

UN ÉTÉ SANS COMPLEXE

MINI-PROTOCOLE 
SOS CYCLE MENSTRUEL

@JAMBES.LEGERES

POURQUOI JE T'AI CRÉÉ CE MINI-PROTOCOLE

Une semaine par mois, tes jambes te trahissent. Et personne ne t'a jamais vraiment expliqué pourquoi. C'est exactement ce qu'on va régler avec ce mini-protocole.

Tu suis ton protocole 30 jours sérieusement. Tu vois enfin tes jambes changer. Et puis arrive **cette semaine-là**.

Tu te réveilles un matin, tu te regardes dans le miroir, et tu n'y crois pas : tes chevilles **ont doublé de volume**, tes cuisses te paraissent gonflées de partout, tu te sens lourde, fatiguée, irritable.

Et dans ta tête, c'est la même panique chaque mois :

"J'ai dû faire quelque chose de mal." "Je vais devoir tout recommencer."

Hé non, toujours pas.

Tu n'as rien fait de mal. Ton corps réagit normalement à **un bouleversement hormonal majeur** qui se produit chaque mois.

Cette semaine prémenstruelle peut transformer tes jambes en véritable champ de bataille : **jusqu'à 40% de rétention d'eau en plus**, des **fringales sucrées** qui sabotent ton alimentation, une **fatigue** qui te donne envie de tout arrêter. J'ai vécu ça pendant des années.

Je suis très **sensible** aux changements hormonaux et mes jambes réagissent **très rapidement**.

Et aujourd'hui, je traverse chaque cycle **sereinement**. Mes jambes fluctuent encore (c'est inévitable), mais je sais exactement quoi faire à chaque phase pour **limiter les dégâts** et **profiter à fond** des semaines où mon corps est au top.

C'est exactement ce mini-protocole que je te transmets aujourd'hui :

✓ **Les 5 mécanismes hormonaux** qui font gonfler tes jambes pendant ton cycle (et pourquoi c'est PAS dans ta tête)

✓ **Ta stratégie par phase** : que faire en phase menstruelle, folliculaire, ovulatoire, lutéale

✓ **La semaine SOS prémenstruelle** : ton protocole jour par jour pour les 7 jours les plus durs

✓ **Le mental du cycle** : comment gérer la culpabilité, les fringales et l'envie de tout abandonner

✓ **Ta checklist 4 phases** à imprimer pour devenir l'experte de ton propre cycle

Tout ça pour une seule promesse : **tu ne subis plus ton cycle. Tu le comprends, tu l'accompagnes, et tu reprends le contrôle.**

SOMMAIRE

- 01** Comprendre ton cycle et tes jambes
4 phases, 5 hormones... pourquoi tes jambes changent tous les mois
- 02** Ta stratégie par phase du cycle
Phase menstruelle, folliculaire, ovulatoire, lutéale : que faire à chaque moment
- 03** La semaine SOS prémenstruelle
Ton protocole jour par jour pour les 7 jours qui sabotent tout
- 04** Le mental du cycle
Comment gérer la culpabilité, les fringales et l'envie de tout abandonner causé par les changements hormonaux
- 05** Conseils, erreurs et checklist phase lutéale
Les 5 erreurs à éviter, mes hacks favoris et ta checklist imprimable pour chaque phase

CHAPITRE 01

Comprendre ton cycle et tes jambes

Avant de te donner la stratégie, on va parler de ce qui se passe vraiment dans ton corps. Parce qu'une fois que tu auras compris les 4 phases de ton cycle et les 5 hormones qui jouent avec tes jambes, tu réaliseras une chose libératrice : tu n'es pas le problème.

Si tu as l'impression que tes jambes ont **leur propre vie** chaque mois, tu n'as pas tort.

Une semaine elles sont fines, légères, tu te trouves belle. La semaine suivante, elles sont gonflées, lourdes, tu les regardes en soupirant et tu te demandes ce qui s'est passé.

Spoiler : il s'est passé ton cycle.

