

La femme a une activité cyclique de 28 jours en moyenne :

- Le cycle commence au 1<sup>er</sup> jour des règles qui durent entre 3 à 6 jours.
- 14 jours avant le début du prochain cycle, l'un des ovules arrivé à maturité à l'intérieur des follicules, dans les ovaires, est émis : c'est l'ovulation. L'ovule a une durée de vie de 12 à 24h. Après quoi, il est évacué par le vagin.
- Durant tout le cycle (sauf durant l'écoulement des menstruations), l'endomètre s'épaissit et s'enrichit en vaisseau sanguin.

### BILAN :

La femme est fertile lors de l'ovulation, 14 jours avant le prochain jour de menstruation (attention, il s'agit d'une moyenne, cela varie fortement d'une femme à l'autre !). Les cycles ovariens et utérins sont donc synchronisés.



**16.1**

