





Chargement de votre vidéo



Article mis à jour le 16/09/21 12:13

Partager sur



Ovulation et fécondation sont deux termes importants pour comprendre le fonctionnement du cycle menstruel et connaître la meilleure date ou période pour concevoir un bébé. Suivez notre guide pour calculer votre date d'ovulation et essayer de tomber enceinte... ou au contraire l'éviter.

Deux couples sur 10 éprouvent des difficultés à concevoir un enfant parce qu'ils connaissent mal les périodes propices pour avoir des rapports sexuels féconds. Quels sont les signes de l'ovulation ? Quand a lieu la fécondation après l'ovulation ? Est-il possible de tomber enceinte juste après ses règles ? Réponses dans notre guide complet.

Le cycle féminin : définition, schéma, durée...

Le **cycle féminin** débute le **premier jour des règles** et se termine le premier jour des règles suivantes. Ainsi, si le premier jour des règles est le 3 du mois et que le 1er jour des règles suivantes est le 31 du mois, le **cycle durera 28 jours**.

Le cycle menstruel est composé de **3 phases** :

SOMMAIRE

- **LE CYCLE FÉMININ**

[Schéma](#)

[Définition ovulation](#)

[Durée de vie de l'ovule et des spermatozoïdes](#)

[Symptômes](#)

[Phase post-ovulatoire](#)

- **LA FECONDATION**

[Cycle normal](#)

[Cycle court](#)

[Cycle long](#)

[Courbe de température](#)

- **TROUBLES, TEST, STIMULER**

[Ovulation sous pilule](#)

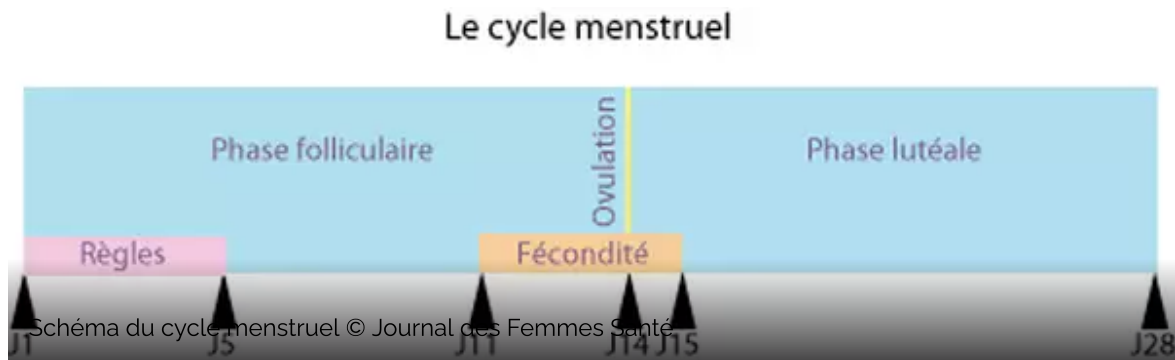
[Ovulation après arrêt de la pilule](#)

[Ovulation pendant les règles](#)

[Troubles de l'ovulation](#)

- la phase folliculaire (environ 14 jours, dont 5 jours de règles),
- l'ovulation (24 heures en moyenne)
- la phase lutéale (environ 14 jours).

Schéma du cycle féminin

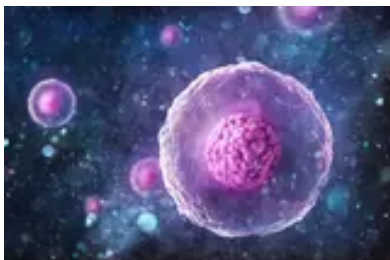


Définition : qu'est-ce que l'ovulation ?

L'ovulation correspond à la phase d'expulsion de l'ovocyte (ovule) par l'ovaire, ainsi prêt à être fécondé par un spermatozoïde et à donner naissance à un embryon. L'ovulation est un processus physiologique continu débutant à la puberté et se terminant à la ménopause. A la ménopause, l'activité des ovaires cesse et la femme n'a plus d'ovulation ni de règles. A savoir que tant que la ménopause n'est pas totalement installée, elle ovule toujours et une grossesse reste toujours possible.

Durée de vie de l'ovule et des spermatozoïdes

La durée de vie de l'ovule est d'environ **12 heures à 24 heures** après son expulsion de l'ovaire. Les spermatozoïdes survivent dans le col de l'utérus et restent fécondant pendant une durée d'environ **3 à 5 jours**.



Ovule : définition, rôle, anatomie, quelles maladies ?

L'ovule est une cellule reproductrice féminine dont la taille est jusqu'à trois fois plus importante que celle du spermatozoïde. Entre la puberté et la ménopause, une femme va en produire entre 300 et 400, à raison d'un ovule chaque mois (quelque fois deux). Le point avec le Dr Brigitte Letombe, gynécologue.

