

---



# Journal de fertilité

---



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...))

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...))

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** *(notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)*

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** *(comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)*

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** *(listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

---

**Notes de fertilité** *(notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)*

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** *(comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)*

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** *(listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** *(notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...*

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** *(comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...*

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** *(listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** *(notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)*

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** *(comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)*

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** *(listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** *(notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...*

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** *(comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...*

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** *(listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...*

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:



**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Température basale (°F): \_\_\_\_\_

Jour du cycle: \_\_\_\_\_

Glaire cervicale: \_\_\_\_\_

Test d'ovulation: \_\_\_\_\_

Pic de LH:

Rapport sexuel:

Saignements légers:

**Notes de fertilité** (notez toute observation sur votre parcours de fertilité aujourd'hui — rendez-vous, trait...)

---

---

---

---

---

**Bien-être émotionnel** (comment allez-vous émotionnellement ? ce parcours est intense — accordez-vous...)

---

---

---

---

---

**Compléments et médicaments** (listez les suppléments et médicaments pris aujourd'hui (nom, dose, h...)

---

---

---

---

---