Le cycle menstruel normal

Une symphonie en 4 saisons — les repères à garder sous la main

L'ESSENTIEL

- Le cycle commence le 1er jour des règles et se termine la veille des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours ; un cycle de 24 à 35 jours est considéré comme normal (voir la frise ci-dessous).
- Le chef d'orchestre est le cerveau : l'hypothalamus et l'hypophyse envoient deux hormones (FSH puis LH) qui font travailler les ovaires, puis l'utérus.
- Les règles ne « nettoient » pas le corps d'un « mauvais sang » : elles renouvellent chaque mois la muqueuse de l'utérus (l'endomètre).
- Des règles normales durent en général 3 à 7 jours.

DURÉE DU CYCLE : QUELS REPÈRES ?



- Moins de 21 jours ou plus de 38 jours : à explorer avec un médecin si cela se répète. Un cycle isolé hors repères (stress, voyage, maladie) n'a rien d'alarmant.
- Adolescence et périménopause : cycles plus longs et plus irréguliers. Les repères ci-dessus valent pour l'adulte ; chez l'adolescente, 21 à 45 jours sont typiques (ACOG).

LES 4 SAISONS DU CYCLE

- Printemps — phase folliculaire (des règles à l'ovulation) : le cerveau envoie une hormone pour réveiller les ovaires ; un seul follicule arrive à maturité. Les œstrogènes montent et l'endomètre s'épaissit.
- Été — l'ovulation : le cerveau provoque l'ovulation (via une grosse dose d'hormone : la LH), l'ovocyte est libéré et prêt à être fécondé : c'est donc le pic de fertilité (l'ovocyte ne survit qu'environ 12 à 24 heures). La glaire du col devient plus fluide et laisse passer les spermatozoïdes ; certaines ressentent une petite douleur d'un côté du bas-ventre.
- Automne — phase lutéale : le follicule vide devient le « corps jaune », qui produit de la progestérone. Celle-ci transforme l'endomètre pour accueillir un embryon et freine une nouvelle ovulation.
- Hiver — les règles : sans grossesse, le corps jaune s'éteint, la progestérone chute et l'endomètre se détache. La chute des hormones en fin de cycle explique les symptômes prémenstruels (irritabilité, seins tendus, ballonnements).

REPÈRES PRATIQUES PENDANT LES RÈGLES

- Avec un flux moyen, on change en général de protection toutes les 4 à 6 heures (environ 3 à 5 par jour).
- Tampon ou coupe menstruelle : 6 heures maximum, pour limiter le risque de choc toxique.

QUAND CONSULTER

- Des cycles de moins de 21 jours ou de plus de 38 jours qui se répètent (entre les deux : zone grise, à signaler si cela dure), ou un cycle qui se modifie alors qu'il était régulier.
- Pas de règles depuis plus de 3 mois (en dehors d'une grossesse) + faire un test de grossesse.
- Des règles de plus de 7 jours, ou très abondantes : protection à changer toutes les heures pendant plusieurs heures, protection à changer la nuit, caillots de la taille d'une pièce de 2 €.
- Des saignements entre les règles ou après les rapports.
- Des douleurs de règles qui vous empêchent de vivre normalement malgré les antidouleurs habituels.

APPELEZ LE 15 (OU LE 112) SI

- Saignement très abondant avec malaise, vertiges, grande pâleur ou essoufflement.
- Douleur du bas-ventre brutale et intense, surtout en cas de retard de règles ou de test de grossesse positif.
- Fièvre brutale au-dessus de 39 °C, vomissements, éruption type « coup de soleil » ou malaise avec un tampon ou une coupe en place : retirez la protection et appelez.

SOURCES

• Fehring RJ, Schneider M, Raviele K. Variability in the phases of the menstrual cycle. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2006 — *Étude observationnelle prospective* — epublications.marquette.edu/nursing_fac/11
• NICHD (NIH). What are menstrual irregularities? — cycle normal de 21 à 35 jours — *Information patient d'institut de recherche* — www.nichd.nih.gov/health/topics/menstruation/conditioninfo/i
• Cleveland Clinic. Menstrual Cycle — cycle 21 à ~35 j, règles 3 à 7 j ; Ovulation — ovocyte viable 12 à 24 h — *Information patient de référence* — my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle
• Wilcox AJ, Weinberg CR, Baird DD. Timing of sexual intercourse in relation to ovulation. N Engl J Med. 1995;333:1517-21 — *Étude prospective* — www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199512073332301
• ACOG. Heavy Menstrual Bleeding (FAQ patientes) — *Recommandation de société savante* — www.acog.org/womens-health/faqs/heavy-menstrual-bleeding
• DGCCRF / ANSES. Produits d'hygiène féminine : protections internes 6 h maximum (choc toxique) — *Recommandation d'agence sanitaire* — www.economie.gouv.fr/dgccrf/les-fiches-pratiques/produits-dh
• Munro MG, Critchley HOD, Fraser IS (FIGO). The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding, 2018 revisions. Int J Gynaecol Obstet. 2018;143(3):393-408 — cycle normal 24 à 38 j — *Recommandation de société savante internationale* — doi.org/10.1002/ijgo.12666
• ACOG Committee Opinion n° 651. Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. Obstet Gynecol. 2015;126:e143-6 — adolescente : 21 à 45 j typiques — *Avis de société savante* — doi.org/10.1097/AOG.0000000000001215

Cette fiche résume la vidéo du Dr Alix, gynécologue médicale. Elle ne remplace pas l'avis de votre professionnel de santé.
Chaque situation est unique. En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

Scannez pour voir la vidéo