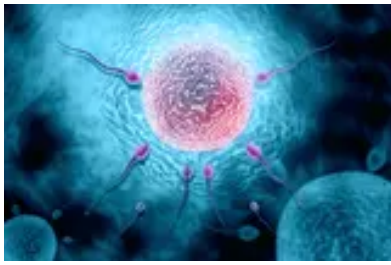
Symptômes de la période d'ovulation

La période d'ovulation peut se manifester à travers tout un cortège de symptômes plus ou moins marqués, tels que :

- sensation de tension des seins,
- douleur abdominale survenant du côté de l'ovaire qui libère son ovocyte,
- présence pendant 2 ou 3 jours de glaires cervicales (mucus qui protège le vagin des infections) et sécrétions vaginales transparentes et un peu gluantes

- sensation d'augmentation de la libido

L'absence de ces symptômes ne signifie pas pour autant l'absence d'ovulation.



Reconnaître les symptômes de l'ovulation

L'ovulation se produit généralement 2 semaines avant le début des règles, chez les femmes qui ont des cycles réguliers. Pour celles qui ont des cycles irréguliers, il peut être intéressant de repérer les signes annonçant une ovulation, en particulier quand on souhaite tomber enceinte.

Phase post-ovulatoire

La phase post-ovulatoire dure en théorie **14 jours** pour un cycle régulier de 28 jours, mais sa durée peut aller de **10 à 20 jours** dans le cas de cycles très irréguliers.

La fécondation

La fécondation désigne une étape fondamentale de la reproduction sexuée, au cours de laquelle le gamète mâle fusionne avec le gamète femelle pour former l'œuf, appelé le **zygote**. Chez l'être humain, c'est le spermatozoïde qui joue le rôle du gamète mâle et l'ovule qui est le gamète femelle. Les spermatozoïdes contenus dans le sperme émis dans la cavité vaginale de la femme vont arriver au contact de l'ovule, et l'un d'eux va pénétrer dans l'ovule. Après pénétration, l'ovocyte va devenir "hermétique" à l'entrée d'autres spermatozoïdes, ce qui permet le **développement d'un seul œuf**. La fécondation correspond donc à la phase de fusion entre un ovule et un spermatozoïde, qui aboutit à une cellule unique amenée à devenir l'embryon. En cas d'absence de fécondation, on assiste à une baisse brutale du taux d'hormone et apparition des règles. En cas de fécondation survient une production d'une hormone spécifique de la grossesse : l'**HCG**. Cette hormone permet de maintenir la production des autres hormones et donc de garder l'endomètre intact pour que le futur embryon s'y "installe".

La meilleure période pour concevoir un bébé, appelée **période de fécondité**, s'étale entre le jour avant et juste après la phase d'ovulation, soit environ entre le quatrième jour avant l'ovulation et se termine 24 heures après. **Quatre jours avant et un jour après le quatorzième jour du cycle, sont des jours propices à la fécondation pour un cycle de 28 jours**, soit pour un cycle normal, **entre le dixième jour et le quinzième jour du cycle**. Quand cette fécondation ne peut être naturelle, on peut pratiquer une fécondation in vitro qui consiste en la formation d'un œuf hors du corps de la femme, puis ensuite transféré dans son utérus.

Période de fécondité : calcul pour la connaître, différence avec l'ovulation



La fertilité de la femme est cyclique. La période de fécondité correspond à la phase du cycle menstruel durant laquelle un couple peut concevoir. Comment la calculer ? Quelle est la différence avec l'ovulation ? Peut-on tomber enceinte hors période de fécondité ?

- La fécondation si vous avez un cycle normal :