Ton corps de femme suit un cycle hormonal d'environ 28 jours, qui se divise en **4 phases distinctes**. À chaque phase, des hormones différentes prennent le contrôle et **modifient ton corps de l'intérieur** y compris tes jambes.

LES 4 PHASES DE TON CYCLE

Voici une vue d'ensemble de ce qui se passe **chaque mois** dans ton corps.

Phase 1 : la phase menstruelle (J1 à J5)

C'est la phase de **tes règles**.

- **Durée** : 3 à 7 jours selon les femmes
- **Hormones** : niveaux très bas (œstrogènes et progestérone au plus bas)
- **Ce que tu ressens** : fatigue, parfois douleurs, énergie en berne
- **Tes jambes** : commencent à désenfler progressivement dès le 2-3ème jour

C'est paradoxal mais vrai : tes règles **soulagent** la rétention de la semaine précédente.

Phase 2 : la phase folliculaire (J6 à J13)

C'est ta phase **performance et vitalité**.

- **Durée** : environ 7-8 jours
- **Hormones** : montée progressive des œstrogènes
- **Ce que tu ressens** : énergie qui revient, humeur positive, motivation
- **Tes jambes** : au plus fin, drainage optimal, tu te sens légère

C'est la **meilleure semaine** pour intensifier ton protocole.

Phase 3 : la phase ovulatoire (J14 à J16)

C'est ta phase **pic d'énergie**.

- **Durée** : 2 à 3 jours
- **Hormones** : pic d'œstrogènes + montée de la LH (hormone lutéinisante)
- **Ce que tu ressens** : énergie maximale, libido, peau lumineuse
- **Tes jambes** : encore au top, mais début subtil de rétention

C'est la **dernière fenêtre** avant que les choses se compliquent.

Phase 4 : la phase lutéale (J17 à J28) ★

C'est **LA phase critique** pour tes jambes.

- **Durée** : 12 à 14 jours
- **Hormones** : montée de la progestérone, baisse progressive des œstrogènes
- **Ce que tu ressens** : fatigue qui s'installe, fringales sucrées, humeur changeante, ballonnements
- **Tes jambes** : rétention qui monte progressivement, peuvent gonfler jusqu'à +40% en fin de phase

C'est cette phase qui te donne l'impression que ton protocole ne marche plus. En réalité, c'est juste ton corps qui suit son rythme naturel.



LES 5 MÉCANISMES HORMONAUX

Maintenant qu'on a vu les 4 phases, entrons dans le détail. Voici **les 5 mécanismes hormonaux** qui expliquent pourquoi tes jambes fluctuent chaque mois.

Mécanisme 1 : la progestérone qui s'emballe

C'est **l'hormone n°1** responsable de la rétention prémenstruelle.

À partir de l'ovulation (J14-J16), ton corps produit massivement de la **progestérone** pour préparer une éventuelle grossesse. Cette hormone a un effet vasodilatateur (elle élargit les veines) et ralentit le retour veineux.

Conséquences sur tes jambes :

- Tes veines des jambes se dilatent
- Le sang remonte moins efficacement
- La lymphe stagne plus longtemps
- Tes chevilles, mollets et cuisses gonflent

Plus la phase lutéale avance, plus la progestérone monte, plus tes jambes gonflent.

Mécanisme 2 : l'œstrogène qui chute brutalement

Pendant la première moitié du cycle, **l'œstrogène** est ton meilleur allié : il renforce les vaisseaux sanguins et favorise un drainage efficace.

Mais en phase lutéale, l'œstrogène **chute progressivement**. Et juste avant les règles, cette chute devient **brutale**.

Conséquences sur tes jambes :

- Tes vaisseaux deviennent plus perméables (l'eau s'échappe dans les tissus)
- Tu perds la protection naturelle de l'œstrogène
- L'inflammation s'installe
- Le drainage lymphatique ralentit fortement

Cette chute brutale est aussi responsable du **syndrome prémenstruel** (humeur, fatigue, fringales).

