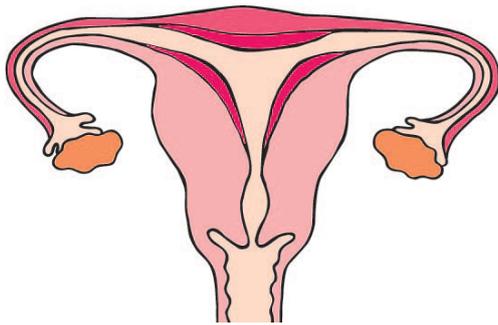
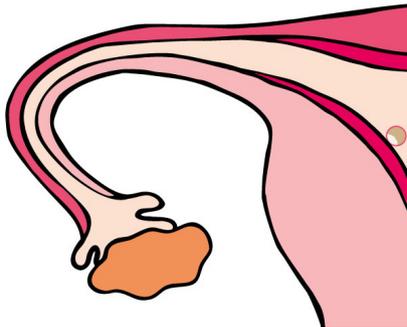




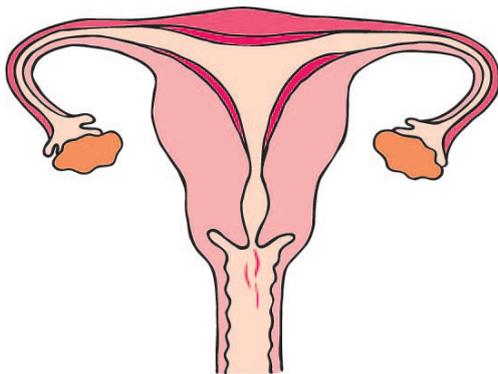
Le cycle menstruel



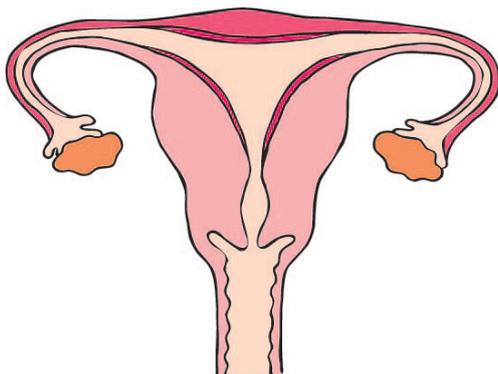
Une fois par mois, un ovule quitte les ovaires et se déplace dans une des trompes de Fallope vers l'utérus. Au même moment, la paroi de l'utérus (l'endomètre) s'épaissit grâce au sang et à des tissus supplémentaires pour accueillir un ovule potentiellement fécondé.



Si un ovule est fécondé au moyen d'un spermatozoïde et que vous devenez enceinte, l'ovule fécondé se liera à l'utérus où il se transformera lentement en un bébé.



Si l'ovule n'est pas fécondé, la paroi de l'utérus commencera à se détacher avec l'ovule non fécondé.



Vos règles, ou la période du saignement, surviennent lorsque votre organisme se débarrasse du sang et des tissus supplémentaires qui ne sont plus nécessaires. Le cycle repart alors à zéro.

Rappelez-vous que vous pouvez tout de même tomber enceinte si vous avez des relations sexuelles non protégées lorsque vous avez vos menstruations. Si vous avez des relations sexuelles sans contraceptif et que vous n'avez pas vos règles pendant un mois ou plus, vous pourriez être enceinte.





Quelle est la durée d'un cycle?

Un cycle dure habituellement environ 28 jours, mais peut prendre entre 21 et 36 jours. La durée d'un cycle varie d'une femme à l'autre. On fait référence à la première journée des règles comme étant le Jour 1 du cycle. Un cycle débute le premier jour de vos règles et se poursuit jusqu'au premier jour de vos règles suivantes.

Par exemple, si vos règles commencent le premier du mois, s'étalent sur cinq jours et que vous n'avez pas d'autres règles jusqu'au 30 du mois, vous aurez alors un cycle de 29 jours. Lorsque les menstruations se manifestent chez une fille ou femme, son cycle menstruel met habituellement quelques années pour devenir régulier. Il est normal que son cycle ne soit pas tout à fait au point au cours des quelques premières années. Au cours des années menant à la ménopause (lorsque la femme cesse d'ovuler et qu'elle n'a plus ses règles), le cycle peut également être un peu imprévisible. Pendant ce temps, les menstruations peuvent en fait durer moins longtemps et le moment entre les règles peut se prolonger.

