

# Comprendre la fécondité

# 6

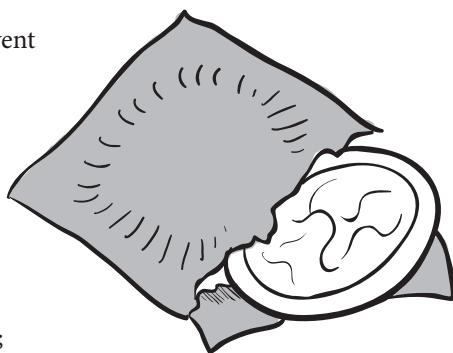
## INTRODUCTION

---

La fécondité est la capacité de concevoir un enfant, à savoir pour la femme de tomber enceinte et pour l'homme de causer une grossesse. Il est important de connaître les systèmes reproducteurs masculin et féminin pour comprendre comment la grossesse se produit.

Comprendre la fécondité permet aux femmes et aux hommes de veiller à leur santé génésique et à celle de leur partenaire. Tout le monde doit connaître le moment du cycle menstruel où la femme peut tomber enceinte et savoir que l'homme peut causer une grossesse à n'importe quel moment.

Les femmes qui veulent avoir un enfant peuvent appliquer leurs connaissances de leur cycle menstruel pour prévoir d'avoir des rapports sexuels durant la période où elles ont le plus de chances de tomber enceinte. Les femmes qui veulent éviter les grossesses peuvent s'abstenir de rapports sexuels durant leur période féconde du mois ou utiliser un préservatif pendant cette période ; elles peuvent aussi appliquer une méthode contraceptive qui leur assure une protection continue contre la grossesse pendant plusieurs jours, plusieurs mois ou plusieurs années.



Les conseillers de la planification familiale, les autres prestataires de soins de santé et toutes les personnes qui communiquent avec le public en ce qui

*(Suite à la page 44)*

POINTS CLÉS À FAIRE CONNAÎTRE :  
**COMPRENDRE LA FÉCONDITÉ**

---

- 1 Chaque mois, le système reproductif de la femme passe par une série de changements. C'est ce que l'on appelle le cycle menstruel. Ce cycle est généralement de 28 jours ; il commence le premier jour des règles et se termine la veille des règles mensuelles suivantes.
- 2 Au milieu du cycle menstruel et entre les règles mensuelles, la femme doit considérer qu'il y a 12 jours où elle peut tomber enceinte.
- 3 Les femmes qui ne nourrissent pas un enfant exclusivement au sein peuvent redevenir fécondes dès la quatrième semaine après l'accouchement et devraient commencer alors à utiliser une méthode contraceptive.
- 4 Lors de la puberté, l'organisme féminin subit des changements qui font de la petite fille une adolescente, puis une femme. Les adolescentes et les jeunes femmes peuvent tomber enceintes environ 15 jours avant l'apparition de leurs premières règles.
- 5 Les femmes d'une quarantaine d'années ou plus qui n'ont pas de règles pendant 12 mois de suite ont atteint la ménopause et peuvent considérer qu'elles ne peuvent plus tomber enceintes.

*(Suite à la page 45)*

# 6

## CHAPITRE 6 : COMPRENDRE LA FÉCONDITÉ

concerne la santé doivent bien comprendre la fécondité masculine et féminine et rechercher les occasions de diffuser les informations voulues en la matière. Les parents peuvent, eux aussi, éduquer leurs enfants sur la fécondité et répondre à leurs questions, mais ils peuvent avoir besoin eux-mêmes d'appuis et d'informations. Les pédagogues qui élaborent des cours d'éducation sexuelle ou qui forment des enseignants, et les enseignants eux-mêmes, doivent aussi comprendre la fécondité humaine.

Pour les femmes, les connaissances en matière de fécondité comprennent la connaissance des signes indicateurs de la ménopause, définie comme la fin de la période de fécondité de la femme et de son aptitude à concevoir des enfants. La ménopause survient généralement entre les âges de 45 ans à 55 ans.



POINTS CLÉS À FAIRE CONNAÎTRE :

**COMPRENDRE LA FÉCONDITÉ**

---

- 6 Lors de la puberté, l'organisme masculin subit des changements qui font du garçon, puis de l'adolescent un homme. Celui-ci devient alors fécond et peut causer une grossesse.
  
