



Ovulation : physiologie, courbe de température, tests

L'ovulation, c'est le bon moment pour faire un bébé. Celui où votre corps libère l'ovocyte qu'un spermatozoïde pourra éventuellement féconder.

Connaître sa date d'ovulation permet ainsi à une femme d'optimiser ses chances d'avoir un rapport fécondant ou au contraire d'instaurer une période d'abstinence si elle désire ne pas utiliser d'autres moyens de contraception.

Tout savoir sur l'Ovulation



Scannez-moi

PHYSIOLOGIE DE L'OVULATION

L'ovulation correspond à la libération par l'ovaire d'un ovocyte ou ovule. Cet ovocyte va cheminer dans la trompe de l'utérus où il pourra éventuellement être fécondé par un spermatozoïde. L'ovocyte arrive dans la cavité utérine.

s'il a été fécondé ? il s'implantera dans cette cavité, dans le cas contraire l'ovocyte est simplement éliminé avec les règles. Ce phénomène se produit à chaque cycle menstruel.

Comment se déroule un cycle menstruel ? Les ovocytes sont produits par les follicules se trouvant sur les ovaires. Chaque femme possède dès la naissance un « stock » de follicules ovariens contenant des ovocytes. - Tous les mois sous l'influence de l'hormone FSH sécrétée par l'hypophyse en début du cycle, un seul follicule sur un des ovaires va être sélectionné et se développer. Cette première phase est appelée phase folliculaire. Elle débute le premier jour des règles et sa durée est variable (en

moyenne 14 jours). Le follicule sélectionné sécrète en même temps des oestrogènes, informant ainsi l'hypophyse de son état de maturation. Lorsque le follicule est mûr et prêt à ovuler, l'hypophyse sécrète une autre hormone, la LH, qui va alors induire la rupture du follicule et la libération de l'ovocyte.

C'est l'ovulation. Le follicule se transforme alors en " corps jaune " à la surface de l'ovaire. Ce corps jaune va sécréter de la progestérone.

Cette deuxième période est appelée « phase lutéale » et dure 14 jours. Au bout de ces 14 jours, le corps jaune arrête sa sécrétion hormonale. La chute de progestérone va alors provoquer la desquamation de la muqueuse utérine et déclencher les règles.

COMMENT RECONNAITRE L'OVULATION

Le moment de l'ovulation peut être déterminé en fonction du calendrier. On sait en effet que le corps jaune a une durée de vie fixe de 14 jours. Par conséquent, l'ovulation se produit toujours quatorze jours avant le début des règles. Si une femme a des cycles réguliers, elle peut ainsi déterminer la date de son ovulation.

Par exemple, si les cycles sont de 30 jours, l'ovulation se produit le 16^{ème} jour après le début des règles (30-14), si la femme a des cycles de 25 jours l'ovulation se produit le 11^{ème} jour (25-14). Toutes les femmes n'ont pas des cycles de 28 jours précis, la règle qui consiste à fixer la date d'ovulation au quatorzième jour est donc souvent inexacte. De plus, les cycles naturels ne sont pas toujours très réguliers. La date d'ovulation doit donc s'apprécier en tenant compte du cycle le plus court et du cycle le plus long.

Ainsi une femme pourra évaluer sa période d'ovulation entre le 12^{ème} et le 15^{ème} jour si son cycle le plus court est de 26 jours et son cycle le plus long de 29 jours. Les signes cliniques accompagnant l'ovulation- Chez certaines femmes, l'ovulation est « ressentie » car elle s'accompagne de douleurs souvent localisées du côté où se produit l'ovulation, de tension au niveau des seins ou d'une petite prise de poids par rétention hydrosodée. Ces signes, en rapport avec la sécrétion d'oestrogène, persistent 24 à 48 heures.

L'ovulation peut également être reconnue grâce aux modifications qu'elle entraîne sur la glaire du col utérin. Ces sécrétions deviennent en effet épaisses et filantes, témoignant de leur perméabilité aux spermatozoïdes. Ce signe clinique qui doit être recherché par la patiente elle-même, nécessite un certain apprentissage.

Comment interpréter une courbe de température ?

Après l'ovulation, la sécrétion de progestérone par le corps jaune va induire une petite élévation de la température corporelle. Ce décalage thermique est discret (quelques dixièmes de degrés) et reste constant tant que dure le corps jaune c'est à dire 14 jours. Ces quatorze jours de décalage correspondent à ce qu'on appelle un plateau thermique. Le décalage se produisant le lendemain de l'ovulation, le jour de l'ovulation est déterminé rétrospectivement par le point le plus bas de la courbe avant le décalage thermique. Quand surviennent les règles, la température se normalise.

En cas de grossesse, le corps jaune ne disparaît pas, les règles ne surviennent pas et le plateau thermique persiste au-delà de 16 jours. Dans les cas où l'ovulation ne se produit pas, le décalage thermique ne se produira pas. De même, si le corps jaune formé est de mauvaise qualité et ne sécrète pas suffisamment de progestérone, le plateau thermique chutera progressivement avant le quatorzième jour. - L'analyse de la courbe de température est ainsi un excellent moyen pour savoir si l'ovulation d'une femme est correcte et pour explorer des éventuels troubles de l'ovulation ou de fertilité. La technique est rigoureuse. La température doit être prise tous les matins au lever, avec le même thermomètre et selon la même méthode (rectale ou axillaire) et doit être reportée sur un graphique remis par le médecin.

Il faut y noter tout événement pouvant modifier la température : un rhume, une prise de médicament, une nuit blanche, etc.



LES TESTS D'OVULATION

Aujourd'hui, de nombreux tests d'ovulation sont disponibles dans les pharmacies. Il s'agit de tests urinaires dépistant le pic hormonal de LH qui précède l'ovulation. La femme doit le réaliser le matin à jeun. Leur fiabilité semble bonne et ils peuvent s'avérer d'une aide efficace quand il s'agit de reconnaître le moment de l'ovulation.