

Le cycle menstruel, une belle mécanique pour donner la vie

Soumis par Patricia Martel (interne en médecine générale)

01-11-2004

Dernière mise à jour : 11-09-2007

La nature a donné à la femme la faculté de transmettre la vie. De la puberté à la ménopause, la femme est en effet en période dite "d'activité génitale", c'est-à-dire qu'elle est capable de mettre au monde un enfant. Cette période est rythmée par un cycle continu, appelé cycle menstruel, dont la phase la plus symbolique est la période des règles, puisque c'est surtout cette partie du cycle que la femme est capable de reconnaître. Pourtant, cette phase en elle-même n'a pas de rôle reproductif propre. Les règles permettront simplement de savoir qu'une naissance n'aura pas lieu cette fois-ci, et qu'un autre cycle va commencer pour préparer à nouveau le corps de la femme à pouvoir enfanter.

avenirsdefemmes.com - novembre 2004

Le cycle menstruel, mécanisme complexe, est orchestré par les hormones sexuelles féminines, estrogènes et progestérone. La sécrétion de ces hormones est orchestrée de façon cyclique, sous le contrôle d'autres hormones synthétisées au niveau cérébral. Leurs variations permettent le bon déroulement du cycle, agissent sur les organes génitaux, sur les caractères sexuels mais aussi sur d'autres organes ou tissus dans tout l'organisme. Ces variations sont d'ailleurs bien souvent corrélées à nos sautes d'humeur ou nos états d'âmes, que chacune sait bien reconnaître.

On dit que le début du cycle correspond au début des règles ou "menstruations", ce qui est un point de repère artificiel car les cycles constituent une sorte de mouvement perpétuel qui n'a ni début ni fin, chaque phase déclenchant la suivante sans aucune interruption. Les règles sont le signe le plus visible de l'ensemble de ces modifications hormonales. Elles représentent un événement chargé depuis longtemps d'un grand contenu mythique, puisque leur installation signe la sortie de l'enfance, que leur suspension révèle généralement une grossesse, et que leur extinction à la ménopause marque la fin de l'activité génitale.

Nous allons donc partir des règles, signe le plus visible de l'ensemble des modifications hormonales et suivre ensuite toutes les étapes de ce cycle mystérieux.

- Le cycle menstruel correspond à l'intervalle compris entre le premier jour des règles et le premier jour des règles suivantes. La survenue des règles marque donc à la fois la fin d'un cycle et le début d'un autre.

On considère le premier jour des règles comme le premier jour du cycle.

- Le cycle dure en moyenne 28 jours mais cette durée peut être très variable selon les femmes.

- Il se divise en deux phases de 14 jours chacune (pour un cycle de 28 jours), séparées par l'ovulation ou "ponte ovulaire". Ces deux phases sont la phase dite folliculaire (avant l'ovulation) et la phase lutéale (après l'ovulation).

Du 1er au 13e jour : la phase folliculaire ou pré-ovulatoire

Des règles à l'ovulation Les règles correspondant à l'apparition cyclique d'un écoulement de sang venant des voies génitales. Elles témoignent du fait que la fécondation, c'est-à-dire la rencontre entre un ovule féminin et un spermatozoïde masculin, n'a pas eu lieu. La muqueuse utérine (paroi interne qui recouvre l'utérus, se développe et s'enrichit en vaisseaux sanguins, à chaque cycle, pour recevoir un éventuel embryon) n'ayant pas reçu l'œuf en vue de la nidation qu'elle préparait, dégénère, se décolle. Les règles sont donc constituées à la fois des débris de cette muqueuse et de sang. Elle se régénèrera ensuite, tout au long du cycle, attendant une fécondation éventuelle.

Contrairement à ce que l'on pense souvent, les règles ne servent à rien, mis à part le fait de faire place nette et préparer un nid tout neuf. En particulier elles n'ont pas un rôle purificateur ou d'élimination de toxines, et leur réduction ou leur interruption ne serait d'ailleurs pas nuisible pour l'organisme. Les règles apportent le témoignage d'un événement survenu deux semaines auparavant et particulièrement important : l'ovulation ou la "ponte" de l'ovule.