- 7 L'homme est fécond toute sa vie et peut causer une grossesse chaque fois qu'il a des rapports sexuels non protégés avec une femme.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### POINT CLÉ 1.

**Chaque mois, le système reproductif de la femme passe par une série de changements. C'est ce que l'on appelle le cycle menstruel. Ce cycle est généralement de 28 jours ; il commence le premier jour des règles et se termine la veille des règles mensuelles suivantes.**

Chaque mois, le système reproductif de la femme subit une série régulière de changements accompagnés de saignements vaginaux, dits cycle menstruel. Le 1<sup>er</sup> jour du cycle, les saignements vaginaux (les règles) commencent. Après environ deux semaines, les ovaires libèrent un ovule dans l'une des trompes de Fallope qui mènent à l'utérus (la matrice). Simultanément, tous les mois, la muqueuse de l'utérus se reconstitue ; c'est cette muqueuse qui nourrira l'ovule fécondé.

Si l'ovule libéré par les ovaires s'unit dans la trompe de Fallope à un spermatozoïde par l'homme — processus dit de fécondation — il est acheminé dans l'utérus et peut s'implanter dans la muqueuse de cet organe. L'ovule ainsi fécondé et implanté se développe pour devenir un enfant. Dans ce cas, la muqueuse de l'utérus n'est pas expulsée et la femme n'a pas ses règles. Lorsqu'une femme sexuellement active n'a pas ses règles comme prévu, c'est vraisemblablement qu'elle est enceinte. Toutefois, certaines femmes ont un cycle menstruel irrégulier et il est donc difficile pour elles de savoir quand elles doivent normalement avoir leurs règles. Par ailleurs, si une femme âgée de 45 ans ou plus n'a pas ses règles, cela peut indiquer qu'elle est arrivée à sa ménopause et qu'elle ne peut plus être enceinte (voir le point 5 pour plus de détails).

Si l'ovule n'est pas fécondé, l'ovule arrive dans l'utérus où il se dissout. Dans ce cas, la nouvelle muqueuse utérine n'est pas nécessaire puisqu'il n'y a pas d'enfant à nourrir et elle est expulsée hors de l'organisme par le vagin sous la forme de flux sanguin menstruel. Ce flux sanguin peut être de couleur rouge vif, rosé ou brun. Sa présence indique que la femme n'est pas enceinte. Il s'écoule généralement pendant 3 à 5 jours, le premier jour marquant le début du cycle menstruel.

La durée du cycle menstruel varie généralement quelque peu d'un mois à l'autre, et sa durée moyenne varie d'une femme à l'autre. Cette durée peut aller de 24 à 37 jours mais elle se situe généralement entre 26 et 32 jours, sa moyenne étant de 28 jours.

### **POINT CLÉ 2.**

**Au milieu du cycle menstruel et entre les règles mensuelles, la femme doit considérer qu'il y a 12 jours où elle peut tomber enceinte.**

Il y a, au cours de chaque cycle menstruel, environ 6 jours consécutifs où la femme est féconde et peut tomber enceinte. Ces jours sont difficiles à déterminer avec certitude étant donné que le cycle menstruel de la femme est susceptible de varier d'un mois à l'autre. Toutefois, ils précèdent immédiatement l'ovulation (libération d'un ovule par un ovaire dans la trompe de Fallope) et coïncident plus ou moins avec celle-ci.

Pour un cycle menstruel de 28 jours, l'ovulation a lieu vers le milieu du cycle, soit aux environs du 14<sup>e</sup> jour. Les spermatozoïdes peuvent survivre dans l'appareil reproductif féminin pendant 5 jours et mais l'ovule ne survit pas plus de 24 heures après l'ovulation. La femme peut donc tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés soit 5 jours avant l'ovulation soit le jour même de l'ovulation. Ceci correspond, pour un cycle menstruel de 28 jours, à un intervalle de 6 jours qui commence aux environs du 9<sup>e</sup> jour et se termine aux environs du 14<sup>e</sup> jour (voir l'illustration ci-après).

Mais la durée du cycle menstruel de toute femme peut varier d'un mois à l'autre, généralement de 16 à 32 jours. Par ailleurs, l'ovulation ne se produit pas exactement le même jour d'un cycle menstruel à l'autre, même si ces cycles sont de la même longueur.

