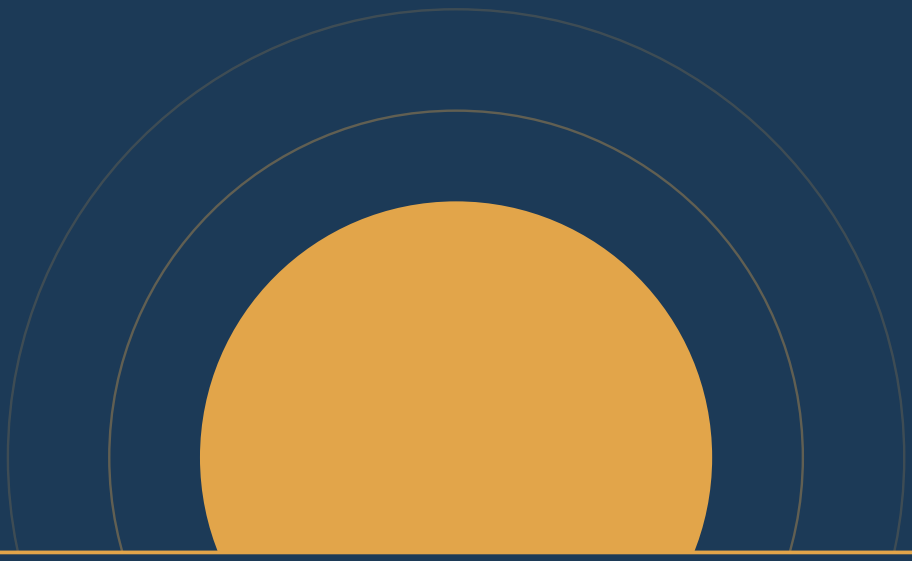
Mamavela

Envie de bébé

Comprendre votre cycle et votre fenêtre fertile, vous préparer selon la HAS et savoir quand consulter.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue 3

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas 3

Quelques mots utiles 4

Comment lire ce guide 4

Chapitre 1. Votre cycle, expliqué simplement 5

Ce qu'on appelle un cycle 5

Les deux moitiés du cycle 5

Quatre hormones en un tableau 6

Pourquoi votre cycle ne ressemble pas forcément au manuel 6

Bienvenue

Vous venez peut-être d'arrêter la pilule ou de faire retirer votre stérilet, et vous vous demandez ce qui se passe maintenant. Vous essayez peut-être depuis quelques mois, et chaque arrivée des règles ressemble à une petite déception. Vous préparez peut-être une PMA seule, ou avec votre compagne, et vous voulez comprendre le chemin avant de vous lancer. Où que vous en soyez, ce livre est pour vous.

Avoir envie d'un enfant est un moment plein d'élan, et parfois plus éprouvant qu'on ne l'imaginait. Les questions s'accumulent, trop petites pour une consultation, trop importantes pour rester sans réponse : quand suis-je vraiment fertile ? Mon cycle est-il normal ? Les tests d'ovulation sont-ils fiables ? Faut-il faire l'amour tous les jours ? Au bout de combien de temps s'inquiéter ? Que doit changer mon conjoint ? Quand consulter, et quels examens nous attendent ?

Ce guide y répond calmement, à partir de ce que disent réellement les institutions de santé françaises : la Haute Autorité de santé (HAS), l'Agence de la biomédecine, l'Inserm, Santé.fr, Service-public.fr, le Centre de référence sur les agents tératogènes (CRAT), ainsi que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Quand une question n'est pas traitée par un texte français, nous citons les recommandations britanniques (NICE, qui a publié une nouvelle recommandation sur la fertilité en mars 2026, et le NHS) ou américaines (ACOG, ASRM, FDA), en le disant clairement. Quatre études de référence sur le cycle et la fenêtre fertile complètent l'ensemble. Chaque chiffre est attribué à une source nommée, listée en bibliographie avec son adresse et sa date de consultation.

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas

Ce guide informe ; il ne remplace ni votre médecin traitant, ni votre gynécologue, ni votre sage-femme, ni un centre d'assistance médicale à la procréation. Il ne vous connaît pas et ne peut pas vous examiner. Dès qu'une question vous inquiète, le bon réflexe reste de leur poser.