Mécanisme 3 : l'aldostérone qui fait de la rétention

L'aldostérone est une hormone produite par tes **glandes surrénales** qui régule l'équilibre sodium/potassium dans ton corps.

En phase lutéale, l'aldostérone est **surstimulée** par les autres changements hormonaux.

Conséquences sur tes jambes :

- Ton corps retient **davantage de sodium**
- Pour équilibrer ce sodium, il **retient de l'eau**
- Cette eau se loge dans les tissus mous (= tes jambes)
- D'où la rétention spectaculaire de fin de cycle

C'est exactement le **même mécanisme** que quand tu manges trop salé, sauf que là, c'est ton corps lui-même qui crée la rétention de l'intérieur.

Mécanisme 4 : le cortisol qui s'invite

Le **cortisol** est l'hormone du stress. Et tu te demandes peut-être ce qu'elle vient faire ici.

Voici l'info : en phase lutéale, la chute des œstrogènes et la montée de la progestérone créent un **terrain physiologique propice au stress**. Ton corps produit donc plus de cortisol, même sans raison externe.

Conséquences sur tes jambes :

- Le cortisol favorise la **rétention d'eau**
- Il aggrave **l'inflammation** systémique
- Il déclenche des **fringales sucrées** (qui aggravent la rétention)
- Il perturbe ton sommeil (qui sabote ton drainage nocturne)

C'est pour ça que tu peux te sentir **stressée pour rien** en phase prémenstruelle. Et tes jambes paient cher.

Mécanisme 5 : l'inflammation systémique

Tous les changements hormonaux de la phase lutéale créent un état inflammatoire généralisé dans ton corps.

C'est ce qu'on appelle **l'inflammation cyclique**, et c'est totalement normal.

Conséquences sur tes jambes :

- Tes vaisseaux sanguins sont **plus dilatés**
- Tes tissus retiennent **plus d'eau**
- Tu peux ressentir des **douleurs ou tensions** dans les jambes
- Ta peau peut devenir plus sensible (cellulite plus visible)

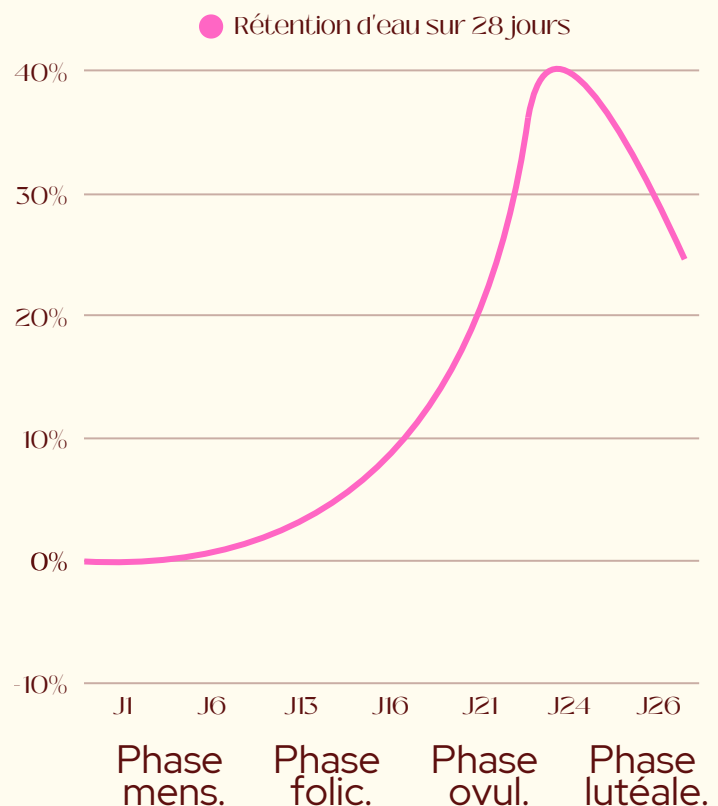
L'inflammation explique aussi pourquoi tu peux te sentir **lourde, fatiguée, ralentie** sans avoir rien fait de spécial.

