

## **CONNAISSANCE DE LA FÉCONDITÉ**

### **- LA MÉTHODE DE L'OVULATION BILLINGS™ -**

**Thiery Favre**

**Master en psychanalyse (Univ. Paris 8)**

**D.U en médecine des addictions (Univ. Paris 7)**

**D.U de conseiller en santé sexuelle (Univ. Paris 7)**

**D.U en prise en charge du transsexualisme (Univ. Paris 7)**

**D.U en clinique et thérapeutique des auteurs d'infractions à caractère sexuel (Univ. Paris 5)**

**D.U de compétence en soins psychiatriques (Univ. Paris-Sud)**

**D.U en urgences psychiatriques (Univ. Paris 5)**

**D.U en expertise judiciaire (Univ. Limoges)**

**D.U en évaluation des traumatismes crâniens (Univ. Bordeaux 2)**

**D.U en expertise médicale pour la protection des majeurs (Univ. Paris 7)**

## **REMERCIEMENTS**

Au Docteur **Gilles Formet**, pour avoir accepté la publication de ce 25<sup>e</sup> article sur le site de la Société française de sexologie clinique.

**Au couple d'animateurs Billings France** de la session de formation approfondie du 23 et 24 Mars 2019 à Strasbourg pour leur accueil et la qualité de leur intervention.

À **Brigitte Soerensen**, Présidente de l'association « **Par les mots ... apaiser les maux** » en Alsace pour son travail de relecture, son aide et son assistance.

## **John et Evelyn Billings : des recherches pour une méthode de maîtrise de la fécondité**

C'est au début des années 1940, que les Docteurs John et Evelyn Billings se sont rencontrés sur les bancs de la Faculté de médecine de Melbourne en Australie.

Mariés en 1946, ils poursuivirent leurs études en Angleterre et font leur retour en Australie en 1948, où Evelyn deviendra pédiatre et John deviendra neurologue.

En 1953, c'est sous l'impulsion du Père Catarinich, conseiller conjugal pour l'archidiocèse de Melbourne que John Billings sera "*consultant médical auprès des couples en difficulté quant à la maîtrise de leur fécondité*"<sup>1</sup>.

Dans ce champ, seule la méthode **Ogino-Knauss** était proposée<sup>2</sup>.

Conscient des limites de cette méthode tournée vers la phase « **post-ovulatoire** », John Billings s'appliqua à rechercher une méthode différente qui devait intégrer la phase « **pré-ovulatoire** ».

Le Docteur John Billings "*fut de plus en plus convaincu que c'était l'activité du col de l'utérus, pendant le cycle, qui constituait l'indication la plus constante et la plus positive de la fertilité et du moment de l'ovulation, et que là pouvait résider la solution*"<sup>3</sup>.

Il interrogea de nombreuses femmes volontaires, lesquelles constataient toutes un écoulement vaginal pendant leur cycle et ceci en dehors des menstruations précédant celles-ci d'un temps moyen de deux semaines environ.

C'est cet écoulement, la **glaière cervicale**, qui devint le pivot central des recherches du Dr John Billings pour la future méthode éponyme.

### **La glaière cervicale ...**

La glaière cervicale ou mucus cervical<sup>4</sup> est une substance visqueuse de glycoprotéines sécrétées par le col de l'utérus ou cervix. Elle est un maillon essentiel de la fécondité et son absence se retrouve dans des cas d'hypofécondité et de stérilité.

Elle est produite par les glandes du canal cervical en période pré-ovulatoire.

Son utilité est :

- **de protéger les spermatozoïdes contre les conditions hostiles du vagin.**
- **de condamner la cavité utérine en dehors de la période ovulatoire.**
- **de fournir un appoint énergétique aux spermatozoïdes**"<sup>5</sup>.

Une action de protection contre les conditions hostiles du vagin car le mucus vaginal présente un pH acide, donc toxique et spermicide pour les spermatozoïdes au contraire du pH de la glaière cervicale qui est basique.

Ainsi par ces fonctions, la glaire cervicale devient un élément d'importance pour comprendre le processus de fertilité.

Evelyn Billings s'associa aux travaux de recherche de son époux qui s'intéressait au profil de la glaire cervicale.

Qui mieux qu'elle, son épouse, pouvait lui apporter des éléments pratiques sur la variabilité des profils de la glaire cervicale ?

### **La méthode Billings se profile ...**

Les travaux du couple Billings ont permis de constater que le pic fertile n'est pas observé par la quantité de la glaire cervicale mais par la mesure de la sensation de lubrification produite.

En 1965, l'idée leur vint qu'il existe une phase d'infertilité en lien avec la texture de la glaire cervicale.

