

CONTROLE DU CYCLE MENSTRUEL FEMININ

Cycle menstruel : Ensemble de phénomènes physiologiques (menstruations ou règles, ovulation) qui se produisent généralement de façon périodique (chaque mois) chez la femme préparant son organisme à une éventuelle grossesse.

Menstruations ou règles : Ecoulement sanguin qui sort de l'orifice vaginal de la femme qui marque le début d'un cycle menstruel.

Ovulation : C'est la libération d'un ovule par l'ovaire. Elle se produit généralement vers le milieu du cycle.

Ovaire : C'est un organe destiné à la reproduction

Ovule : Cellule sexuelle féminine libérée par l'ovaire lors de l'ovulation capable de fusionner avec une autre (cellule sexuelle masculine ou spermatozoïde) en vue d'engendrer une nouvelle génération d'être vivant.

Formule

MOIS																																									
Dates du mois																																									
Jours du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Phénomènes																																									
Signification																																									

Exemple pratique

Supposons que les règles d'une femme débutent le 7 septembre 2016 et se terminent le 4 août 2016, on aura :

- 7 sept : premier jour règle, premier jour du cycle
- 8 sept : deuxième jour règle, deuxième jour du cycle
- 9 sept : troisième jour règle, troisième jour du cycle
- 10 sept : quatrième jour règle, quatrième jour du cycle
- 11 sept : cinquième jour règle, cinquième jour du cycle
- 12 sept : sixième jour du cycle
- 13 sept : septième jour du cycle
- Jusqu'à 4 août : vingt huitième jour du cycle

SEPTEMBRE																																																		
Dates du mois	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
Jours du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
Phénomènes	R	R	R	R	R	RP	RP	RP	RP	RI	RI	RI	RI	O	RI	RI	RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP																							
Signification	Règles					Rapports permis					Rapports interdits						Rapports permis																																	

Règles (rouge)	: du 7 sept au 11 sept 2016 (la durée des règles varient entre 3 à 5 jours)
Rapports permis (vert)	: du 12 sept au 15 sept 2016 (possibilité d'avoir des rapports sexuels non protégés)
Rapports interdits (jaune)	: du 16 au 22 sept 2016 (interdiction totale d'avoir des rapports sexuels car la femme peut tomber enceinte).
Rapport permis (bleu)	: du 23 sept au 4 aout 2016 (possibilité d'avoir des rapports sexuels sans protection correctement.)
O (Ovulation)	: 14 sept 2016 (l'ovaire de la femme libère un ovule). On dit qu'elle est ovulée.

N.B : Les informations mentionnées ci-dessus concerne exclusivement les femmes qui ont un cycle normal de 28 jours.

N.B : Les informations mentionnées ci-dessus concernent exclusivement les cycles de 28 jours seulement.