Vous n'y trouverez aucune promesse : aucun livre, aucune application, aucun test ne peut promettre une grossesse. Vous n'y trouverez pas non plus de complément alimentaire à acheter. Le seul complément dont nous parlons est l'acide folique, parce que la HAS le recommande avant la grossesse, et nous citons cette recommandation mot pour mot. Aucune dose de médicament n'est donnée.

> **Vous ne faites rien de travers.**
>
> La plupart du temps, quand la grossesse ne vient pas dans les premiers mois, rien ne cloche. Concevoir prend du temps, même pour les couples sans aucun problème de fertilité. Ce guide vous donne les vrais chiffres, pour distinguer « l'attente normale » du « moment de consulter ».

Quelques mots utiles

Terme	Ce qu'il veut dire
Consultation préconceptionnelle	Une consultation pour préparer votre santé avant une grossesse
SA (semaines d'aménorrhée)	Les semaines de grossesse comptées depuis le premier jour des dernières règles
AMP ou PMA	Assistance médicale à la procréation, ou procréation médicalement assistée : les deux termes désignent la même chose
IIU	Insémination intra-utérine (le sperme est déposé directement dans l'utérus)
FIV	Fécondation in vitro
Spermogramme	L'analyse du sperme
SOPK	Syndrome des ovaires polykystiques, un déséquilibre hormonal fréquent qui perturbe l'ovulation
Centre d'AMP	Un service autorisé, à l'hôpital ou en clinique, qui prend en charge l'infertilité et la PMA

Comment lire ce guide

Inutile de tout lire dans l'ordre. Si vous commencez, lisez les chapitres 1 à 6, puis remplissez la check-list du chapitre 14. Si vous essayez depuis un moment, allez directement au chapitre 5 (combien de temps cela prend) et au chapitre 9 (quand consulter). Le chapitre 8 s'adresse au conjoint. Le chapitre 11 parle aux couples de femmes et aux femmes seules. Et si vous êtes simplement fatiguée d'attendre, commencez par le chapitre 12.

> Un mot sur les mots. Les textes officiels parlent de « femme », d'« homme », de « couple ». Nous disons le plus souvent « vous » pour la personne qui souhaite être enceinte, et « votre conjoint » ou « votre partenaire » pour la personne dont le sperme est utilisé, s'il y en a une. Couple hétérosexuel, couple de femmes, femme seule, personne trans ou non binaire : quelle que soit votre famille, ce guide vous est destiné.

Chapitre 1. Votre cycle, expliqué simplement

Ce qu'on appelle un cycle

Le cycle menstruel se compte du premier jour des règles jusqu'à la veille des règles suivantes. Le jour 1, c'est le premier jour de vrais saignements, pas de simples traces. Tous les calculs de ce guide partent de là.

Quelle durée est normale ? Le NHS britannique indique que la moyenne se situe autour de 28 jours, et que des cycles réguliers plus courts ou plus longs, de 21 à 35 jours, sont normaux. L'Agence de la biomédecine rappelle que l'ovulation a lieu « théoriquement » vers le 14e jour du cycle. Ce mot « théoriquement » est important : vous allez voir combien les vrais cycles varient.

Les deux moitiés du cycle

La première moitié (phase folliculaire). Pendant les règles, la muqueuse de l'utérus s'élimine ; le NHS indique qu'elles durent environ 2 à 7 jours. Dans le même temps, les ovaires préparent un ovocyte. L'Agence de la biomédecine décrit ce moment : au début de chaque cycle, « cinq à dix follicules » existent sur chaque ovaire ; l'un d'eux, vers le cinquième jour, devient le follicule dominant et grossit, tandis que les autres disparaissent. Les œstrogènes (dont l'œstradiol) produits par ce follicule épaississent la muqueuse et modifient la glaire du col de l'utérus.