Il est difficile, sans connaître le jour exact de l'ovulation, de déterminer les jours où la grossesse est possible. La femme doit donc considérer qu'il y a non pas 6 mais 12 jours au milieu de son cycle menstruel où elle peut tomber enceinte. Les 6 jours où la femme est féconde se situent au cours de ces 12 jours du cycle

# 6

## CHAPITRE 6 : COMPRENDRE LA FÉCONDITÉ

### EXEMPLE DE CYCLE MENSTRUEL DE 28 JOURS : JOURS FÉCONDS

MOIS CALENDRAIRE						
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				

● RÉGLES MENSUELLES    ★ OVULATION    □ JOURS INFÉCONDS    ■ JOURS FÉCONDS

La longueur du cycle menstruel et le moment de l'ovulation peuvent varier d'un mois à l'autre, si bien qu'il n'est pas possible de savoir exactement quels jours la femme est féconde et quels jours elle est inféconde. Les femmes qui souhaitent éviter une grossesse doivent s'abstenir de rapports sexuels non protégés pendant une période de 12 jours, à savoir du jour 8 au jour 19.

menstruel le plus court ainsi que le plus long. Certaines femmes se servent de cette information pour surveiller leur cycle menstruel et évitent les rapports sexuels ou emploient un préservatif au cours des 12 jours du mois où elles peuvent tomber enceintes, en tant que méthode de planification familiale.

Plusieurs approches ont été élaborées et mises à l'essai pour utiliser l'information relative à la période de fécondité afin d'éviter la grossesse. Ce sont les méthodes de planification familiale dites de « connaissance de la fécondité », qui sont décrites de manière plus détaillée au chapitre 7.

### POINT CLÉ 3.

**Les femmes qui ne nourrissent pas leur enfant exclusivement au sein peuvent redevenir fécondes dès la quatrième semaine après l'accouchement et devraient commencer alors à utiliser une méthode contraceptive.**

Chez une femme qui a accouché et qui ne nourrit pas son enfant exclusivement au sein, les règles peuvent revenir dans un délai de 6 à 10 semaines. Toutefois,

même si ses règles ne sont pas revenues, elle peut être féconde et tomber enceinte de nouveau dès la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> semaine après l'accouchement. Tout comme l'adolescente lors de ses premières règles, la femme qui vient d'avoir un enfant peut être féconde avant le retour de ses règles puisque l'ovulation se produit environ 15 jours avant le début des règles. Le retour de la fécondité après l'accouchement varie amplement d'une femme à l'autre.

Une femme qui ne nourrit pas son enfant exclusivement au sein peut redevenir féconde dès la 4<sup>e</sup> semaine après l'accouchement.

En revanche, chez les femmes qui nourrissent leur enfant au sein, les règles ne reviennent généralement pas avant plusieurs mois après l'accouchement. Les femmes qui nourrissent leur enfant exclusivement au sein jusqu'à ce que celui-ci soit âgé de 6 mois sont protégées de la grossesse tant que leurs règles ne reviennent pas. Si elles cessent de nourrir leur enfant exclusivement au sein ou si leurs règles reprennent, elles devraient commencer à

appliquer immédiatement une autre méthode de planification familiale pour prévenir une grossesse.

#### POINT CLÉ 4.

**Lors de la puberté, l'organisme féminin subit des changements qui font de la petite fille une adolescente, puis une femme. Les adolescentes et les jeunes femmes peuvent tomber enceintes environ 15 jours avant l'apparition de leurs premières règles.**

La puberté est la période de croissance où l'être humain passe de l'enfance à la maturité. Depuis l'âge de 8 ans jusqu'à l'âge de 13 ans chez la fille, l'organisme commence à changer lentement de multiples manières. En l'espace de plusieurs années, elle grandit, ses seins se développent et changent, et sa pilosité corporelle se développe dans la région génitale et sous les bras. Par ailleurs, elle éprouve des désirs sexuels, commence à avoir des sécrétions vaginales, et son cycle menstruel démarre.

