

Règles et cycles menstruels : je discerne le vrai du faux

Centre Hospitalier J.E. Techer - Service d'AMP

Adresse du site : www.docvadis.fr/centre-amp-calais



Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

Les règles et le cycle menstruel font partie de la vie des femmes. Un suivi gynécologique régulier est d'ailleurs recommandé tout au long de votre vie. Connaissez-vous bien le déroulé de ce cycle ? Quand débute-t-il ? Voici des questions pour tester vos connaissances. Votre médecin répondra aussi à toutes vos questions.

Les règles représentent un écoulement sanguin qui provient de l'utérus.

Vrai. Les règles (encore appelées menstruations) sont la conséquence d'une chute du taux d'hormones produites par les ovaires (estrogène et progestérone) provoquant le détachement de la couche superficielle de la muqueuse utérine, qui s'accompagne d'un saignement faible à modéré. Il s'agit d'un processus cyclique qui se produit tous les mois ayant pour but de préparer la muqueuse utérine à une éventuelle grossesse.

La durée des règles est d'environ 3 jours.

Faux. Les règles durent en moyenne 5 jours mais cela peut toutefois aller de 2 à 7 jours selon les femmes. Quand les règles durent plus de sept jours et/ou sont très abondantes, on parle de ménorragies. Un examen médical et gynécologique est alors nécessaire.

La perte de sang induite par les règles est importante.

Faux. L'écoulement de sang du aux règles est variable d'une femme à l'autre et d'un mois à l'autre. Il n'est généralement pas très important de 5 à 30 ml (maximum 80 ml).

Quand les règles sont très abondantes (changement de serviette périodique ou de tampon plusieurs fois par heure ou nécessité d'associer ces deux types de protection par exemple) et/ou que les règles durent plus de sept jours, on parle de ménorragies. Un examen médical et gynécologique est alors nécessaire.

Le début des règles est le premier jour du cycle.

Vrai. Les règles correspondent au détachement de la couche superficielle de la muqueuse utérine, remplie de sang. Elles représentent la fin d'un processus cyclique se déroulant tous les mois ayant pour but de préparer la muqueuse utérine à une éventuelle grossesse. Cependant, le début des règles étant une journée facile à repérer, on la considère arbitrairement comme le premier jour du cycle menstruel (J1). Votre cycle commence ainsi le premier jour de vos règles et se termine la veille de vos règles suivantes.

La phase folliculaire correspond à la première partie du cycle.

Vrai. On appelle la première partie du cycle (qui débute le jour des règles), la phase « folliculaire » ou « pré-ovulatoire ». Pendant cette phase, un ovule (contenu dans un follicule) mûrit dans vos ovaires et des estrogènes sont sécrétés dans votre corps. La muqueuse de l'utérus commence à se reconstituer sous l'effet des estrogènes qui entraînent progressivement son épaissement et la multiplication du nombre de ses vaisseaux sanguins. La phase folliculaire se poursuit jusqu'à la survenue de l'ovulation. Elle dure en moyenne 14 jours mais sa durée peut varier considérablement d'une femme à l'autre.

L'ovulation se produit toujours 14 jours après le début des règles.

Faux. Lorsque l'ovule est mature, il est expulsé des ovaires. C'est ce qu'on appelle « l'ovulation » qui se produit en général en fin de phase folliculaire, de 12 à 14 jours en moyenne après le début des règles. L'ovule se dirige vers

l'utérus en empruntant la trompe de Fallope. Il peut être fécondé par un spermatozoïde pendant 24 heures (sa durée de vie).

Après l'ovulation débute la phase lutéale.

Vrai. Après l'ovulation, le follicule vide resté dans l'ovaire, nommé le corps jaune, se met alors à fabriquer de la progestérone. C'est le début de la phase « lutéale » ou « post-ovulatoire » ou « progestative ». La progestérone conjointement avec les estrogènes maintient la paroi de l'utérus épaisse et prête à recevoir l'ovule fécondé.

Si la fécondation n'a pas lieu, l'ovule non fécondé dégénère, le corps jaune s'atrophie au bout de 14 jours (fin de la phase lutéale), ce qui entraîne une diminution brutale des taux de progestérone et d'estrogène et l'apparition des règles. Un nouveau cycle commence.

Les règles disparaissent toujours en cas de grossesse.

