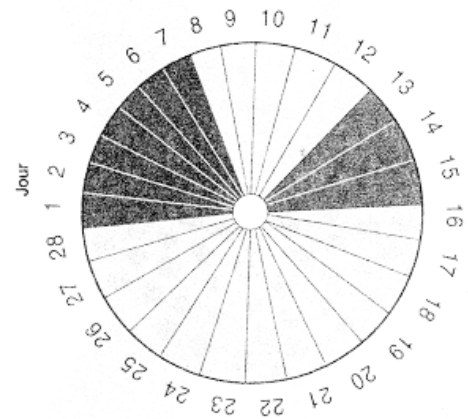


Nom, Prénom, Classe :

## LE CYCLE MENSTRUEL

Chaque mois le cycle menstruel se répète, préparant le corps de la femme à une possible grossesse. Au cours de ce cycle, des changements se produisent dans les ovaires et l'utérus. En moyenne, un cycle dure 28 jours mais sa durée peut varier de 21 à 35 jours. Lorsqu'une fille commence à être réglée, les cycles sont souvent irréguliers. Ils commencent à se régulariser après 2 ou 3 ans. La longueur d'un cycle est calculée du premier jour des règles jusqu'au jour précédant les règles suivantes.



### EXERCICES :

A) DE NOMBREUSES JEUNES FILLES et femmes calculent la longueur de leur cycle en notant le premier jour des règles sur un calendrier.

- Indique sur le calendrier le premier jour des règles de ces deux femmes (en utilisant une couleur différente pour chaque femme).

FEMME 1	FEMME 2
4 Avril ; 23 Avril ; 11 Juin ; 6 Juillet ; 31 Juillet	7 Avril ; 4 Mai ; 30 Mai ; 26 Juin ; 21 Juillet

AVRIL				MAI				JUN				JUILLET					
1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	

- Pour chaque femme, calcule le nombre de jours entre les deux règles : L'une de ces femmes a 15 ans et l'autre 19. Peux-tu indiquer laquelle et pourquoi ?

	FEMME 1	FEMME 2
1 <sup>er</sup> épisode de règle :		
2 <sup>ème</sup> épisode de règle :		
3 <sup>ème</sup> épisode de règle :		
4 <sup>ème</sup> épisode de règle :		
5 <sup>ème</sup> épisode de règle :		
15 ou 19 ans ?		

**B) DE NOMBREUSES JEUNES FILLES** s'inquiètent de l'arrivée de leurs premières règles et se demandent comment cela va se passer. Voici quelques-unes des questions les plus fréquentes :

1. *Comment vais-je savoir que cela se produit ?*
2. *Est-ce que quelqu'un peut remarquer que j'ai mes règles ?*
3. *Que faire si elles arrivent et que je ne suis pas prête ?*
4. *Est-ce douloureux ?*
5. *Quelle quantité de sang vais-je perdre ?*

**Quels conseils peux-tu donner pour répondre à ces inquiétudes ?**

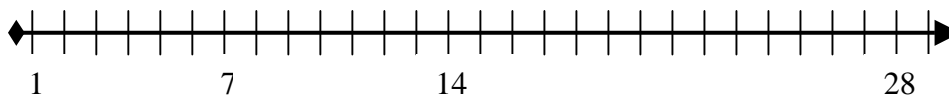
- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
- 

**C) CALCUL DE LA PERIODE DE FECONDITE D'UNE FEMME :**

- Les règles durent 5 jours (en moyenne)
- L'ovulation à lieu 14 jours après le premier jour des règles.
- L'ovule reste en vie 2 jours après la sortie de l'ovaire.

**1. Représente sur l'axe horizontal ci-dessous les informations suivantes :**

1. Période des règles : hachures rouges
2. Jour de l'ovulation : flèche verticale en rouge
3. Moment où l'ovule est présent (et en vie) chez la femme : hachures vertes



4. Sachant que les spermatozoïdes restent en vie environ 3 jours à l'intérieur des trompes de la femme, indique maintenant par des hachures bleues, les jours où cette femme risque d'avoir une enfant si elle a un rapport sexuel non protégé. (sa période de fécondité)

5. Justifie la réponse par une phrase :

.....

**2. Combien de jour de fécondité une femme a par cycle (ou par mois) ? .....**