

Savez-vous calculer votre période d'ovulation ?

Vous espérez tomber enceinte et voudriez calculer au mieux votre période d'ovulation ? Ou au contraire limiter les risques pendant votre cycle ? Si les cours de biologie vous semblent lointains, voici un rappel de ce qu'il faut savoir sur le cycle menstruel, ou cycle ovarien, avec l'aide du Dre Isabelle Heron, endocrinologue gynécologue.

Sommaire

- [Quelles sont les différentes phases du cycle menstruel féminin ?](#)
- [Pourquoi certaines femmes ont-elles des cycles irréguliers ?](#)
- [Quand est-ce qu'arrive l'ovulation précisément \(après les règles\) ?](#)
- [Comment savoir si on est en période d'ovulation ? Les signes évocateurs](#)
- [Quelle est la meilleure période pour tomber enceinte?](#)
- [Comment calculer sa date d'ovulation ?](#)
- [Peut-on tomber enceinte en dehors de cette période?](#)
- [Est-ce que les tests d'ovulation sont utiles ?](#)
- [Quand doit-on tenir un calendrier de fertilité ?](#)

Quelles sont les différentes phases du cycle menstruel féminin ?

Qu'est-ce qu'un cycle menstruel ? Bien que le sujet soit abordé en cours dès l'adolescence, et qu'il soit éprouvé par la moitié de la population, il n'est pourtant pas toujours évident de répondre avec précision à cette question. **30 % des femmes connaîtraient mal les différentes phases de leur cycle** (source 1). Le cycle menstruel, parfois appelé cycle ovarien, représente l'ensemble des **phénomènes physiologiques** qui, **le plus souvent sur 28 jours**, préparent l'organisme de la femme à **une éventuelle fécondation**, de la puberté à la [ménopause](#). Le premier jour des **règles représentant le jour 1 du cycle**. Un "cycle" qui repose sur trois phases "en dehors d'interférences avec un traitement hormonal", précise la Dre Isabelle Héron, gynécologue à Rouen et présidente de la FNCGM (Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale).

Une phase folliculaire

La phase folliculaire qui **démarre à J1 des règles** correspond à **la croissance d'un follicule**, cette petite cavité liquidienne qui contient l'ovocyte. "Ce follicule dominant situé, sur l'ovaire droit ou gauche va progressivement grossir, mûrir pour ovuler en milieu de cycle", détaille la gynécologue.

Une phase ovulatoire

Elle correspond bien sûr à **l'ovulation**. Sous l'effet d'une **hormone appelée LH**, le follicule qui contient l'ovocyte va s'ouvrir, le libérer. **L'ovocyte devenu ovule**, va alors être capté par une trompe, là où il pourra être fécondé.

Une phase lutéale

C'est la phase "**post-ovulatoire**", qui correspond à la **sécrétion de progestérone** par ce qui reste du follicule, appelé le corps jaune. Cette sécrétion va permettre de **favoriser l'implantation de l'embryon** en cas de fécondation. S'il n'y a aucune fécondation, la couche superficielle de la paroi utérine se détache et s'évacue, **ce sont [les règles](#)** et le début d'un nouveau cycle.

A savoir : La prise d'un **contraceptif hormonal**, telle que la pilule, **rompt avec ce cycle en trois phases**, l'ovulation étant bloquée. Les règles, quant à elles, sont ce qu'on appelle des hémorragies de privation (quand on cesse sa pilule pendant 7 jours) et non de vraies règles.

Pourquoi certaines femmes ont-elles des cycles irréguliers ?

Le cycle menstruel tel que nous le connaissons dure **en moyenne 28 jours**, mais peut varier d'une femme à une autre. Certaines connaissent **des cycles de 30, 32, voire 35 jours**, quand d'autres voient leurs règles réapparaître tous les **25, 26 jours** sans que ce soit anormal. Pour la gynécologue "la question est davantage de **savoir si les cycles sont réguliers ou non**, qu'ils soient longs ou courts. En revanche, si la femme constate une irrégularité chronique, une fois 30 jours, une fois 40 jours ou encore des périodes d'absence de règles supérieures à 45 jours ce peut être **le signe d'un dérèglement hormonal**. Si cela persiste, des explorations sont nécessaires", explique-t-elle.