Le premier saignement vaginal est un signe clair du début de la menstruation et la fille peut dès lors tomber enceinte. Chaque mois, l'un de ses ovaires libère

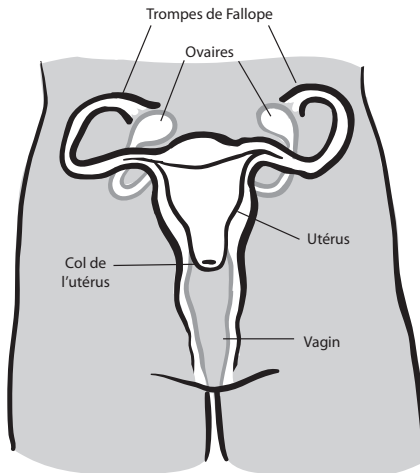


un ovule environ deux semaines avant le début des règles, *y compris avant ses toutes premières règles*, ce qui signifie qu'elle peut tomber enceinte avant même que ses premières règles apparaissent. Une fille sexuellement active au cours de la puberté doit employer des moyens de contraception pour éviter une grossesse non désirée même si elle n'a pas encore eu ses premières règles.

Le simple fait d'avoir ses règles et de pouvoir tomber enceinte ne signifie pas que la jeune fille a atteint son plein développement physique et qu'elle est prête à avoir un enfant. Au contraire, il faut attendre au moins l'âge de 18 ans pour cela. La grossesse avant cet âge s'accompagne de risques accrus de complications qui peuvent affecter la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant. De même, la grossesse ou la maternité avant l'âge de 18 ans sont susceptibles d'avoir des conséquences néfastes sur le plan affectif, économique et social.

Lorsqu'une fille approche du début de la puberté, il faut l'informer de son cycle menstruel, des saignements et de l'hygiène. La fille qui a ses règles doit disposer de serviettes, tampons, de linge propre, de papier hygiénique et de savon et d'eau propre pour pouvoir continuer de faire ses études et de se livrer à ses autres activités quotidiennes. L'appui des parents, des établissements scolaires et de la communauté aide les filles à gérer la phase de transition physiologique de la puberté et leur permet de poursuivre leurs études. Dans l'idéal, quand surviennent ses premières règles la jeune fille sait ce dont il s'agit et comprend que c'est un phénomène normal qui s'inscrit dans le cadre de la croissance.

### **APPAREIL REPRODUCTIF FÉMININ**



**POINT CLÉ 5.**

**Les femmes d'une quarantaine d'années ou plus qui n'ont pas de règles pendant 12 mois de suite ont atteint la ménopause et peuvent considérer qu'elles ne peuvent plus tomber enceintes.**

Le cycle menstruel qui commence à la puberté s'achève lors de la ménopause, qui se produit chez la plupart des femmes entre 45 et 55 ans. À l'approche de la ménopause, les règles se font moins abondantes et moins régulières, puis cessent au bout de quelques années. Lorsque la femme n'a pas eu de règles pendant 12 mois de suite, c'est qu'elle a atteint la ménopause et elle peut alors considérer qu'elle ne peut plus tomber enceinte.

Pour éviter une grossesse non désirée à l'approche de la ménopause, la femme doit employer une méthode contraceptive jusqu'à ce qu'elle n'ait plus eu ses règles pendant 12 mois consécutifs.

Bien que la femme ne puisse pas tomber enceinte après la ménopause, elle peut encore contracter et transmettre une IST, notamment une infection par le VIH. Il faut donc conseiller aux femmes à risque de continuer d'utiliser un préservatif masculin ou féminin.

**POINT CLÉ 6.**

**Lors de la puberté, l'organisme masculin subit des changements qui font du garçon, puis de l'adolescent un homme. Celui-ci devient alors fécond et peut causer une grossesse.**

Quand un garçon a de 9 à 15 ans, il commence à subir des changements physiologiques : il grandit, sa voix mue, ses organes génitaux grandissent aussi et la pilosité corporelle se développe au niveau du visage, dans la région génitale et sous les bras. Il commence aussi à avoir des désirs sexuels et parfois des érections et des émissions de sperme (éjaculations) nocturnes. Le sperme contient des millions de spermatozoïdes. Dès sa première éjaculation, l'adolescent/le jeune homme est fécond et, sauf certaines maladies et affections survenant ultérieurement, il est capable durant toute son existence de causer une grossesse.