► Date de l'ovulation

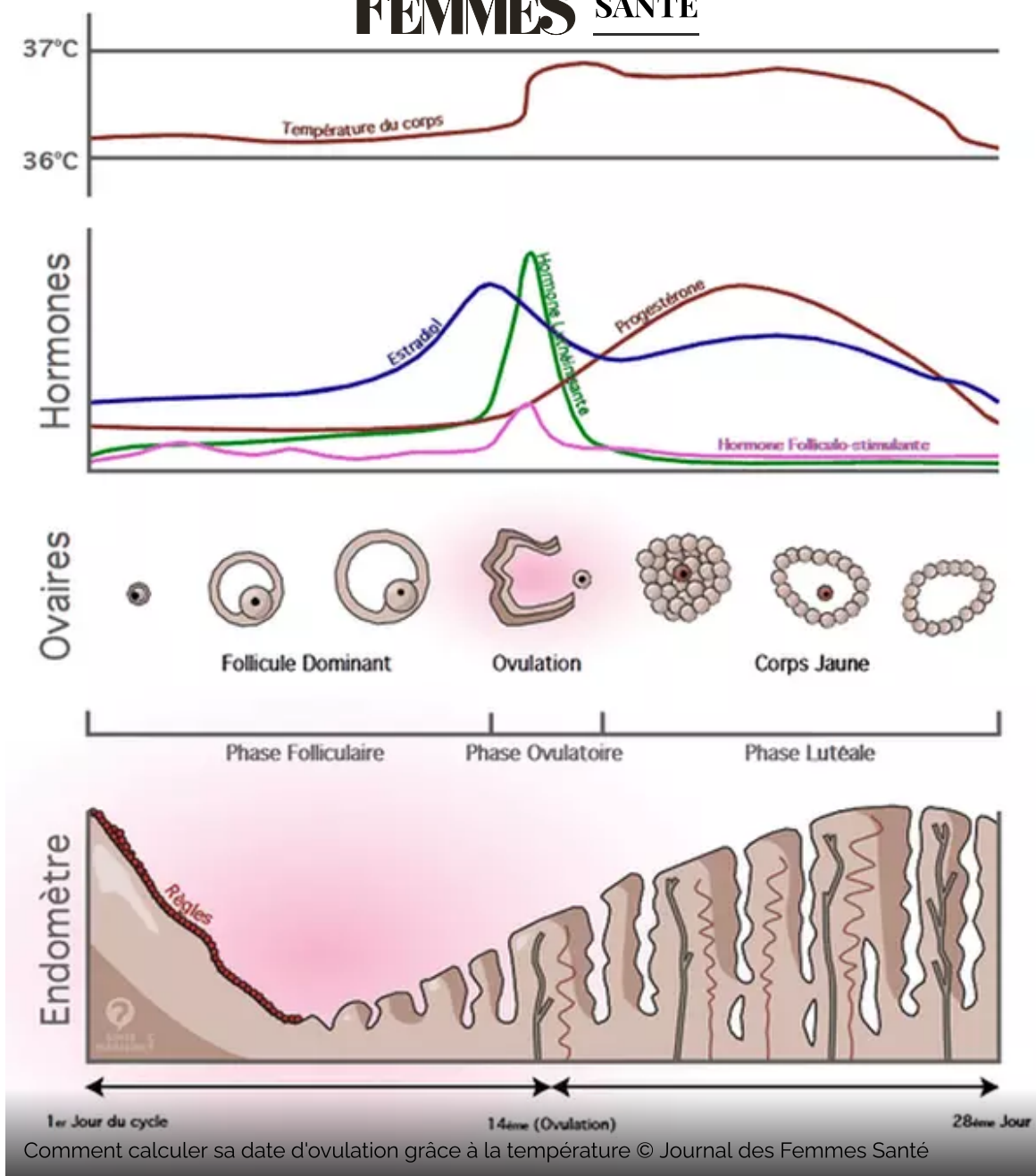
Un cycle normal dure 28 jours. L'ovulation a lieu le 14^e jour. Cette date d'ovulation permettra de connaître la période de fécondité. L'ovulation, qui dure 24 heures, correspond à la libération de l'ovocyte par l'ovaire. Le 14^e jour du cycle menstruel, sur un cycle régulier de 28 jours, demeure **la période la plus fertile**. Le premier jour du cycle est le premier jour des règles. Attention : ce n'est pas parce que l'ovulation d'un cycle régulier (28 jours) survient à la moitié de celui-ci qu'elle a toujours lieu à la moitié du cycle (par exemple au 16^e jour d'un cycle de 32 jours, ou au 12^e jour d'un cycle de 24 jours). L'expulsion de l'ovule a lieu généralement **14 jours** avant le début des règles. Ainsi, si vous avez des cycles irréguliers et que vous ne pouvez pas anticiper la date de vos prochaines règles, il vous sera plus difficile de déterminer votre date de l'ovulation. Le recours à une courbe de températures ou à des tests d'ovulation peuvent être envisageable.

► Période de fécondité

La meilleure période s'étale avant et juste après la phase d'ovulation, soit environ entre le 4^e jour avant l'ovulation et se termine 24 heures après. **4 jours avant et 1 jour après le quatorzième jour** du cycle d'ovulation, sont des jours propices à la fécondation pour un cycle durant 28 jours, soit dans le cas d'un cycle normal, entre le 10^e jour et le 15^e jour du cycle. Si la durée du cycle menstruel est supérieure à 35 jours, si elle est inférieure à 21 jours, ou encore si le cycle menstruel a tendance à être irrégulier, les résultats de ce calcul peuvent ne pas être tout à fait les mêmes.