Aidés par le Pr Brown et le Pr Burger<sup>6</sup>, leurs nombreuses analyses de la glaire cervicale mirent en évidence et en corrélation que son aspect polymorphe indique :

- Une élévation de l'oestrogène<sup>7</sup> qui *" correspond au moment très proche de l'ovulation "*<sup>8</sup>.
- Une élévation de la progestérone<sup>9</sup> qui *" correspond au moment du changement brutal de la glaire : c'est le signe sommet qui indique le moment maximum de la fertilité "*<sup>10</sup>.

C'est cette élévation de la progestérone qui entraîne un changement « *brutal* » de la consistance de la glaire cervicale.

Ce *" signe sommet "* est *" l'indicateur biologique le plus exact du moment de l'ovulation "*<sup>11</sup>.

En 1970, les époux Billings rencontrèrent Mercedes Wilson au Guatemala, laquelle avait développé une méthode d'observation du cycle avec des timbres imprimés de couleur différente.

La méthode d'ovulation Billings<sup>TM</sup> est lancée. Cette méthode inédite et révolutionnaire, concerne le cycle dans sa totalité :

- Phase pré-ovulatoire + phase post-ovulatoire

En 1972, les travaux des époux Billings et ceux du Pr Brown et du Pr Burger furent publiés dans la prestigieuse revue « **The Lancet** ».

Ces travaux furent confrontés à ceux effectués en Suède sur la glaire cervicale par le Pr Erik Odeblad<sup>12</sup>.

En 1976, John et Evelyn Billings furent nommés au Comité des experts de l'OMS.

Ils fondèrent l'Organisation mondiale de la méthode d'ovulation Billings (WOOMB) qui est un centre de recherche et d'enseignement de la méthode.

### **La méthode d'ovulation Billings™ : favoriser ou différer naturellement une fécondation**

C'est une méthode d'observation régulière de l'état polymorphe de la glaire cervicale, laquelle selon ces éléments :

- Son aspect
- Sa consistance
- Son élasticité

vont permettre à une femme d'apprécier si une période fertile, féconde ou pas est engagée.

Lors de la période féconde, le col de l'utérus s'ouvre et la glaire cervicale va moduler sa composition.

Cette modification a pour effet de neutraliser l'acidité naturelle du vagin, acidité qui provoque la mort des spermatozoïdes, empêchant par conséquent une fécondation.

La consistance de la texture de la glaire cervicale sera différente selon la période de fertilité ou d'infertilité.

Ce sera la modification de consistance, laquelle doit être appréciée puis relevée sur un tableau d'observation, qui va permettre de visualiser dans quelle période, une femme se situe<sup>13</sup> :

- Période fertile
- Période infertile s'il y a une sensation de sécheresse observée

Tous les soirs, devront être relevées et notées les observations relatives à la glaire cervicale au niveau de la vulve, ceci avec des timbres ou des symboles de couleur différente.

La méthode d'ovulation Billings™ permet à une femme de dire chaque soir :

- « Soit, je suis certainement en période inféconde ou je suis potentiellement en période féconde ! ».

### **L'observation de 4 règles simples :**

La méthode " *comporte seulement quatre règles simples qui sont applicables dans toutes les circonstances et à toutes les étapes de la vie reproductive* "14.

## Trois règles d'avant-sommet

1. *" Pas d'union pendant les jours de saignement menstruel abondant "15*, car la fertilité peut commencer pendant le cycle menstruel, celui-ci pouvant masquer la présence de glaire cervicale.
2. *" Dès lors que le Profil d'Infertilité de Base a été reconnu, une union est possible un soir sur deux, au coucher "16*, car le lendemain d'une union, l'écoulement du liquide séminal peut masquer la modification de la texture de la glaire cervicale.
3. *" A tout changement par rapport au PIB, vous devez attendre pour voir ce qui va advenir "17*, ceci sans avoir d'union sexuelle afin de savoir si le changement de profil se dirige vers un **sommet** de fertilité ou l'inverse.

*" Si le sommet est observé, la règle du Sommet peut être appliquée. S'il y a un retour au Profil d'Infertilité de Base, vous devez attendre pendant 3 jours de PIB et utiliser ensuite la règle n° 2 d'avant-Sommet à partir du quatrième jour et au soir. Attendre pendant 3 jours après le retour du Profil d'Infertilité de Base donne l'assurance que les hormones sont revenues à leur niveau et que le col de l'utérus est bien fermé "18*.

## Une règle du Sommet

1. *" À partir du quatrième jour au matin après le Sommet, les unions sont possibles tous les jours, à tout moment, jusqu'à la fin du cycle "19*.

