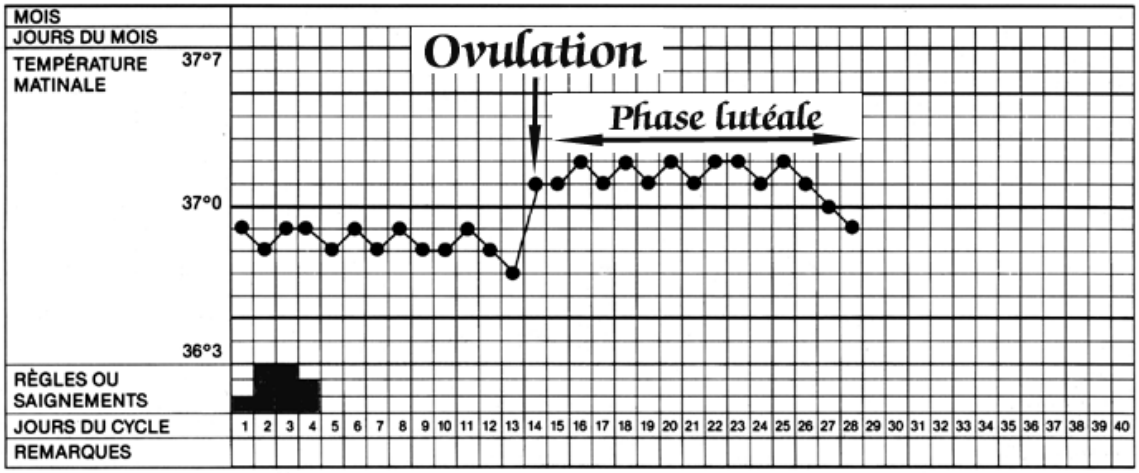
Courbe de température

.

La courbe de température permet de savoir s'il y a une **ovulation**, à quelle date et d'évaluer sa qualité. Elle permet aussi de connaitre la longueur des cycles et la date probable de la prochaine ovulation.

Prendre la température rectale le matin à la même heure, avant de se lever ou de s'agiter. Pendant 2-3 cycles au moins



- s'il y a une montée thermique, on est sûr à 99% qu'il y a une ovulation. S'il n'y a pas de montée thermique sur plusieurs cycles, alors il y a un problème d'anovulation (absence d'ovulation). Ca n'empêche pas forcément d'avoir des règles mais ça empêche d'être enceinte !
- si le **plateau thermique** (= température élevée = 2ème phase du cycle=phase lutéale) se maintient constamment et suffisamment longtemps : idéalement 14 jours, et au minimum 12 jours.
- si la longueur du plateau est normale, cela est une première preuve de la qualité du corps jaune et donc de l'ovulation.

Si le plateau ne se maintient pas haut ou dure moins de 10 jours, alors c'est un symptôme d'**insuffisance lutéale**, c'est à dire que le corps jaune n'est pas de bonne qualité.