Vrai. Si la fécondation de l'ovule a lieu. Le corps jaune reste actif. Il sécrète des estrogènes et de la progestérone afin que la muqueuse utérine s'épaississe encore davantage. L'œuf s'implante dans l'utérus. Une grossesse débute. La muqueuse utérine qui accueille l'œuf ne se détache pas, il n'y a plus de règles (on parle d'aménorrhée, ce qui signifie une absence de règles). Si des saignements surviennent en début de grossesse, ce ne sont donc pas des règles et il faut consulter pour en préciser la cause

La durée d'un cycle menstruel est de 5 jours.

Faux. C'est la durée moyenne des règles qui est de 5 jours et non du cycle menstruel. Pour la majorité des femmes, le cycle menstruel dure entre 26 et 32 jours et pour 1/3 d'entre elles la durée moyenne du cycle est de 28 jours. Certaines femmes ont des cycles plus courts (22 à 25 jours) et d'autres plus longs (33 à 35 jours). Cela n'a pas d'importance du moment que c'est habituel. Ce sont les changements de fréquence qui doivent alerter.

La durée de la phase lutéale est toujours de 14 jours.

Vrai. La durée de la première moitié du cycle, celle qui précède l'ovulation (phase folliculaire) varie d'une femme à l'autre. En revanche, la seconde moitié du cycle (« phase lutéale » ou post-ovulatoire), qui correspond à la période entre l'ovulation et la survenue des règles, ne varie pas, et dure toujours 14

jours

Il ne faut pas se baigner pendant les règles.

Faux. Aucun sport n'est interdit pendant les règles et l'utilisation de tampons permet de se baigner.

Il est recommandé de ne pas avoir de relations sexuelles pendant les règles.

Faux. Les relations sexuelles ne sont pas interdites pendant les règles. Et, bien que certaines croyances ou religions l'affirment, les règles ne sont pas un signe d'impureté, mais, comme nous l'avons vu, la conséquence du cycle hormonal qui, chaque mois, renouvelle la muqueuse superficielle de l'utérus. Il faut toutefois savoir que le sang favorisant la transmission éventuelle d'une infection, il est recommandé de se protéger avec un préservatif si nécessaire.

Une femme ne peut pas réussir une mayonnaise pendant ses règles.

Faux. La légende des préparations culinaires ratées pendant les règles n'a aucun fondement scientifique !

En cas de retard de règle si vous êtes en âge d'être enceinte, il faut penser en premier lieu à une grossesse.

Vrai. Il peut arriver que de temps à autre la durée de votre cycle varie de quelques jours. Mais si ce phénomène se répète et que vos cycles ne sont pas réguliers du tout, il faut consulter. De même si vos règles s'arrêtent. En effet, si vous êtes en âge d'être enceinte et que vous avez eu des rapports sexuels depuis vos dernières règles, la cause la plus fréquente d'un retard est la grossesse. Il est donc nécessaire de consulter votre médecin généraliste ou votre gynécologue, en cas de retard de règles que vous souhaitiez ou non cette grossesse et, si vous ne la souhaitez pas, mieux vaut consulter le plus rapidement possible. Un retard de règle peut toutefois être normal chez les jeunes filles récemment réglées. Le cycle hormonal n'est pas encore parfaitement installé et certains cycles ne comportent pas d'ovulation, ce qui peut retarder les règles. Il peut se passer 2 ans avant que le contrôle hormonal ne s'installe bien, et pendant ces deux ans, les cycles peuvent être très irréguliers.

Vous avez plus de 45 ans et vos cycles perdent leur régularité, c'est peut-être le début de la ménopause.

Vrai. Si vous approchez de la ménopause, c'est-à-dire si vous êtes âgées de 45 à 50 ans et que vous présentez un retard de règles, vous pouvez bien entendu être enceinte mais il peut s'agir aussi d'un début de ménopause ou « pré-ménopause ». Les cycles deviennent alors irréguliers avant l'arrêt des règles (aménorrhée) signant la ménopause qui est définie par deux ans consécutifs d'aménorrhée.

Le cycle menstruel est un phénomène naturel qui dure en moyenne 28 jours. Le cycle menstruel comporte une première phase d'une durée de 14 jours environ (appelée phase folliculaire) pendant laquelle un ovule mûrit dans vos ovaires, et qui se termine par l'ovulation (c'est à dire l'expulsion de l'ovule mature dans les trompes). Pendant la seconde phase du cycle menstruel (appelée phase lutéale), l'utérus se prépare à recevoir l'ovule fécondé. En cas de fécondation, une grossesse débute. Dans le cas contraire, les règles surviennent et un nouveau cycle commence. Le début des règles correspond au premier jour du cycle.

Si vous souhaitez plus d'informations ou avez d'autres questions, votre médecin est là pour vous répondre.