

Ovulation : 10 choses que vous devez absolument savoir

26 avril 2024 à 19h 50 - [Ousmane CISSE](#)

La connaissance de l'ovulation est essentielle pour comprendre la fertilité féminine et les processus de reproduction. Dans ce texte, nous explorerons dix faits cruciaux sur l'ovulation, depuis sa définition jusqu'à son impact sur la conception et la grossesse. Que vous soyez curieux de mieux comprendre votre corps ou que vous recherchiez des informations sur la fertilité, ces faits vous éclaireront sur ce phénomène complexe et vital pour la reproduction humaine. C'est parti !

1. Qu'est-ce exactement que l'ovulation ? L'ovulation se produit chez la femme au cours du cycle menstruel. Elle désigne le moment où un follicule mûr, qui a migré vers la paroi de l'ovaire, libère un ovocyte. Le gamète est expulsé hors de l'ovaire et se retrouve dans la trompe de Fallope, en attendant d'être fécondé par un spermatozoïde. Une variation dans le taux d'hormone lutéinisante (LH), qui marque un pic, déclenche l'ovulation. L'ovocyte, prêt à être fécondé, est appelé « ovule ».
2. Peut-il y avoir des règles sans ovulation ? L'absence d'ovulation n'est pas forcément synonyme d'absence de règles. En effet, les menstruations et l'ovulation coexistent et sont synchronisées, mais ne sont pas interdépendantes. Ainsi, une femme peut avoir ses règles même s'il n'y a pas eu libération d'ovule. L'anovulation est l'une des explications possibles à l'infertilité chez la femme. Elle peut être causée par une pathologie comme l'hypothyroïdie ou encore un stress émotionnel.
3. Peut-on ovuler deux fois au cours d'un cycle ? L'ovulation se produit normalement une fois par cycle menstruel. Il peut toutefois arriver que deux follicules arrivent à maturité au cours d'un même cycle et libèrent chacun un ovule. Lorsque ce phénomène survient, les deux ovules sont généralement libérés en même temps, ou à des moments très rapprochés. Si les deux ovules sont fécondés par des spermatozoïdes, cela donnera des jumeaux dizygotes (« faux jumeaux »).
4. Peut-on ovuler sans règles ? L'aménorrhée (absence de menstruations) est généralement anovulatoire. C'est-à-dire qu'il n'y a pas d'ovulation. Dans certains cas, il arrive qu'une femme ovule normalement, sans avoir ses règles ensuite. Cette situation peut notamment s'expliquer par des anomalies anatomiques, comme des adhérences intra-utérines, qui bloquent le flux menstruel.
5. Pourquoi l'ovule n'est-il pas fécondé ? Pour que l'ovule libéré suite à l'ovulation soit fécondé, il faut qu'il rencontre un spermatozoïde viable, qu'il soit fécondable et que le processus de fécondation se déroule normalement. L'absence de fécondation d'un ovule peut s'expliquer par : une arrivée tardive des spermatozoïdes, plus de 24 h après l'ovulation ; une anomalie chromosomique ou une malformation au niveau de l'ovule ; une anomalie chromosomique ou une malformation au niveau des spermatozoïdes ; ou encore un défaut dans le processus de fécondation lors de la pénétration du spermatozoïde dans l'ovule.
6. Combien de temps dure l'ovulation ? L'ovulation en tant que telle, c'est-à-dire la libération de l'ovule par le follicule, se produit au cours d'une journée. L'ovule libéré reste fécondable pendant 24 heures environ. La période de fertilité de la femme sur un cycle dure 6 jours en moyenne. Elle commence quelques jours avant l'ovulation et se prolonge tant que l'ovule est fécondable. Les spermatozoïdes ont une durée de vie de 2 à 5 jours à l'intérieur des voies génitales féminines. C'est pourquoi un spermatozoïde pourra féconder l'ovule, même s'il a été introduit dans le corps de la femme plusieurs jours avant l'ovulation.
7. Comment savoir qu'on ovule ? L'ovulation a lieu aux alentours du 14^e jour du cycle menstruel (pour un cycle de 28 jours), avant les règles. En cas d'ovulation précoce et/ou de règles longues, l'ovulation du cycle suivant peut se produire alors que les menstruations ne sont pas terminées. Une ovulation pendant les règles est donc possible. Un cycle irrégulier ou des règles longues peuvent s'expliquer par de multiples facteurs, dont le stress, un polype utérin ou une pathologie comme l'adénomyose. Plusieurs signes peuvent indiquer l'ovulation, comme : des pertes vaginales glaireuses et filantes, des crampes abdominales, une sensation de pincement dans le bas-ventre, une sensibilité au niveau des seins, une élévation de la température corporelle, une libido renforcée. Les signes de l'ovulation se ressentent juste avant et pendant la libération de l'ovocyte. Ils ne sont cependant ni systématiques ni présents chez toutes les femmes.
8. Est-ce qu'on ovule quand on est enceinte ? La grossesse commence au moment de la fécondation. Elle s'accompagne de changements hormonaux destinés à stopper le cycle menstruel et à bloquer toute nouvelle ovulation. Par conséquent, la femme n'ovule pas quand elle est enceinte. Des cas de femmes tombées enceintes alors qu'elles l'étaient déjà, supposant une ovulation pendant la grossesse, ont pu être

rapportés. Néanmoins, ils sont extrêmement rares et peu documentés. 9. Le stock d'ovocytes se régénère-t-il ? La réserve de follicules ovariens, qui donneront les ovocytes et les ovules, se constitue lors de la vie intra-utérine. Elle décline au fur et à mesure de l'avancée en âge, et ne se régénère pas. De 1 à 2 millions de follicules primordiaux à la naissance, la réserve ovarienne passe à 400 000 follicules à la puberté. C'est là que commencent les cycles menstruels et les ovulations. Le stock est d'environ 25 000 follicules à 37 ans, et 10 000 à 40 ans. La diminution du nombre de follicules s'accompagne d'une baisse de la qualité des gamètes. Les femmes qui souhaitent retarder leur maternité trouveront dans les techniques de préservation de la fertilité une solution pour contrer ces phénomènes. 10. Peut-on tomber enceinte sans ovulation ? Il n'est pas possible d'obtenir une grossesse naturellement sans ovulation, l'ovule étant nécessaire à la fécondation. Pour tomber enceintes, les femmes touchées par une anovulation pourront recourir à la procréation médicalement assistée (PMA). Plusieurs traitements permettent de contourner efficacement l'absence d'ovulation. Un protocole de stimulation ovarienne pourra s'établir afin d'induire la maturation des ovocytes et la libération des ovules. Ce protocole pourra s'inscrire dans un traitement d'insémination artificielle ou de fécondation in vitro (FIV). Si aucune ovulation ne se produit obtenue malgré la stimulation, la patiente sera dirigée vers un don d'ovocytes. Mohamed Diawara – Contributeur de Génération qui ose