# QUE SE PASSE-T-IL AU COURS DE MON CYCLE ?

**Le cycle menstruel est un processus biologique orchestré par les hormones. Il dure en moyenne 28 jours et peut fluctuer chaque mois sous l'influence de différents facteurs.[2]**

## JOURS 1 À 13

### LA MATURATION DE VOS OVULES COMMENCE

Dans vos ovaires, les ovules non développés sont stockés dans des follicules. L'hypophyse libère l'hormone folliculo-stimulante (FSH)[3] qui stimule un groupe de follicules et déclenche la maturation d'un ovule.[3]

Les follicules en développement libèrent des œstrogènes, ce qui entraîne l'épaississement de la muqueuse utérine. Pendant la maturation de l'ovule, le taux d'œstrogènes augmente. Cette augmentation signale à l'hypophyse que l'ovaire est sur le point de libérer un ovule.[3]

## JOUR 14

### VOTRE OVULE QUITTE L'OVAIRE

Des taux élevés d'œstrogènes sont, pour l'hypophyse, le signal indiquant qu'elle doit libérer l'hormone lutéinisante (LH) qui déclenche l'ovulation. Le follicule se rompt et l'ovule quitte l'ovaire pour avancer dans les trompes de Fallope, jusqu'à l'utérus.[3]

## JOURS 15 À 27

### FÉCONDATION OU DISPARITION

Le corps lutéal (le follicule rompu qui reste lorsque l'ovule quitte l'ovaire) produit la progestérone. Cette hormone transforme la muqueuse utérine pour la préparer à recevoir un ovule fécondé. Les taux de progestérone dans le sang signalent à l'hypophyse la possibilité d'une grossesse, ce qui interrompt la libération des autres hormones.[3]

## JOUR 28 ET +

### DÉBUT DU SAIGNEMENT MENSUEL

Si l'ovule n'est pas fécondé, le taux de progestérone chute et la muqueuse utérine est éliminée.[3]

# COMMENT FONCTIONNENT LES HORMONES ?

**Les hormones jouent un rôle important dans la chimie de notre organisme en envoyant des messages entre les organes et les cellules. Elles communiquent pour réguler le système endocrinien et sont essentielles au maintien des fonctions du corps.[1] Les hormones synthétiques complètent les hormones naturelles présentes dans notre corps.**

# COMMENT EN SAVOIR PLUS ?

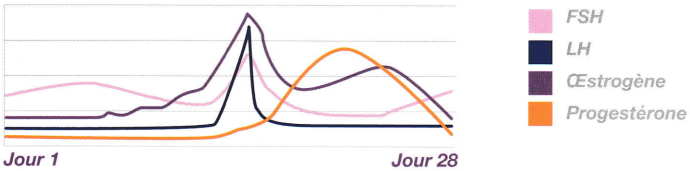
**Si vous ne savez pas comment fonctionnent les hormones de votre méthode contraceptive actuelle, contactez votre médecin qui pourra vous donner plus d'informations.**

# COMMENT LA CONTRACEPTION HORMONALE AGIT-ELLE SUR MON CYCLE ?

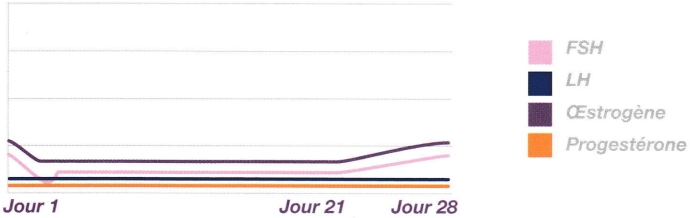
*Toutes les méthodes hormonales fonctionnent en réduisant, chaque mois, le développement de la muqueuse interne de l'utérus et en épaississant la glaire cervicale pour empêcher le sperme de rejoindre l'ovule pendant l'ovulation.[4]*

*L'une des principales différences entre les méthodes est l'effet sur l'ovulation. De nombreuses méthodes, mais pas toutes, interrompent ou modifient le cycle hormonal et empêchent ainsi les ovaires de libérer des ovules. Les stérilets au lévonorgestrel, quant à eux, n'ont pas d'impact sur l'ovulation.[4,5]*

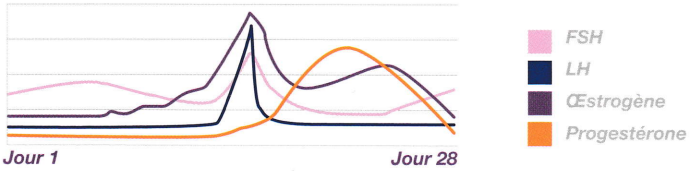
### Cycle menstruel naturel[6]




### Cycle menstruel avec la pilule contraceptive[6]




### Cycle menstruel avec le stérilet au lévonorgestrel[5,6]




# QUE FAIRE SI JE NE SOUHAITE PAS TOMBER ENCEINTE DANS UN AVENIR PROCHE ?

***Généralement, plus une contraception nécessite d'interventions de l'utilisatrice, moins elle est efficace.[7]***

***Si vous ne voulez pas tomber enceinte, la contraception hormonale possède un taux d'efficacité supérieur à celui des préservatifs, du retrait et de la planification naturelle.[7]***

*Le stress associé à une rupture du préservatif ou au suivi du cycle ovulatoire disparaît, puisque le risque de tomber enceinte est fortement réduit.*


1. The Hormone Health Network, Hormones. Available at: https://www.hormone.org/hormones-and-health/hormones. [Accessed April 2019].
2. NHS, Periods and fertility in the menstrual cycle. Available at: https://www.nhs.uk/conditions/periods/fertility-in-the-menstrual-cycle/ [Accessed April 2019].
3. UCSF Health, The Menstrual Cycle. Available at: https://www.ucsfhealth.org/education/the_menstrual_cycle/ [Accessed April 2019].
4. Rivera R, et al. American Journal of Obstetrics and Gynecology 1999, 181(5), 1263–1269.
5. Apter D et al. Fertil Steril 2014; 101:1656–1662.
6. Alvergne & Lummaa Trends in Ecology and Evolution 2009.
7. Trussell J. Contraception 2011; 83:397–404.