LE GRAPHIQUE DE TA RÉTENTION SUR UN CYCLE

Pour que ce soit vraiment visuel, voici comment évolue la rétention d'eau au cours d'un cycle moyen :

Ce que tu observes :

- En **phase menstruelle (J1-J5)** : tes jambes désenflent
- En **phase folliculaire (J6-J13)** : tu es au plus bas en rétention
- En **phase ovulatoire (J14-J16)** : début de remontée
- En **phase lutéale (J17-J28)** : montée progressive jusqu'au pic à J-3/J-1



La fin de phase lutéale = le moment où tes jambes sont au pire.

Et ensuite, dès le premier jour de tes règles, tout redescend.

CHAPITRE 02

Ta stratégie par phase du cycle

Maintenant que tu comprends ce qui se passe dans ton corps, on va voir comment t'adapter intelligemment à chaque phase. Pas de protocole rigide identique 28 jours sur 28 un vrai plan qui suit le rythme naturel de ton corps. Phase par phase, mois après mois.

PHASE MENSTRUELLE

La phase repos et drainage doux

C'est la phase où tu **te repose et tu récupères**.

Ce qui se passe dans ton corps :

- Tes hormones sont au plus bas (œstrogènes et progestérone)
- Ton énergie est diminuée
- Tes jambes commencent à **désenfler progressivement** dès J2-J3
- Ton métabolisme est ralenti
- Tu peux ressentir des douleurs abdominales ou dans le bas du dos

Tes adaptations clés :

✓ **Hydratation maintenue** (2L minimum) continue de boire suffisamment pour soutenir l'élimination naturelle qui s'opère.

✓ **Mouvement doux uniquement** yoga, marche, étirements, natation tranquille. Pas de HIIT, pas de course intense.

✓ **Drainage très doux** si tu as l'habitude de faire un drainage manuel quotidien, tu peux le maintenir mais avec des mouvements plus doux. Évite les ventouses, ou les pressions fortes pendant ces jours-là.

✓ **Alimentation reminéralisante** tu perds du fer pendant tes règles. Privilégie : viande rouge maigre, lentilles, épinards, persil, graines de courge, chocolat noir 85%.

✓ **Repose-toi** vraiment couche-toi tôt, dis non aux soirées épuisantes, écoute ton corps. C'est normal d'avoir besoin de **plus de sommeil** pendant ces jours.

Ce qu'il ne faut PAS faire

- ✗ Te lancer dans un défi sportif intense
- ✗ Te flageller parce que tu manques d'énergie
- ✗ Sauter ton drainage parce que tu te sens lourde
- ✗ Te peser tous les jours (les chiffres mentent en cette phase)

PHASE FOLLICULAIRE

Ta phase performance maximale

C'est la phase où tout fonctionne à fond. Profite-en.

Ce qui se passe dans ton corps :

- Les œstrogènes montent progressivement
- Ton énergie remonte
- Ton métabolisme accélère
- Tes jambes sont **au plus fin du mois**
- Ta motivation revient
- Tu te sens plus belle, plus confiante

Tes adaptations clés :

✓ **Intensifie ton protocole** c'est LE moment d'enchaîner les bonnes habitudes. Tu vas voir des résultats rapides.

✓ **Sport intense bienvenu** HIIT, course, musculation, vélo : ton corps est à 100% capable de gérer l'effort intense. Profite de cette fenêtre.

✓ **Drainage maximal** tu peux pousser ton drainage : ventouses, brossage à sec énergique, auto-massage profond. Ton corps répond magnifiquement.

✓ **Alimentation drainante poussée** c'est le bon moment pour les jus verts, les soupes drainantes, les aliments riches en antioxydants. Ton métabolisme va tout utiliser.

✓ **Productivité au max** tu n'es pas qu'à ton meilleur physiquement. Mentalement aussi tu es au pic de ta capacité. Profite-en pour avancer sur tes projets.

