

Pour mettre en route un bébé, pas de mystère, un ovule doit rencontrer un spermatozoïde, c'est la fécondation. Encore faut-il que cette rencontre ait lieu à un moment bien particulier du cycle menstruel : **au moment de l'ovulation, vers le 14^e jour du cycle.**

Si bébé ne vient pas, comment repérer ce moment précis, qui peut aussi varier d'une femme à une autre ?

Sachez déterminer le jour J de votre cycle

Quand ovulons-nous ?

Sur le principe, rien n'est compliqué. Le cycle menstruel dure 28 jours. Il débute le premier jour des règles, tandis que l'ovulation a lieu au milieu du cycle, soit théoriquement au 14^e jour. Mais dans la réalité, c'est souvent plus compliqué. Chaque femme est unique et la durée du cycle peut varier, certaines ayant des cycles de 25 jours, d'autres de 34. Sans oublier que certains événements de la vie peuvent avancer ou reculer ce moment fatidique de l'ovulation, comme le stress généré par une grossesse qui ne vient pas.

Le meilleur moyen de mettre toutes les chances de son côté est de déterminer soi-même sa propre date d'ovulation. A noter que pour certaines femmes, une douleur dans le bas-ventre suffit à les alerter de la bonne période. **Sinon, il faut savoir que la fécondation est possible le jour J de l'ovulation bien sûr, mais aussi 2 à 3 jours avant la date de l'ovulation (rarement après).**

La courbe de température

Elle permet d'indiquer, a fortiori, la date d'ovulation, et donc de prévoir la date probable d'ovulation du prochain cycle. Pour réaliser cette courbe, il faut mesurer sa température, tous les matins, au réveil, à jeun et avant même de s'être levée, à partir du premier jour du cycle (premier jour des règles). Avant l'ovulation, la température corporelle est en dessous de 37°C (souvent 36,1°C à 36,7°C). Au moment de l'ovulation, la température augmente de quelques dixièmes de degrés, souvent légèrement au-dessus de 37°C et reste élevée jusqu'à la fin du cycle. Si l'augmentation est brutale (du jour au lendemain), le jour de l'ovulation est facile à déterminer : c'était la veille de l'augmentation de température. Si elle se fait progressivement, en deux ou trois jours, on considère que l'ovulation a eu lieu le jour où la température a commencé à monter.

Dans tous les cas, lorsque la hausse de température est constatée, il est généralement trop tard pour une fécondation. En revanche, il est fort probable que ce schéma se reproduise au cycle suivant.

Les tests d'ovulation

Un test d'ovulation en laboratoire d'analyses médicales permet d'indiquer 24 à 48 heures à l'avance la date d'ovulation. Le test repose sur le dosage de l'hormone lutéinisante (LH), hormone produite tout au long du cycle, mais dont la sécrétion augmente dans les 24 à 48 heures avant l'ovulation. Le dosage se fait à partir d'un échantillon d'urines (on utilise les premières urines du matin car elles sont plus concentrées en hormones).

On peut aussi réaliser ces tests soi-même, à domicile, en achetant un kit en pharmacie.

Si malgré tout bébé ne vient pas, n'attendez pas trop longtemps pour consulter.

Les gynécologues et obstétriciens recommandent aux couples de consulter après un an de tentatives infructueuses, voire 6 mois en cas d'antécédents ou de troubles gynécologiques, ou pour les femmes de plus de 35 ans.