A noter : **une irrégularité est cependant tout à fait normale dans les deux années environ qui suivent les premières règles** d'une jeune fille, le temps que le cycle s'installe.



Peut-on avoir un cycle irrégulier malgré un contraceptif hormonal ?

Quand est-ce qu'arrive l'ovulation précisément (après les règles) ?

Dans **un cycle de 28 jours courant**, l'ovulation se déclenche **au 14^e jour du cycle**. "Plus précisément, c'est au **12^e jour** que l'hormone LH atteint un pic, et déclenche de ce fait **la libération de l'ovocyte en 36 heures**", explique la Dre Héron (donc au cours du 14^e jour). C'est évidemment un calcul simple sur un cycle régulier de 28 jours.

Combien de temps dure l'ovulation ?

Pas longtemps. L'ovule, une fois expulsé **peut vivre jusqu'à 24 heures maximum** dans le corps de la femme. Si l'ovule rencontre un [spermatozoïde](#) pendant ce laps de temps, un embryon peut alors se former. Si l'ovule meurt sans fécondation, un nouveau cycle se prépare.

Comment savoir si on est en période d'ovulation ? Les signes évocateurs

Avec un peu d'observation, certains signes physiques peuvent vous renseigner sur la phase ovulatoire.

Une glaire cervicale plus abondante :

Tout au long du cycle, le follicule **sécrète de l'estradiol**, une hormone dont le taux va progressivement croître. Pendant la phase ovulatoire, quand le follicule atteint sa taille maximale, **le pic d'estradiol modifie également la glaire cervicale** en quantité et en qualité. La substance sécrétée par le col de l'utérus et qui ressemble à **du blanc d'œuf, devient alors plus fluide**, plus perméable, comme un filet aux mailles élargies pour permettre aux spermatozoïdes de passer dans le col et ascensionner dans l'utérus.

Une légère hausse de température corporelle

Si vous prenez votre température chaque matin avant le lever tout au long du cycle, vous pourrez alors constater **une légère hausse de l'ordre de + 0,5°**, lors de votre ovulation et pendant les 14 jours qui suivent. Attention, **la méthode**

n'est pas assez fiable pour être utilisée comme moyen de contraception, mais elle peut être un indicateur en plus pour concevoir. "Il ne sert à rien, en revanche, de prendre sa température au milieu du cycle juste pour voir", insiste tout de même la professionnelle. C'est le décalage thermique sur la durée du cycle qui nous renseigne.



Grossesse : comment faire sa courbe de température ?

Des douleurs liées à l'ovulation

Lors de l'ovulation, certaines femmes ressentent **une douleur, une torsion au niveau du bas-ventre**, pendant quelques heures, lors de l'expulsion de l'ovocyte. Elles sont en général supportables.

Une libido au beau fixe

Le pic d'œstrogènes qui règne dans le corps en période péri ovulatoire provoque naturellement **une augmentation notable de la libido**, pile au moment de la période la plus féconde.

Quelle est la meilleure période pour tomber enceinte?

Aucun doute, c'est bien la période ovulatoire, **soit à J+12 J+14** pour un cycle de 28 jours, qui est la plus fertile et propice à une conception. Pour la gynécologue, la "**fenêtre de fertilité**", dans le cadre d'une envie de bébé, **début** même un peu avant l'ovulation. Si vous souhaitez tomber enceinte, mieux vaut donc **débuter les rapports quelques jours avant** l'ovulation plutôt qu'après, alors que l'ovule ne sera plus fécondable.

Comment calculer sa date d'ovulation ?