Les règles durent en moyenne 3 à 5 jours. Mais cette durée peut varier considérablement selon les femmes, et même pour chaque femme en fonction des circonstances de sa vie. Certaines pourront ainsi saigner pendant 6 à 7 jours, et d'autres seulement 1 à 2 jours. La quantité de sang perdue sera tout aussi différente d'une femme à l'autre et, pour chaque femme, pourra être variable selon les cycles. Cette quantité de sang perdue est en fait minime (de 50 à 100 grammes), et normalement elle n'a pas de conséquence sur l'organisme ; en particulier elle ne doit pas occasionner de fatigue ou d'anémie.

Ensuite, se produit en quelque sorte la cicatrisation de la muqueuse de l'utérus. Dans les jours qui suivent les règles, la muqueuse se régénère et commence à épaissir. C'est grâce à la sécrétion des estrogènes que cette prolifération peut avoir lieu. Ces estrogènes vont également agir à d'autres niveaux. En particulier, ils vont induire la sécrétion d'un mucus spécialement abondant et fluide au niveau du canal du col de l'utérus ; ce mucus cervical aura pour but de favoriser la pénétration des spermatozoïdes. Enfin, vers le 13e jour, les estrogènes sont sécrétés en une quantité subitement accrue, ce qui va provoquer l'ovulation et la seconde phase du cycle, via un mécanisme hormonal décrit ci-dessous.

Au cours de cette première phase du cycle, se développe au sein des ovaires, sous influence hormonale, une structure appelée follicule (d'où le nom de "phase folliculaire") contenant l'ovocyte. Celui-ci va devenir mature à la fin de la phase folliculaire, il est alors prêt à être pondus hors des ovaires, puis capté par le pavillon de la trompe de l'utérus où aura peut-être lieu la fécondation par le spermatozoïde éventuellement présent.

C'est durant la période qui précède l'ovulation que les femmes se sentent généralement le mieux et sont les plus actives.

L'ovulation

L'ovulation ou "ponte ovulaire", survient environ 12 à 14 jours avant le début des règles suivantes. Elle correspond à la libération dans la trompe d'un ovule, qui a mûri dans l'ovaire pendant la phase précédente.

Cette libération se fait soudainement grâce à la sécrétion importante d'un pic d'hormones libérées par l'hypothalamus et l'hypophyse, deux zones situées à la base du cerveau. Ce pic hormonal a lui-même été induit par le flux massif d'estrogènes.

Certaines femmes peuvent ressentir, au moment de cette ovulation, une douleur assez vive.

Ce moment du cycle peut être repéré lorsque l'on réalise une courbe de température. En effet, durant toute la phase pré-ovulatoire, la température qui était plutôt basse, va ensuite augmenter sous influence hormonale. Il sera alors possible de connaître le jour de l'ovulation, puisque celui-ci correspond au point le plus bas qui précède immédiatement la montée thermique de la phase suivante.

Du 15e au 27e jour : la phase lutéale ou post-ovulatoire

Cette phase commence immédiatement après la ponte ovulaire. Elle doit son nom à la transformation du follicule qui a libéré l'ovule lors de la ponte en "corps jaune" (luteus : jaune).

A la différence de la phase folliculaire, dont la durée peut varier selon la longueur du cycle, la phase lutéale est fixe, dans les conditions physiologiques, et ne peut excéder 14 jours.

Durant cette phase, la muqueuse qui tapisse l'utérus se charge de substances nourricières et des vaisseaux sanguins s'y développent. Elle change d'aspect et se festonne. Ces modifications sont liées à la sécrétion d'une deuxième hormone, la progestérone, qui vient s'ajouter à celle des estrogènes. Le but de ces modifications est de fabriquer à chaque cycle, une sorte de "nid" capable de recevoir un oeuf éventuel et de permettre ainsi le développement d'un embryon.

Pendant cette phase, la température du corps s'élève de 3 à 5 dixièmes de degrés par rapport à la phase folliculaire, et se maintient en plateau pour ne chuter que juste avant les règles. Cette augmentation de température est également provoquée par la progestérone sécrétée au cours de cette phase.

Et tout recommence...

Enfin, si une rencontre n'a pas lieu entre l'ovule et un spermatozoïde et qu'un œuf ne s'installe pas, alors la sécrétion d'estrogènes et de progestérone s'effondre, et le "nid" se détruit : c'est à ce moment que surviennent à nouveau les règles. Et l'histoire se répète avec toujours le même but ultime : transmettre la vie...