Le piège à éviter

✗ Ne te dis pas "je vais faire ça toute l'année".

L'erreur classique : on adore cette phase parce qu'on se sent invincible, donc on essaie de la **prolonger artificiellement** par la suite. Impossible. Profite pleinement de ces 7-8 jours et accepte que la phase suivante demandera autre chose.

PHASE OVULATOIRE

Ton pic d'énergie courte mais intense

C'est une phase **courte (2-3 jours)** mais c'est ton **sommet hormonal**.

Ce qui se passe dans ton corps :

- Pic d'œstrogènes + montée de la LH (hormone lutéinisante)
- Tes jambes sont **encore au top**
- Ta libido est à son maximum
- Ta peau est lumineuse (l'effet "glow")
- Tu es au sommet de ton charisme social
- Tu te sens magnétique

Tes adaptations clés :

✓ **Continue ton protocole performance** tu prolonges ce que tu as commencé en phase folliculaire.

✓ **Profite des événements importants** si tu as un rendez-vous important, une présentation au boulot, une soirée où tu veux être au top : **planifie-les pendant ces 2-3 jours** si tu peux. Tu seras à ton meilleur.

✓ **Surveille subtilement la rétention** à J16, tu peux commencer à sentir des **signes très légers** de rétention (chevilles un poil moins fines). C'est normal, c'est le début de la transition vers la phase lutéale.

✓ **Hydratation +** anticipe la phase suivante en augmentant un peu ton hydratation. Tu prépares ton corps à mieux gérer la rétention à venir.

La fenêtre dorée

Cette phase est **courte**. 2-3 jours seulement. Ne la rate pas.

Beaucoup de femmes ne réalisent pas qu'elles vivent leur pic ovulatoire jusqu'à ce qu'il soit passé. Avec une appli de tracking de cycle, tu peux **anticiper et planifier** tes moments importants.

PHASE LUTÉALE

La phase critique pour tes jambes

C'est **LA phase qui sabote** ton protocole. Et c'est totalement normal.

Ce qui se passe dans ton corps :

- La progestérone monte massivement
- Les œstrogènes baissent progressivement
- L'aldostérone et le cortisol s'emballent
- Inflammation systémique généralisée
- Rétention d'eau qui peut atteindre **+40% en fin de phase**
- Fringales sucrées, fatigue, humeur changeante

Tes 3 principes d'adaptation :

Principe 1 : anti-rétention intelligente

Tu ne peux pas **supprimer** la rétention hormonale. Mais tu peux **considérablement** la limiter :

- Hydratation augmentée (3L par jour)
- Sel réduit au maximum (notamment le sel caché des plats préparés)
- Aliments diurétiques naturels (concombre, pastèque, fenouil, asperges)
- Magnésium en supplément si tu n'en consommes pas assez via l'alimentation

Principe 2 : anti-fringales sans culpabilité

Tes envies de sucre en phase lutéale **ne sont pas un échec mental**. Elles sont **hormonales**.

L'erreur n°1 : se priver complètement, craquer brutalement, culpabiliser.

L'erreur n°2 : céder à toutes les envies sucrées sans contrôle.

La bonne approche : **anticiper** les fringales avec des alternatives saines (energy balls maison, chocolat noir 85%, fruits + amandes) et s'autoriser à manger plus gourmand que d'habitude tout en mangeant anti-inflammatoire.

Principe 3 : mouvement doux à privilégier

Pendant la phase lutéale, ton corps n'est pas en mode performance. Forcer le HIIT intense ne fera **qu'aggraver** l'inflammation et la rétention.

À privilégier :

- Marche dans l'eau (THE meilleur drainage en phase lutéale)
- Yoga doux
- Pilates
- Natation tranquille
- Étirements

À limiter :

- HIIT
- Course intense
- Musculation lourde

LA SEMAINE SOS PRÉMENSTRUELLE

Maintenant, voici l'info cruciale : **les 7 derniers jours de ta phase lutéale** (de J-7 à J-1 avant tes règles) sont les **plus critiques** pour tes jambes.

