussi FertilityCare (méthode d'observation du mucus cervical): [fertilitycare.fr](http://fertilitycare.fr/) , [fertilitycare.org](http://fertilitycare.org/). Et son pendant, la **NaPro Technology** (Natural Procreation Technology, [naprotechnology.com](http://naprotechnology.com/)), qui est une médecine de restauration de la fertilité, et qui permet d'améliorer les chances de **conception naturelle** grâce à une prise en charge médico-chirurgicale rigoureuse. Mise au point par le Dr Hilgers, gynécologue américain. **Pour les couples en situation d'hypo-fertilité**, il est conseillé de contacter d'abord une monitrice pour une formation solide, afin d'optimiser leurs chances de concevoir naturellement; puis, si besoin, la monitrice les adressera à un médecin spécialisé en NaProTechnology. En région parisienne, par exemple, on peut citer le Dr Frédérique Mardon-Lerolle, 92190 Meudon, 01 46 26 13 04.

-Méthode Sympto-thermique (méthode d'observation du mucus cervical et de la température): <http://sympto.org/home-main_fr.html>, <http://www.cler.net/Accompagnement-couples-et-familles/Le-cler-propose/Vivre-notre-fecondite-autrement-avec-les-methodes-naturelles>, <http://www.symptopro.org/>, <http://fr.serena.ca/>, <https://ccli.org/>.

-Méthode Marquette (méthode utilisant un lecteur électronique de bandelettes urinaires, que la femme réalise lors de certains jours du cycle pour détecter l'ovulation; en bref, le lecteur électronique dit "feu rouge" ou "feu vert"): <http://nfp.marquette.edu/nfp_quick_inst_intro.php>. Mise au point à la Marquette University, Wisconsin (USA). Autres lecteurs électroniques: <http://www.lady-comp.fr/>, <http://fr.clearblue.com/moniteur-de-contraception.>..

-TeenStar: <http://teenstar.fr/>, [teenstar.org](http://teenstar.org/). Il s'agit de conférences pour les adolescents, pour une éducation affective et sexuelle globale. Pédagogie mise au point par le Dr Hanna Klaus, gynéco-obstétricienne au George Washington University Hospital. Les bases de l'observation du cycle sont abordées, pour en faire comprendre les enjeux aux jeunes filles et aux jeunes garçons. Si une femme sait observer son cycle dès l'adolescence, c'est un gain de temps et d'autonomie considérable pour elle!