



Test d'ovulation : quand faire le test et comment l'utiliser ?

Le 27 octobre 2020 à 20h40

Qu'est-ce qu'un test d'ovulation ? Comment l'utiliser pour devenir enceinte ? Est-ce fiable ?
Les réponses de la gynécologue.

Test d'ovulation : de quoi s'agit-il exactement ?

L'ovulation est un phénomène naturel qui correspond à la libération d'un ovocyte. Après avoir été libéré par un follicule, l'ovocyte migre dans la trompe de Fallope où il peut alors être fécondé par un spermatozoïde. Lors de l'ovulation, la glaire cervicale devient perméable aux spermatozoïdes pour favoriser la fécondation.

En théorie, dans le cadre d'un cycle menstruel de 28 jours, l'ovulation survient lors du 14ème jour. " *Mais c'est très variable en fonction des femmes*, note le Dr. Marie de Crécy, gynécologue médicale. *Le cycle menstruel peut ainsi durer plus ou moins de 28 jours, et sa durée peut aussi varier d'un mois à l'autre en fonction des circonstances.* "

" *L'ovule a une durée de vie d'environ 24 heures et les spermatozoïdes, d'environ 5-7 jours : pour obtenir une grossesse, il est donc préférable d'avoir un rapport sexuel au moment de l'ovulation* " ajoute la spécialiste.

Test d'ovulation : à quoi ça sert ? Le test d'ovulation permet de savoir à quel moment survient l'ovulation chez la femme. " *Il est particulièrement utile chez les femmes qui ont des cycles irréguliers et qui ne savent pas forcément à quel moment elles ovulent* " précise le Dr. Marie de Crécy.

Test d'ovulation : mode d'emploi

Test d'ovulation : comment ça marche ? Le test d'ovulation se présente sous la forme d'une petite bandelette qui mesure le taux de LH dans les urines : le phénomène d'ovulation est en effet déclenché par un pic hormonal (d'hormone lutéinisante ou LH), sous le contrôle de l'hypophyse. " *Lors du pic hormonal, le taux de LH dans le sang est multiplié par environ 10* " note le Dr. de Crécy

" *Le dosage urinaire de la LH est évidemment moins fiable que le dosage sanguin, explique la spécialiste. Lorsque l'on repère le pic de LH dans le sang, on sait que l'ovulation surviendra invariablement 36 heures plus tard ; lorsque le pic de LH dans les urines est repéré (à l'aide d'un test d'ovulation), l'ovulation surviendra entre 24 et 48 heures plus tard. La filtration urinaire par les reins entraîne en effet un décalage : la LH urinaire constitue tout de même un reflet fiable de la LH plasmatique.* "

Test d'ovulation : en pratique. Le test d'ovulation fonctionne comme un test de grossesse : il faut uriner sur le dispositif ou plonger la languette dans un récipient qui contient de l'urine pendant quelques secondes. Il faut ensuite attendre quelques minutes pour avoir le résultat (un écran rouge ou un écran vert, ou encore une barre ou deux, comme pour un test de grossesse). Il est recommandé de faire un test d'ovulation chaque jour à la même heure.

À savoir. Le test d'ovulation n'est pas remboursé par la sécurité sociale. Il s'achète en pharmacie ou sur internet. Le lot de 10 tests coûte entre 15 et 40 euros.

Test d'ovulation : aide-t-il vraiment à devenir enceinte ? Oui : " *le test d'ovulation permet aux femmes qui ont des cycles menstruels irréguliers de programmer les rapports sexuels pour maximiser les chances de devenir enceinte* " explique le Dr. de Crécy. Attention toutefois à ne

pas se mettre la pression : " *le test d'ovulation peut focaliser la femme sur le fait qu'elle a des difficultés à devenir enceinte : ce stress peut perturber les mécanismes de la fertilité : pour devenir enceinte, la meilleure solution consiste à faire l'amour 2 à 3 fois par semaine et... à laisser faire la nature.* "

Test d'ovulation : est-ce vraiment fiable ?

Le test d'ovulation est globalement fiable – il est d'ailleurs parfois utilisé par les médecins lorsque le dosage sanguin de l'hormone lutéinisante (LH) n'est pas possible. Toutefois, certains facteurs peuvent fausser son résultat – notamment certains troubles rénaux ou certaines infections urinaires. " *Lorsque c'est possible, on privilégiera un test d'ovulation plasmatique (ou sanguin)* " souligne le Dr. de Crécy.

Attention ! Le test d'ovulation est aujourd'hui utilisé comme méthode de contraception par certaines femmes. " *C'est une mauvaise idée, réagit la gynécologue médicale. De nombreux facteurs (comme le stress ou une maladie) peuvent perturber le cycle menstruel, sans oublier la durée de vie des spermatozoïdes qui est variable en fonction des hommes (de 2 à 7 jours) : cette méthode de contraception ancienne (qui rappelle la méthode Ogino de nos grands-mères) n'est pas fiable et peut conduire à des grossesses non-désirées.* "

Merci au Dr. Marie de Crécy, membre de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM), vice-présidente du Collège de Gynécologie Médicale de Paris Île-de-France, ex-gynécologue médicale, spécialiste en stérilité.