

Modèle de cycle féminin

Quiconque travaille avec des enfants, des adolescents ou des adultes sur les thèmes du corps et de la sexualité connaît le défi que représente l'explication de la complexité du cycle menstruel.

Le modèle de cycle féminin peut vous aider à illustrer le thème du cycle et à rendre les informations compréhensibles.

Les questions suivantes peuvent être présentées à l'aide du modèle de cycle féminin :

- Quelle est la durée d'un cycle ?
- Quand a lieu l'ovulation ?
- Combien de temps un ovule est-il fécondable ?
- Combien de temps les spermatozoïdes survivent-ils ?
- Quels sont les "jours fertiles" ?

Le kit comprend :

- Une «base» de 45 cercles en feutre gris sur la bande,
- 10 cercles de feutre rouge (en vrac) pour représenter les menstruations,
- 2 cercles de feutre jaune (en vrac) pour représenter l'ovulation et la durée de vie de l'ovule,
- 7 cercles de feutre vert (en vrac) pour représenter la durée de survie des spermatozoïdes.

Les cercles de feutre jaune, rouge et vert peuvent être «scratchés» sur les cercles de feutre gris ainsi que les uns sur les autres.

La bande peut être posée à plat - par exemple sur une table ou sur le sol - ou suspendue à un mur ou à un tableau d'affichage.

Pour représenter également le cycle comme un cycle, il est possible de poser la bande et de l'emboîter pour former un cercle.

Les thèmes et les questions relatifs au cycle menstruel peuvent être abordés et posés avec les enfants, les adolescents ou les femmes et les hommes dans le cadre du travail d'éducation sexuelle, de gynécologie et de conseil. Les fermetures velcro permettent de montrer de nombreux scénarios.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir dans l'utilisation du modèle de cycle féminin !

LES INFORMATIONS SUIVANTES PEUVENT ÊTRE POSÉES ET EXPLIQUÉES

Durée du cycle :

Le terme «cycle» désigne la période allant du premier jour des règles jusqu'aux prochaines règles. La longueur des cycles des femmes varie d'environ 21 à 35 jours.

Chez les filles et les jeunes femmes, la régularité ne s'installe que lentement après la ménarche (premières règles). Il existe souvent de fortes variations de la longueur du cycle.

Certaines femmes adultes ont un cycle très régulier.

Seules quelques-unes d'entre elles ont un cycle de 28 jours.

Chez d'autres femmes adultes, il y a toujours des décalages dans la longueur du cycle.

Différents facteurs peuvent être à l'origine des variations du cycle : par exemple les médicaments, le stress, les voyages, etc.

Règles :

Les règles durent entre 3 et 7 jours.

Le deuxième jour des règles est souvent celui où les femmes saignent le plus.



Exemple

Un cycle de 26 jours pour une femme. Les règles durent 5 jours.

Ovulation :

L'ovulation a lieu environ 12 à 16 jours avant les prochaines règles.

L'hypothèse de l'ovulation à l'avance est incertaine (c'est pourquoi un «calcul» de l'ovulation serait totalement inapproprié comme méthode de contraception !)

Lors de l'ovulation, l'ovule est expulsé de l'ovaire vers la trompe de Fallope. Ensuite, l'ovule est fécondable pendant un maximum de 24 heures.



Exemple

Une femme a un cycle de 30 jours. Les règles durent 4 jours. L'ovulation a eu lieu le 17e jour du cycle. L'ovule peut être fécondé jusqu'à 24 heures maximum (d'où 2 cercles de feutre jaune).

Spermatozoïdes :

Les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours (7 jours maximum) dans l'utérus après un rapport sexuel.

A noter : cette longue capacité de survie est donnée pendant la période précédant l'ovulation. Les spermatozoïdes peuvent survivre dans la glaire cervicale pendant cette période.

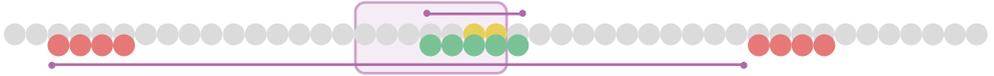


Exemple

Une femme a un cycle de 28 jours. Les règles durent 3 jours. L'ovulation a eu lieu le 15e jour du cycle. Cette femme a un rapport sexuel non protégé le 8e jour du cycle. La durée de survie des spermatozoïdes est d'environ 5 jours (d'où 5 cercles de feutre vert).

Fertilité :

Lorsqu'une femme et un homme ont des rapports sexuels sans utiliser de contraceptif, il y a une probabilité (possibilité), à une certaine phase du cycle, que l'ovule soit fécondé par un spermatozoïde dans la trompe de Fallope (après l'ovulation) et qu'une grossesse survienne.



Exemple

Une femme a un cycle de 32 jours. Ses règles durent 4 jours. L'ovulation a lieu le 20^e jour du cycle. Dans ce cas, les jours fertiles correspondent probablement à la période allant du 15^e au 21^e jour du cycle. La femme a un rapport sexuel non protégé le 18^e jour du cycle. Une grossesse peut survenir.

Cette phase spécifique est appelée «jours fertiles». Ils résultent du moment de l'ovulation, de la durée de survie de l'ovule et de la durée de survie des spermatozoïdes. Les jours fertiles comprennent la période avant, pendant et après l'ovulation et s'étendent sur une durée maximale de 7 jours.

Le bandeau de cycle permet également de répondre clairement à la question fréquemment posée «Une femme peut-elle tomber enceinte pendant ses règles ?».



Exemple

Une femme a un cycle de 21 jours. Ses règles durent 5 jours. L'ovulation a eu lieu 14 jours avant les prochaines règles (8^e jour du cycle). Dans ce cas, les jours fertiles correspondent probablement à la période allant du 3^e au 9^e jour du cycle inclus. Cette femme a eu un rapport sexuel non protégé le 5^e jour de règles. La durée de survie des spermatozoïdes est d'environ 5 jours. Dans ce cas, une grossesse pourrait survenir et les prochaines règles ne commenceraient pas.

Une femme peut tomber enceinte si son cycle est plutôt court et donc si l'ovulation a lieu peu après les règles (voir illustration).

Un conseil pour la pratique :

Pour clarifier encore plus les jours fertiles, vous pouvez vous aider d'une feuille A4. Si vous la placez sous le ruban, posée à plat sur une table, vous pouvez ainsi bien montrer les jours fertiles et les déplacer en fonction de la date présumée de l'ovulation.

La période de fécondité (jours fertiles) se compose de :

- la durée de survie de l'ovule (max. 24 heures, peut être répartie sur deux jours et donc 2 cercles de feutre jaune),
- la durée de survie des spermatozoïdes (max. 5 jours, quelques sources indiquent 7 jours).

On obtient ainsi une période de fécondité de 7 jours (max 9 jours).

Les 7 jours correspondent à la longueur de la feuille A4.

Longueur dépliée : 2,1 m

