

## Ovulation tardive : quelles sont les causes et les conséquences ?

Lorsque l'ovulation se fait attendre, on parle d'ovulation tardive. Quelles sont les causes et les conséquences de ce phénomène ? Zoom.

### Ovulation tardive : de quoi parle-t-on exactement ?

**Petite leçon de gynécologie.** D'après les spécialistes, le cycle menstruel " standard " chez la femme dure 28 jours : il débute avec le premier jour des règles et finit avec le premier jour des règles suivantes.

Au 14ème jour du cycle menstruel, l'un des deux ovaires (à gauche ou à droite) émet un ovocyte : c'est l'ovulation, un phénomène hormonal naturel qui a lieu chaque mois et qui est notamment lié à l'augmentation du taux d'œstrogènes dans le sang. Une fois émis, l'ovocyte " flotte " en direction de l'utérus de la femme, où il est prêt à être fécondé par un spermatozoïde masculin... et c'est le début de la grossesse !

**À savoir.** Sur un cycle menstruel de 28 jours, l'ovulation a lieu au 14ème jour. Mais sur un cycle menstruel long de 35 jours, on estime que l'ovulation survient au 21ème jour. Si le cycle menstruel est plus court et dure 22 jours, l'ovulation aura plutôt lieu au 8ème jour. Chaque femme doit calculer la durée de son cycle menstruel : les chiffres ne sont pas figés.

Le phénomène d'ovulation s'accompagne (chez certaines femmes, pas toutes) de symptômes bien spécifiques :

- On observe comme une " tension " au niveau des **seins**, due à la production d'œstrogènes par le follicule,
- On ressent une (légère) douleur au niveau de l'**ovaire** qui est en train de produire un ovocyte – à gauche ou à droite,
- On remarque la présence d'un mucus incolore et inodore au niveau du vagin – on parle de glaire cervicale. Celle-ci est présente de plus en plus abondamment du 10ème au 14ème jour du cycle menstruel lorsqu'il dure 28 jours,
- On constate la présence d'un (petit) saignement intime.

**Qu'est-ce qu'une ovulation tardive ?** " On parle d'ovulation tardive lorsque la première partie du cycle menstruel s'allonge, ce qui retarde le phénomène d'ovulation et ce qui augmente la durée du cycle de la femme, retardant ainsi la survenue des **règles** " précise le Dr. Pia de Reilhac, gynécologue-obstétricienne. Il est à noter qu'en cas d'ovulation tardive, c'est toujours

la première partie du cycle menstruel (avant l'ovulation, donc) qui devient plus longue, jamais la seconde !

## Ovulation tardive : quelles sont les causes ?

**À savoir.** " L'environnement et les événements peuvent avoir un impact considérable sur l'activité hormonale ovarienne, précise la gynécologue-obstétricienne. Ainsi, le stress (au travail, dans la vie personnelle, en famille...), un traumatisme (un viol, une agression physique, un **harcèlement moral**...) ou encore un choc émotionnel (un deuil, un **divorce**...) peuvent entraîner une ovulation tardive voire une absence temporaire d'ovulation (anovulation) ou même de cycle menstruel (**aménorrhée**). "

Outre le stress, les chocs et les traumatismes émotionnels, une ovulation tardive peut également être en lien avec :

- Un amaigrissement important : par exemple dans le cadre d'une **anorexie mentale**,
- Un cancer : un **cancer des ovaires**, par exemple, mais pas seulement,
- Une maladie inflammatoire : par exemple en cas de maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) telle que la **maladie de Crohn** ou la **rectocolite hémorragique** (RCH),
- Un **syndrome des ovaires polykystiques** (SOPK),
- Un traitement médicamenteux lourd : par exemple, une chimiothérapie en cas de pathologie cancéreuse.

**Attention :** " certaines femmes ont toujours eu une ovulation tardive : c'est ainsi que leur corps fonctionne et ça n'a rien de problématique " souligne le Dr. Pia de Reilhac.

## Ovulation tardive et conséquences : est-ce que c'est grave ?

**À savoir :** " chez une femme qui a toujours présenté une ovulation tardive avec des **cycles menstruels** assez longs, la seule conséquence sera que cette femme aura mathématiquement moins d'ovulations au cours de l'année, donc des chances légèrement réduites de concevoir " affirme la gynécologue-obstétricienne.

En revanche, si l'ovulation tardive est en lien avec une maladie (maladie de Crohn, par exemple) ou avec un choc émotionnel ou environnemental (deuil, séparation...), on pourra observer une ovulation de moindre qualité. Celle-ci pourra alors être à l'origine de **troubles de la fertilité** chez la femme. Un suivi spécifique auprès d'un médecin gynécologue spécialisé et/ou la mise en place d'un traitement de stimulation ovarienne pourront alors être envisagés.

*Merci au Dr. Pia de Reilhac, gynécologue-obstétricienne et présidente de la **Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM)**.*

**Source :** *Le livre de bord de la future maman*, Marie-Claude Delahaye, éd. Poche Marabout.