Ce temps d'attente de 3 jours après le sommet ou *" jour Sommet "20* est nécessaire.

En effet, le *" jour Sommet "*, c'est le jour où la fertilité est à son summum. Il est le dernier jour de sensation de glissement à la vulve. Il est le jour le plus fertile du cycle, très proche du moment de l'ovulation.

Il correspond au dernier jour de *" glissant "21*, *" jour Sommet de la fertilité "22* et il est appelé ainsi *" parce que c'est le jour où une union est la plus à même d'aboutir à une grossesse "23*.

Cette sensation de « *glissant* » au niveau de la vulve, c'est-à-dire, un éprouvé de lubrification, constitue le signe le plus probant de fertilité et peut durer un ou deux jours après que la glaire cervicale ait cessé d'être visible.

En effet, lors de ce délai, il existe une possibilité de fertilité car le col cervical, bien que fermé par un épais bouchon de glaire, *" des petits canaux subsistent par lesquels les spermatozoïdes peuvent passer "24*.

Dans cet espace, le bouchon de glaire n'est pas totalement obstruant car il est en cours de constitution ce qui entraîne un risque de porosité et de perméabilité et donc, d'infiltration de spermatozoïdes s'il y a un rapport sexuel.

Au-delà de ce délai, c'est-à-dire à partir du 4<sup>o</sup> jour après le « **jour Sommet** », le col cervical est totalement fermé et hermétique, empêchant le passage de spermatozoïdes.

Dès lors, une période d'infertilité va s'installer jusqu'au prochain cycle menstruel.

## **Conclusion**

La méthode d'ovulation Billings<sup>TM</sup> est une méthode naturelle de régulation des naissances qui s'adresse à toutes les femmes.

Méthode d'observation des profils de la glaire cervicale, elle est un moyen naturel pour favoriser ou différer une grossesse et suivre sa santé procréative. Elle implique chacun des membres du couple car elle est un mode de vie où chaque conjoint est engagé.

Son apprentissage ne s'improvise pas car la méthode doit être bien comprise. Par conséquent, elle nécessite une formation afin d'acquérir les bases nécessaires à sa mise en oeuvre.

Le **Centre Billings France (CBF)**<sup>25</sup>, fondé par René et Marie Sentis, il y a une quarantaine d'années, propose régulièrement des soirées d'informations ainsi que des formations plus approfondies<sup>26</sup>.

**Le 02 Avril 2019**

**Thierry Favre**

## **Notes**

- 1) : <https://www.methode-billings.com/methode/170313/petite-histoire-de-la-methode-billings>
- 2) : <https://www.gynandco.be/fr/glossaire/methode-ogino-knauss/>
- 3) : Source citée en (1).
- 4) : [http://www.fivfrance.com/page\\_1glaireCervicale.html](http://www.fivfrance.com/page_1glaireCervicale.html)
- 5) : <https://www.methode-billings.com/pages/110212/la-glaire-cervicale-est-elle-une-perte-blanche>
- 6) : Source citée en (1).
- 7) : <https://www.chu-toulouse.fr/qu-est-ce-que-les-oestrogenes-et-a>
- 8) : Source citée en (1).
- 9) : <https://www.chu-toulouse.fr/qu-est-ce-que-la-progesterone-et-a>
- 10) : Source citée en (1).
- 11) : Source citée en (1).
- 12) : [https://www.methode-billings.com/sites/default/files/E\\_Odelblad\\_decouverte\\_glaire\\_cervicale.pdf](https://www.methode-billings.com/sites/default/files/E_Odelblad_decouverte_glaire_cervicale.pdf)
- 13) : <https://lamaitrisedelanatalite.webnode.fr/les-differents-moyens-deviter-une-naissance/les-methodes-naturelles/labstinence-periodique/la-methode-de-billings/>
- 14) : <https://billings.life/fr/what-is-the-billings-ovulation-method/the-4-simple-rules.html>
- 15) : Source citée en (14).
- 16) : Source citée en (14).

- 17) :Source citée en (14).
- 18) : Source citée en (14).
- 19) : Source citée en (14).
- 20) : <https://billings.life/fr/how-the-billings-ovulation-method-works9/the-peak-of-fertility.html>
- 21) : Source citée en (20).
- 22) : Source citée en (20).
- 23) : Source citée en (20).
- 24) : La méthode de l'ovulation Billings <sup>TM</sup>, You Tube, vidéo de formation, consultée le 17 Mars 2019. Citation à 9 minutes et 09 secondes : <https://www.youtube.com/watch?v=BIMlhTaY8aY>
- 25) : <https://www.methode-billings.com/centre-billings/050213/qui-sommes-nous>
- 26) : <https://www.methode-billings.com/calendrier>