Bien que l'ovulation arrive au beau milieu d'un cycle de 28 jours, il serait faux de penser que celle-ci se manifeste toujours au 14^e jour du cycle chez toutes les femmes. Ce n'est pas le cas dans les cycles plus longs ou plus courts que la moyenne. La gynécologue explique : "La première phase, la phase folliculaire, ne dure pas forcément 14 jours. En revanche, **la phase lutéale, quand l'ovulation a bien eu lieu, dure systématiquement 14 jours, elle, chez toutes les femmes.**

Pour calculer la date de son ovulation, il ne faut donc pas compter 14 jours à partir de son premier jour de règles, mais **retirer 14 au nombre de jours de son cycle.**"

- Ainsi, un cycle de 35 jours aura une période d'ovulation **au 21e jour**, par exemple ($35-14 = 21$)
- Un cycle de 26 jours aura une période d'ovulation **au 12e jour**. ($26-14 = 12$)
- En revanche, pour les femmes aux cycles très irréguliers, le calcul devient compliqué

A savoir toutefois, **ce calcul ne peut être exact et définitif**, le corps n'étant pas une machine. Il est donc utile dans le cadre d'une envie de grossesse, mais ne peut pas être une façon sûre de [gérer sa contraception naturellement](#).



Bien calculer son ovulation pour tomber enceinte

Quelles sont les chances de tomber enceinte pendant la période d'ovulation?

Jusqu'à l'âge de 30 ans, quand la femme est en pleine période de fertilité, **on estime à 20 % les chances de tomber enceinte à chaque cycle**, pendant la période d'ovulation. Un chiffre qui tend à diminuer avec l'âge notamment après 35 ans quand le nombre et la qualité des ovules diminuent.

Peut-on tomber enceinte en dehors de cette période?

Et oui. S'il n'est pas possible de concevoir un bébé à n'importe quel moment de son cycle, il reste possible de tomber enceinte **au cours d'un rapport en période pré-ovulatoire**, soit avant l'ovulation "car **les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 7 jours** dans ce qu'on appelle les culs-de-sac vaginaux, ces cavités qui entourent le col de l'utérus. Donc un rapport vécu au 7ème jour du cycle peut éventuellement aboutir à une fécondation à J+14", précise la gynécologue. C'est intéressant de connaître ce détail quand on cherche à tomber enceinte. Mais ça l'est également quand justement on ne le souhaite pas et qu'on se demande quand utiliser une contraception. Dans ce cas, **avant votre ovulation, n'oubliez pas de [vous protéger lors de vos rapports](#)**.

Il arrive également qu'une ovulation **soit décalée ou retardée pour diverses raisons** (fatigue, stress, dérèglement hormonal). Vous pensez alors être en période post-ovulatoire, sans risque, et vous ne l'êtes pas.

Est-ce que les tests d'ovulation sont utiles ?

Pour la gynécologue, oui, les tests d'ovulation **permettent d'y voir un peu plus clair et de "viser" la période propice** à la conception quand il y a un désir de grossesse. En revanche, **elle ne les conseille pas dans le cas d'une contraception**, car ce ne serait pas suffisamment efficace. Rappelons que le corps de la femme peut être fertile quelques jours avant l'ovulation

Pour les femmes qui ont des cycles **très irréguliers et très longs, les tests d'ovulation ne sont pas utiles** car la période cible est trop aléatoire.

Quand doit-on tenir un calendrier de fertilité ?

Agenda papier ou applications qui permettent de suivre le cycle... Aujourd'hui, tout est fait pour que vous puissiez suivre votre cycle au fil des jours de la façon la plus intuitive possible. "Les applis, c'est toujours un soutien intéressant, elles permettent de **savoir exactement ce qu'il en est de son cycle**, de donner un élément objectif, alors que parfois on a une idée fautive de son propre cycle on pense que son cycle est plus long ou plus court, qu'on oublie certaines dates... **En revanche, l'outil n'est pas suffisant à lui tout seul**. Il ne permet pas d'analyser finement le cycle par la personne même", signale la Dre Héron. Et de conclure : "Personnellement je conseille souvent de noter la longueur des cycles, du moins les premiers quand on se lance dans l'aventure de la conception. Cela permet de **venir voir son médecin avec des informations claires que l'on peut utiliser ensemble**".