Les étapes du cycle

La phase pré-ovulatoire (1e au 13e jour):

D'abord, un ovule mûrit dans les ovaires. Au même moment, l'hormone appelée œstrogène entraîne l'épaississement de la paroi de l'utérus (l'endomètre) au moyen de sang et de tissus afin d'accueillir un ovule éventuellement fécondé (un ovule fertilisé par un spermatozoïde). Cela se passe habituellement dans les 14 premiers jours du cycle menstruel. Cependant, le processus peut être plus ou moins long puisque chaque femme est différente.

- Les cinq derniers jours de la phase pré-ovulatoire, ainsi que la journée de l'ovulation se produisent lorsque une femme est le plus susceptible de devenir enceinte si elle a eu des relations sexuelles sans recours à la contraception.
- Pendant l'ovulation, certaines femmes ressentent une légère douleur dans le bas du pelvis ou ont de légers saignements vaginaux. C'est tout à fait normal.

La phase ovulatoire (14e jour):

Lorsque l'ovule est mature, il quitte l'ovaire pour circuler dans une des trompes de Fallope. C'est ce qu'on appelle l'ovulation, laquelle se produit environ 14 jours à la suite des règles.

La phase post-ovulatoire ou progestative (15e au 28e jour):

Pendant ce temps, l'hormone appelée progestérone aide l'œstrogène à maintenir la paroi de votre utérus épaisse et prête à accueillir l'ovule fécondé. Si l'ovule n'est pas fécondé (s'il ne s'accouple pas à un spermatozoïde actif), les niveaux d'hormones qui ont permis l'épaississement de la paroi de l'utérus (progestérone et œstrogène) diminuent, entraînant l'expulsion de la paroi (et l'ovule non fécondé) de l'utérus. Il s'agit de la fin de votre période prémenstruelle et le début de vos règles.

- La période post-ovulatoire peut se produire en tout temps entre le 7e et le 22e jour d'un cycle menstruel normal.
- Elle dure habituellement entre 13 et 15 jours environ (à partir de l'ovulation jusqu'au premier jour des règles).
- La plupart des femmes ont des symptômes prémenstruels qui varient. Cela comprend les symptômes émotifs, comme des sentiments de colère, d'irritabilité, de dépression ou d'anxiété, et les symptômes physiques, comme la sensibilité des seins, le ballonnement, les maux de tête ou l'apparition de boutons.



La phase Menstruelle:

La journée où la femme commence à saigner. La paroi épaisse commence à se détacher de l'utérus et déclenche le saignement menstruel qui s'écoule du vagin. Il s'agit du Jour 1 de votre cycle. Bien qu'il puisse paraître étrange de qualifier cette journée de Jour 1, puisqu'il s'agit de la fin du processus entier, c'est la seule journée facile à noter. Un ovule mature ou l'ovulation ne présente aucun signe visible facile à suivre ou à noter. Ainsi, le début des règles marque le Jour 1 du cycle.

- Les menstruations, ou le saignement, peuvent durer de 2 à 7 jours.
- La perte d'une grande partie du sang menstruel se produit au cours des trois premiers jours.
- C'est aussi le moment où une femme pourrait éprouver des crampes et de la douleur dans la zone pelvienne, dans les jambes et au dos. La raison de ces douleurs est que l'utérus se contracte pour éliminer la paroi. Les crampes peuvent être légères ou graves.

Qu'est-ce qui est normal?

Un cycle menstruel « normal » peut varier grandement pour différentes femmes. Un cycle « normal » peut également varier selon votre âge. Des cycles menstruels longs et imprévisibles sont normaux chez les adolescentes. Pendant vos règles, vous perdez habituellement une petite quantité de sang, bien qu'elle puisse paraître énorme. Vous ne perdez habituellement que quelques cuillerées à une demi-tasse de sang. Le sang menstruel présente un aspect différent du sang qui s'écoule d'une coupure. Il est souvent plus foncé, parfois brunâtre, et est plus épais.