- La fécondation si vous avez un cycle court :

La durée du cycle varie en fonction des femmes. Si votre cycle est plus court (moins de 26 jours), la phase folliculaire est plus courte et donc l'ovulation est plus précoce. Si vous avez un cycle d'une durée par exemple de 21 jours : l'ovulation a lieu le 7^e jour à compter du premier jour des règles. Le calcul s'effectue en retirant 14 jours, durée de la phase lutéale qui ne varie pas, du nombre de jours du cycle : soit $21 - 14 = 7$. Si le cycle a une durée de 22 jours : l'ovulation aura lieu le 8^e jour, soit $22 - 14 = 8$.



- La fécondation si vous avez un cycle long :

Si le cycle est plus long de 33 jours, la phase folliculaire est plus longue et l'ovulation intervient plus tardivement (**ovulation tardive**) soit le 19e jour à compter du premier jour des règles : soit $33 \text{ jours} - 14 \text{ jours} = 19 \text{ jours}$. Si le cycle dure 34 jours : l'ovulation a lieu le 20e jour, soit $34 - 14 = 20$.

Courbe de température

Les calculs précédents sont assez théoriques. Ainsi, le fait de faire une courbe de températures permet de déterminer très précisément le moment le plus propice afin d'optimiser vos chances de tomber enceinte. Le schéma ci-dessous présente la façon dont on doit procéder pour faire une courbe de température permettant de connaître précisément son ovulation.

Courbe de température : ovulation, interprétation



Ovulation sous pilule

Ovulation sous pilule : symptômes, période, cycle...

Une femme sous pilule n'ovule pas en règle générale. Cependant, les pilules micro-progestatives prises en continu n'empêchent pas toujours l'ovulation et une mauvaise utilisation de la pilule peut entraîner une grossesse. Quand a lieu l'ovulation sous pilule ? Quels sont les symptômes ? Réponses.

Ovulation après l'arrêt de la pilule

Ovulation après l'arrêt de la pilule : qualité, reprise, fécondité

La pilule bloque le plus souvent l'ovulation. Son arrêt permet la reprise de l'ovulation et le développement de la muqueuse de l'utérus permettant la nidation. La reprise de l'ovulation dépend des femmes. Quand a lieu la prochaine ovulation ? Quelle est la qualité de l'ovulation après la pilule ?

Ovulation pendant les règles

Ovulation pendant les règles : comment est-ce possible ?

L'ovulation pendant les règles est-elle possible ? Si oui, comment reconnaître les symptômes d'une ovulation ? Explications du Dr Elisabeth Paganelli, gynécologue.

Troubles de l'ovulation

Troubles de l'ovulation : symptôme, traitements dysovulation et anovulation



Lire l'article

**Ovulation
douloureuse :
symptômes, causes,
que faire pour la
soulager ?**

**Double ovulation :
causes, symptômes,
comment savoir ?**

**Métrorragie pendant la
grossesse, l'ovulation
ou la ménopause :
causes**

Ovulation tardive

On appelle "ovulation tardive" lorsque l'ovule est libéré bien plus tard, généralement à partir du 21ème jour. Quels sont les signes d'une ovulation tardive ? Les causes ? Les conséquences ? Peut-on tomber enceinte ?

Ovulation tardive : symptômes, causes, jusqu'à quand ?

On parle d'ovulation tardive lorsque l'ovule est libéré à partir du 21ème jour avant le premier jour des prochaines règles, contre 14 à 16 pour un cycle classique de 28 jours. Le Dr Elizabeth Paganelli, Gynécologue médicale, nous explique ce phénomène.

Faire un test d'ovulation : quand, négatif, positif ?



Pour améliorer ses chances de tomber enceinte, il est possible de faire un test d'ovulation. Cela va vous permettre de connaître la période la plus fertile.

Quand le faire ? Quel est son principe ?

FEMMES SANTÉ



Test d'ovulation : quand le faire, comment l'utiliser, résultat

Pour identifier votre période de fertilité optimale et maximiser vos chances de tomber enceinte, faites un test d'ovulation. Quand le faire et comment l'utiliser ? Que signifie un résultat positif ou négatif ?

Stimuler l'ovulation : comment faire ?

En cas de troubles de l'ovulation ou de difficultés à concevoir, il est possible d'avoir recours à des traitements pour augmenter les chances de tomber enceinte. Quels traitements choisir ? Combien de temps les prendre ? Quelles sont les contre-indications ?

Stimulation ovarienne : effets secondaires, prix, comment ça se passe ?

Quels médicaments pour stimuler l'ovulation ?

La Rédaction

Mis à jour le 16/09/21 12:13

Partager sur



CONCEPTION

Q Période d'ovulation

Q Calcul ovulation

Q Période ovulation

- Comment tomber enceinte rapidement ? > Guide
- Tomber enceinte hors période d'ovulation > Guide
- Période d'ovulation douleur bas ventre > Guide
- Reconnaître les symptômes de l'ovulation > Guide

Voir plus