L'ovulation. Un pic d'hormone lutéinisante (LH) déclenche la libération de l'ovocyte. C'est ce pic que détectent les tests d'ovulation vendus en pharmacie (chapitre 3). L'ovocyte est recueilli par la trompe, où il peut rencontrer les spermatozoïdes.

La seconde moitié (phase lutéale). Après l'ovulation, le follicule vide se transforme en « corps jaune », une petite glande qui produit de la progestérone. Celle-ci prépare l'utérus à accueillir un embryon. S'il n'y a pas de grossesse, les hormones chutent, la muqueuse s'élimine, et un nouveau cycle commence.

> **À retenir.**
>
> Selon le NHS, il s'écoule environ 10 à 16 jours entre la libération de l'ovocyte et le début des règles. C'est pourquoi on situe mieux l'ovulation en comptant à rebours depuis les règles suivantes qu'en comptant depuis les dernières.

Quatre hormones en un tableau

Hormone	Produite par	Son rôle dans le cycle
FSH (hormone folliculo-stimulante)	L'hypophyse, dans le cerveau	Fait grandir les follicules dans les ovaires
Œstradiol (œstrogènes)	Les follicules qui grandissent	Épaissit la muqueuse utérine, rend la glaire plus abondante et filante
LH (hormone lutéinisante)	L'hypophyse	Son pic déclenche l'ovulation
Progestérone	Le corps jaune, après l'ovulation	Prépare l'utérus à la nidation, élève légèrement la température au repos

Pourquoi votre cycle ne ressemble pas forcément au manuel

Le « jour 14 » est une moyenne utile, pas une règle. Deux grandes études le montrent.

En 2000, Allen Wilcox, David Dunson et Donna Baird ont publié dans le BMJ l'analyse de 696 cycles de 221 femmes en bonne santé qui souhaitaient une grossesse ; l'ovulation était estimée par des dosages hormonaux urinaires quotidiens. Résultat : la fenêtre fertile tombait sur une large gamme de jours. Chaque jour entre le 6e et le 21e jour du cycle, les femmes avaient au moins 10 % de probabilité d'être dans leur fenêtre fertile. Chez seulement 30 % environ d'entre elles, la fenêtre fertile se trouvait entièrement entre le 10e et le 17e jour, les jours habituellement retenus. Les auteurs concluent que le moment de la fenêtre fertile peut être « très imprévisible », même avec des cycles habituellement réguliers.

En 2019, Jonathan Bull et ses collègues ont analysé dans npj Digital Medicine 612 613 cycles avec ovulation, issus de 124 648 utilisatrices d'une application de suivi. Le cycle moyen durait 29,3 jours, et 13 % seulement des cycles faisaient exactement 28 jours. La première moitié du cycle durait en moyenne 16,9 jours mais variait beaucoup ; la seconde moitié durait en moyenne 12,4 jours et variait moins. Les auteurs écrivent que l'idée d'une ovulation toujours au 14e jour « n'est pas correcte ». Ils observent aussi que le cycle moyen raccourcit de 0,18 jour par année d'âge entre 25 et 45 ans. Précision honnête : cette étude a été financée par l'éditeur de l'application, et plusieurs auteurs y travaillent. Ses données concordent toutefois avec les études indépendantes de Wilcox.

Ce qu'il faut en retenir : un cycle de 26 ou de 33 jours n'est pas un problème en soi, et une estimation sur calendrier reste un point de départ, pas une certitude.

> **Est-ce normal ? Quand consulter ?**
>
> **Habituellement normal :** des cycles de 21 à 35 jours ; un cycle qui varie de quelques jours d'un mois à l'autre ; des règles qui durent 2 à 7 jours ; un cycle un peu différent après l'arrêt d'une contraception hormonale. **Parlez-en à votre médecin, gynécologue ou sage-femme :** cycles de plus de 35 jours ou de moins de 21 jours, absence de règles, règles très abondantes, saignements entre les règles ou après les rapports, règles très douloureuses, douleurs pendant les rapports. Ce ne sont pas des urgences, mais certaines causes se traitent, comme un problème de thyroïde, un SOPK ou une endométriose.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 46 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/guide-envie-de-bebe/

Paiement unique, PDF immédiat.