

# Y a-t-il des jours du mois où il est plus facile de tomber enceinte ?

MOTS CLÉS

cycle menstruel | ovulation | période de fécondité | contraception



Tu as peut-être entendu dire qu'en théorie, les femmes peuvent tomber enceintes à n'importe quel moment de leur cycle (appelé **cycle menstruel**). Le cycle menstruel moyen dure entre 28 et 32 jours. Certaines personnes ont des cycles plus courts, tandis que d'autres ont des cycles beaucoup plus longs. Tout ce qui se situe entre 22 et 35 jours est considéré comme « normal ». En revanche, tout ce qui est en dehors de cette fourchette est irrégulier et justifie une visite chez le médecin pour plus de clarté. Tu as plus de chances de tomber enceinte à certains moments de ton cycle. Voyons plus en détail comment les différentes phases de ton cycle menstruel influencent tes chances de tomber enceinte.

## PHASE MENSTRUELLE (premiers jours du cycle)

Le premier jour de tes règles marque également le premier jour de ton cycle menstruel. La plupart des règles durent 3 à 7 jours, et les saignements peuvent être plus ou moins abondants. C'est la période où tu as le moins de chances de tomber enceinte. Toutefois, si tu as un cycle menstruel irrégulier, c'est-à-dire que tes règles ont souvent du retard ou de l'avance, il est toujours possible que tu tombes enceinte si tu as des rapports sexuels pendant tes règles.

## PÉRIODE DE FÉCONDITÉ (milieu du cycle)

Les six à sept jours suivant le début du cycle menstruel sont les jours où il est possible de tomber enceinte, le jour le plus fertile étant le jour de l'ovulation. **L'ovulation** se produit lorsqu'un ovule est libéré par les ovaires et vit à l'intérieur du corps pendant environ 24 heures, le temps que le spermatozoïde le féconde. Cela se produit exactement au milieu de ton cycle, c'est-à-dire au 14<sup>e</sup> jour si tu as un cycle de 28 jours. Toutefois, comme nous l'avons dit, il est possible de tomber enceinte à tout moment au cours de cette phase, car les spermatozoïdes libérés pendant les rapports sexuels (par éjaculation ou via le liquide pré-éjaculatoire) peuvent rester dans le corps pendant 5 à 6 jours. Pour en savoir plus sur les actes sexuels qui peuvent conduire à une grossesse, nous te proposons de lire un texte à ce sujet ici ([lien](#)).

Si ton cycle n'est pas exactement de 28 jours (ce qui est le cas de nombreuses femmes !), tu peux calculer le moment où tu es plus fertile (quand tu ovules) en observant certains signes de ton corps :

- Légère augmentation de la température corporelle
- Augmentation de la libido (désir accru d'avoir des rapports sexuels)
- Douleurs légères ou crampes dans le bas-ventre
- Pertes vaginales plus claires et plus visqueuses, semblables à des blancs d'œuf

## PHASE LUTÉALE (de la fin de la période de fécondité au début des règles suivantes)

La phase lutéale est le moment où tu as le moins de chances de tomber enceinte (mais ce n'est pas impossible, comme nous l'avons dit). Cette phase coïncide généralement avec le début du **syndrome prémenstruel (SPM)**, qui peut inclure les symptômes suivants :



- Variations fréquentes au niveau de la libido
- Anxiété et baisse de moral
- Difficulté à rester concentrée
- Augmentation ou diminution de l'appétit
- Troubles du sommeil
- 

Voici les principales phases du cycle menstruel qui influencent la probabilité qu'une personne tombe enceinte. Il est important de souligner que de nombreux facteurs peuvent rendre ton cycle plus irrégulier. Ces facteurs sont les suivants :

- Des perturbations dans ton mode de vie habituel : **stress, prise ou perte de poids, exercice physique intense, voyages, virus** ou autres maladies ;
- Des déséquilibres hormonaux tels que des **problèmes de thyroïde** ou le **syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)**. Ces troubles peuvent toucher au moins une femme sur dix et nécessitent une visite chez le gynécologue pour une analyse des niveaux d'hormones.
- **L'endométriose** : maladie gynécologique survenant lorsque certains tissus se développent en dehors de l'utérus et se fixent sur les ovaires ou les trompes de Fallope. Les signes de cette maladie comprennent des saignements anormaux, des crampes ou des douleurs intenses avant et pendant les règles.

Quelle que soit ta situation, prendre rendez-vous avec un gynécologue peut t'aider à mieux comprendre les spécificités de ton cycle : il n'y a pas deux cycles identiques. À toi de jouer !

**CONTRACEPTION  
ET GROSSESSE**