Lorsque l'homme est en état d'excitation sexuelle, son pénis grandit et se durcit ; on dit qu'il a une érection. L'érection précède presque toujours l'éjaculation. Toutefois, il n'est pas indispensable que les hommes éjaculent du sperme chaque fois qu'ils ont une érection et le fait de ne pas éjaculer n'a pas de conséquences physiologiques ou psychologiques néfastes. L'éjaculation de l'homme se produisant dans le vagin de la femme lors des rapports sexuels peut mener à une grossesse.

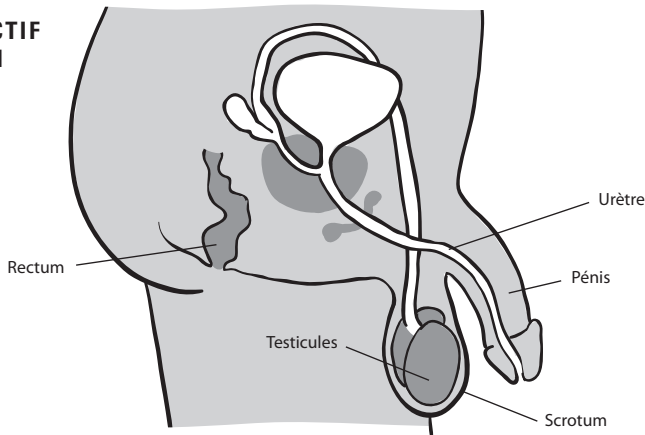
Bien que les garçons pubères soient capables physiquement de causer une grossesse, ils ne sont pas pour autant prêts à être pères. Les hommes et les femmes ont tous deux la responsabilité de prendre soin de leurs enfants. Mettre un enfant au monde est un acte lourd de conséquences que l'on ne saurait prendre à la légère et la maturité du père et de la mère est très importante à cet égard.

### POINT CLÉ 7.

**L'homme est fécond toute sa vie et peut causer une grossesse chaque fois qu'il a des rapports sexuels non protégés avec une femme.**

La plupart des hommes peuvent être pères dès qu'ils sont pubères, à leur première éjaculation. Ils sont féconds le reste de leur existence, encore que leur fécondité puisse diminuer quelque peu avec l'âge. Par ailleurs, les hommes sont féconds sans interruption tout au long du mois, alors que les femmes ne peuvent concevoir que certains jours durant leur cycle menstruel.

### APPAREIL REPRODUCTIF MASCULIN



### LE SPERME DU PÈRE DÉTERMINE LE SEXE DE L'ENFANT

Le sexe de l'enfant est déterminé par deux chromosomes qui proviennent de l'ovule et du spermatozoïde. Les chromosomes sont des éléments microscopiques contenant toutes les caractéristiques biologiques transmises à l'enfant, y inclus le sexe de celui-ci. Les chromosomes qui déterminent le sexe de l'enfant sont le chromosome X et le chromosome Y. L'enfant hérite d'un chromosome sexuel de sa mère et d'un de son père. L'ovule a deux chromosomes X, qui sont les chromosomes « féminins ». Le père a un chromosome X et un chromosome Y. Si l'ovule fécondé hérite du chromosome Y du père, l'enfant est de sexe masculin ; s'il hérite du chromosome X du père, l'enfant est de sexe féminin. C'est donc le spermatozoïde (du père) et pas l'ovule (de la mère) qui détermine le sexe de l'enfant.

C'est le spermatozoïde produit par le père, pas l'ovule produit par la mère, qui détermine le sexe de l'enfant (voir encadré). Les personnes qui sont amenées à parler des questions de planification familiale et des messages émis dans ce domaine doivent prendre note de ce fait, en raison des reproches dont les femmes peuvent faire l'objet lorsqu'elles ne mettent pas de garçons au monde. Ces reproches peuvent mener à des actes lourds de conséquences tels que le divorce ou les violences.

Un autre message à communiquer est que certains hommes ne sont pas capables de causer la grossesse du fait de problèmes de santé qui réduisent le nombre de spermatozoïdes contenus dans le sperme. Ce message est important parce que lorsqu'une femme ne tombe pas enceinte, ce n'est pas nécessairement de sa faute. Les chercheurs estiment que l'infécondité du couple peut être attribuée à l'homme dans 30 à 50 % des cas, selon les pays.