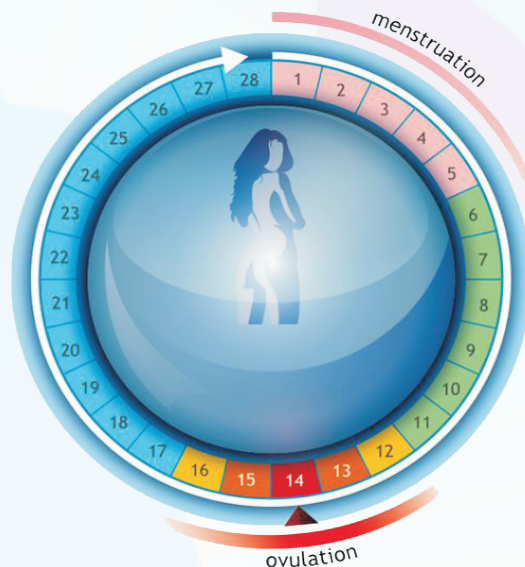




### Le cycle menstruel



- ✓ Le cycle menstruel va du 1er jour des règles jusqu'au dernier jour qui précède les règles suivantes.
- ✓ Elle peut varier entre 21 à 35 jours. On a pris la durée de 28 jours comme norme pour les documents. Toute femme qui a un cycle régulier (donc à des intervalles identiques) que ce soit de 21, 28 ou 35 jours a un cycle normal.
- ✓ L'ovulation a toujours lieu 14 jours avant le 1er jour des règles suivantes. Les règles durent en moyenne 3 à 7 jours.

#### ★ DIFFÉRENTES PHASES DU CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel est divisé en 3 phases (cas du cycle de 28 jours).

##### La 1ère phase ou la phase pré-ovulatoire

Encore appelée la phase folliculaire ou œstrogénique, elle va du 1er jour l'ovulation (le 14ème jour dans le cas du cycle de 28 jours). Au début de cette phase, le cerveau donne des directives à un de ses organes qui sécrète une substance stimulante (hormone : FSH = hormone folliculaire stimulante) des ovaires. Dans les ovaires certains éléments appelés follicules (contenant chacun un ovule prématuré) commencent à croître.

Dans la plupart des cas, un seul follicule arrive à pleine maturité, on l'appelle le follicule de Graaf qui sécrète une autre hormone (œstrogène) qui a trois effets :

- ↳ Elle stimule la prolifération de l'endomètre (et donc les cellules de l'endomètre se divisent et la muqueuse se reconstitue),
- ↳ Elle prépare le col et la glaire cervicale pour faciliter la pénétration des spermatozoïdes. La glaire cervicale devient plus abondante, plus transparente et plus filante. C'est au moment de l'ovulation que la glaire cervicale est la plus perméable aux spermatozoïdes,
- ↳ Elle stimule l'hypophyse qui envoie l'hormone LH (hormone lutéinisante) qui à son tour favorise l'expulsion de l'ovule.

##### La 2ème phase ou la phase ovulatoire

C'est la phase de ponte ovulaire ou ovulation qui survient 14 jours avant la fin du cycle quel qu'il soit.

##### La 3ème phase ou la phase post ovulatoire

La phase progestative, sécrétoire ou proliférative, va de l'ovulation à la fin du cycle ( Par exemple du 14ème jour au 28ème jour du cycle quand on prend un cycle de 28 jours).

Le follicule, ayant relâché l'ovule, se transforme en corps jaune. Le corps jaune sécrète une quantité croissante de **progestérone** et

moins d'œstrogène.

La progestérone a trois effets :

- ↳ Elle complète la préparation de l'endomètre pour la réception de l'ovule fécondé en l'épaississant, l'imprégnation progestéronique est maximale entre le 20ème le 24ème jour du cycle.
- ↳ La glaire cervicale s'épaissit et devient impropre à la pénétration des spermatozoïdes.
- ↳ La température du corps s'élève et reste en plateau jusqu'à la fin du cycle.

#### ★ MÉCANISME DE SURVENUE DES RÈGLES

- ↳ En l'absence de la nidation d'un ovule fécondé, le corps jaune meurt au bout de 12 à 14 jours. La sécrétion de progestérone baisse.
- ↳ L'endomètre devient caduque, se détache et saigne : c'est la menstruation ou les règles.
- ↳ La baisse de progestérone stimule le cerveau qui à son tour envoie des directives à son organe évoqué à la première phase. Celui-ci produit de nouveau le FSH, et le cycle recommence.

