

LE CYCLE MENSTRUEL

I- Généralité :

En France, les premières règles apparaissent vers l'âge de **13 ans** en moyenne : c'est le moment de la **puberté**. Mais l'âge auquel arrivent les premières règles dépend de la taille et du poids de la jeune fille, et en partie du niveau de vie. **Par exemple**, à la fin du **XIX^e siècle**, où les conditions de vie étaient plus difficiles qu'aujourd'hui, les règles arrivaient vers l'âge de **16 ans** en moyenne.

Les premiers cycles de la jeune fille sont souvent irréguliers. Parfois, les règles sont douloureuses (maux de ventre), ou bien accompagnées de manifestations telles que des maux de têtes, des nausées ou des sautes de l'humeur (c'est ce que l'on appelle le **syndrome prémenstruel** — c'est-à-dire qui commence juste avant les règles).

1- Définition :

Chez la femme, les organes reproducteurs (**ovaires** et **utérus**) n'ont pas la même activité tout le temps. C'est le cas aussi chez la plupart des femelles de mammifères. Ainsi, à partir de la puberté, la femme a ses règles (ou menstruations), une fois par mois. On dit que **l'activité des organes génitaux est cyclique**. L'ensemble des phénomènes qui se produisent dans les organes génitaux sur une période donnée, et qui recommencent ensuite, est appelé le **cycle menstruel**.

Chez l'être humain, le cycle menstruel dure en moyenne **28 jours**. Il se produit tous les mois entre la puberté et la **ménopause**, en dehors des périodes de grossesse (pendant la grossesse, les cycles s'interrompent).

2- Règles :

Le cycle menstruel commence **le premier jour des règles** et dure jusqu'à la survenue des règles suivantes. Chez la femme, il dure en moyenne **28 jours** (ce qui correspond à **4 semaines** ou un peu **moins d'un mois**). Mais ce n'est **qu'une moyenne**. Chez certaines femmes, il dure en effet **28 jours**, mais chez d'autres il est plus court (**26** ou **27 jours**), ou plus long (**29, 30, 31 jours**). De plus, certaines femmes ont des cycles irréguliers, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas leurs règles tous les mois. Enfin, beaucoup de choses peuvent influencer sur le cycle menstruel : la fatigue, le stress, l'anorexie, la prise de certains médicaments, etc., rendent les règles irrégulières ou les font disparaître.

3- Déroulement :

Le cycle menstruel est contrôlé par des hormones, qui sont produites en quantités différentes selon le moment du cycle.

Certaines de ces **hormones** sont produites par des structures du cerveau (**hypothalamus** et **hypophyse**). Elles « lancent » l'activité des ovaires en début de cycle : sous l'effet de ces hormones, un des deux ovaires va fabriquer un ovule.

D'autres hormones sont produites par l'ovaire lui-même. Ce sont en particulier des œstrogènes. Les œstrogènes ont plusieurs rôles. Ils provoquent notamment l'épaississement de la paroi de l'utérus. C'est une façon de permettre au corps d'être prêt à une grossesse éventuelle : il se prépare ainsi à la fécondation. En effet, s'il y a fécondation d'un ovule par un spermatozoïde, le petit œuf formé viendra se nicher dans la paroi de l'utérus (c'est la nidation). Celle-ci doit être suffisamment épaisse pour recevoir l'œuf et lui permettre de se développer en embryon.

Au milieu du cycle, vers le **14^e jour** (compté à partir du premier jour des règles précédentes), l'un des deux ovaires libère un ovule (c'est l'**ovulation**). L'ovule tombe alors dans un « **tube** », la trompe de Fallope. Il commence à descendre lentement à l'intérieur de la trompe pour rejoindre l'utérus.

Si l'ovule rencontre sur son chemin un spermatozoïde, il peut y avoir fécondation. Quand l'œuf se fixe dans la paroi de l'utérus, il envoie des signaux pour que la production d'hormones se maintienne. C'est le début de la grossesse. Les cycles menstruels s'arrêtent, et les règles ne surviennent pas.

Mais si l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde, il meurt au bout d'un jour ou deux. La production d'hormones diminue alors progressivement. Sans ces hormones, la paroi de l'utérus ne peut pas rester épaisse : toute la partie épaissie de la muqueuse se détruit. La disparition de la partie épaissie de la paroi de l'utérus produit du sang qui s'écoule par le vagin : ce sont **les règles**. Le saignement dure de **2 à 8 jours** selon les femmes (en moyenne **5 jours**). Ce phénomène permet, chaque mois, de fabriquer une muqueuse « neuve » pour accueillir un œuf.

4- Contrôle du cycle menstruel :

La pilule contraceptive est née de la connaissance du cycle menstruel et de ses hormones. Elle est constituée d'hormones de synthèse (fabriquées en laboratoire) similaires à celles produites par l'ovaire. Ces hormones, prises chaque jour, modifient l'équilibre naturel du cycle menstruel, ce qui a pour effet d'empêcher l'ovulation (si on ne l'oublie pas certains jours), mais pas les règles.