

Connaître sa période de fertilité

Connaître son ovulation

Pour augmenter les chances de devenir enceinte, les femmes, en étant à l'écoute de leur corps, peuvent connaître la période de fécondité. Nos conseils.

Beaucoup de couples n'ont pas une idée précise du fonctionnement de l'[ovulation](#). L'Ovulation est le terme utilisé pour définir la libération d'un ovule (habituellement un mais parfois plus) par l'ovaire. La conception survient quand un spermatozoïde féconde l'ovule.

Alors que les spermatozoïdes peuvent survivre plusieurs jours dans les voies génitales féminines, l'ovule ne survit, lui, que 24 heures après l'ovulation. Ceci induit donc des limites à la probabilité de fécondation. On estime à 20 % les couples qui ont des difficultés de conception en raison d'un mauvais timing des rapports sexuels.

Près de 98 % des femmes ne savent pas clairement combien de jours par mois il est possible de [devenir enceinte](#) et plus de la moitié ne sont pas sûres des jours de fécondité de leur cycle. ~~La plupart des parents ne connaissent pas avec exactitude le jour où ils ont conçu leur enfant.~~

Déterminer la période de fécondité



Pour augmenter les chances de devenir enceinte, les femmes, en étant à l'écoute de leur corps, peuvent connaître la [période de fécondité](#), c'est à dire le laps de temps pendant lequel le sperme peut survivre dans l'appareil génital féminin avant que l'ovulation et la fécondation ne surviennent

La période la plus fertile de la femme est en principe de plusieurs jours (habituellement pas plus de 5 ou 6) se terminant le lendemain de l'ovulation.

Parce que les cycles menstruels varient d'une femme à l'autre et d'un cycle à l'autre chez la même femme, il n'est pas toujours facile de déterminer la période fertile d'une femme.

Plusieurs méthodes sont utilisables

- **Calendrier** - Il est utile de reporter la date de survenue des règles sur un calendrier
- **La courbe thermique**
- **La glaire cervicale** - le col utérin secrète une glaire (mucus) qui protège l'organisme de la femme du sperme, des bactéries et d'autres micro-organismes. Pendant quelques jours par mois, la consistance de la glaire change pour permettre au sperme d'atteindre les trompes. En surveillant ces changements, il est possible de déterminer la période fertile. Il suffit d'insérer un ou deux doigts dans le vagin et de recueillir les sécrétions au contact du col utérin.

Juste après les règles, il n'y a pas de glaire. Dans la semaine qui suit, les sécrétions cervicales sont visqueuses et collantes. A l'approche de l'ovulation, la glaire devient crémeuse, plus claire et peut être étirée entre deux doigts sans se rompre. Ceci correspond au pic de fertilité où la glaire laisse passer les spermatozoïdes.

Il faut garder présent à l'esprit que différents facteurs peuvent modifier les sécrétions cervicales : l'excitation sexuelle, la présence de sperme, l'utilisation de lubrifiants, l'utilisation d'un antihistaminique, une infection vaginale...

La combinaison de ces deux indicateurs de fertilité est le plus souvent d'une grande aide pour déterminer la période fertile de la femme.

La période de fécondité reste difficile à déterminer

Les techniques mentionnées ci-dessus permettent d'analyser les conséquences des variations hormonales. Mais ces conditions peuvent être affectées par plusieurs facteurs tels qu'une infection ou un médicament : ils nécessitent une surveillance étroite et ne sont donc pas fiables à 100 %.

~~Il faut cependant savoir que la période fertile est assez imprévisible même en cas de cycles réguliers : une étude prospective publiée récemment par le National Institute of Environmental Health Sciences américain et réalisée sur 696 cycles montre en fait que seules 30 % des femmes ont une fenêtre de fécondité comprise entre J10 et J17. La plupart des patientes commencent leur période fertile plus tôt et d'autres beaucoup plus tard.~~

Une autre possibilité est de mesurer les variations des taux hormonaux

Une ascension des taux d'estrogène marque le début de la phase fertile de la majorité des femmes. Le pic de LH (lutéinizing hormone) est suivi de l'ovulation dans les 24 à 36 heures.

Différents systèmes permettent en mesurant les taux d'estrogènes urinaires et de LH de donner une information quotidienne sur la période de fécondité

Mais il ne faut pas oublier que **d'autres facteurs contribuent à l'infertilité d'une femme**, même si elle ovule normalement.

- Antécédent de chirurgie des trompes ou des ovaires ;
- Antécédent d'infection pelvienne (salpingite, péritonite) ;
- Cycles irréguliers ou très longs ;
- Et, bien sûr, l'infertilité du partenaire masculin.

Une femme de moins de 35 ans doit consulter un médecin après un an de tentatives infructueuses. Une femme de plus de 35 ans après six mois.

Mis à jour le 08 juin 2015