C'est cette semaine qui :

- Te démoralise le plus
- Te donne envie de tout abandonner
- Te fait croire que ton protocole ne marche plus
- Crée le plus de rétention

Tellement critique que je lui consacre un **chapitre entier** juste après.

➔ Tu trouveras tout le protocole jour par jour de la semaine SOS dans le chapitre 3.

Pour l'instant, retiens juste ces 3 principes d'adaptation à la phase lutéale. On va entrer dans le détail tactique de la semaine SOS dans le chapitre suivant.

PHASE MENSTRUELLE (J1-J5)

HORMONES : AU PLUS BAS

JAMBES : DÉSENFLENT PROGRESSIVEMENT

ÉNERGIE : BASSE

ACTIONS : REPOS + DRAINAGE DOUX
ALIMENTATION REMINÉRALISANTE (FER)
MOUVEMENT DOUX UNIQUEMENT

PHASE FOLLICULAIRE (J6-J13)

HORMONES : ŒSTROGÈNES MONTENT

JAMBES : AU PLUS FIN DU MOIS

ÉNERGIE : PIC, MOTIVATION AU TOP

ACTIONS : INTENSIFIER LE PROTOCOLE
SPORT INTENSE BIENVENU
DRAINAGE MAXIMUM

PHASE OVULATOIRE (J14-J16)

HORMONES : PIC D'ŒSTROGÈNES + LH

JAMBES : ENCORE AU TOP

ÉNERGIE : SOMMET, LIBIDO, GLOW

ACTIONS : PLANIFIER LES ÉVÉNEMENTS IMPORTANTS
CONTINUER LE PROTOCOLE PERFORMANCE
ANTICIPER LA PHASE SUIVANTE

PHASE MENSTRUELLE (J1-J5)

HORMONES : PROGESTÉRONNE MONTE, ŒSTROGÈNES BAISSENT

JAMBES : RÉTENTION PROGRESSIVE (JUSQU'À +40%)

ÉNERGIE : DÉCROISSANTE, FRINGALES

ACTIONS : ANTI-RÉTENTION INTELLIGENTE
ANTI-FRINGALES SANS CULPABILITÉ
MOUVEMENT DOUX À PRIVILÉGIER

CHAPITRE 05

La semaine SOS prémenstruelle

Voici le chapitre que tu vas relire chaque mois. Les 7 jours qui précèdent tes règles sont les plus durs pour tes jambes – rétention maximale, fringales sucrées, démotivation totale. Mais avec le bon protocole jour par jour, tu peux complètement changer la donne.

C'est parti pour ton SOS prémenstruel.

TON PROTOCOLE

Les 7 jours qui précèdent tes règles sont les plus durs de tout ton cycle.

Pas seulement pour tes jambes. Pour tout. Ton humeur, ton sommeil, ton énergie, ta motivation, ton rapport à la nourriture, ton rapport à ton corps. Tout vacille.

Et c'est pendant cette semaine que tout peut s'effondrer dans ton protocole :

- Tu craques sur le sucre parce que tes hormones le réclament
- Tu sautes ton drainage parce que tu te sens déjà trop lourde pour y croire
- Tu annules ton sport parce que tu n'as plus aucune énergie
- Tu te démoralises en voyant tes chevilles le matin
- Tu te dis que "ça ne sert à rien" et tu lâches tout

Si tu te reconnais, tu n'es pas faible. **Tu es humaine**, et tes hormones te bousculent.

Mais voici la bonne nouvelle : avec le **bon plan jour par jour**, cette semaine devient gérable. Pas parfaite, mais **gérable**. Et c'est tout ce dont tu as besoin pour ne pas saboter 3 semaines d'efforts.

J-7 ET J-6 : PRÉPARATION PRÉVENTIVE

C'est encore tôt. Tu te sens **relativement bien**, mais tu sais que la phase critique approche. C'est le moment **d'anticiper** au lieu de subir.

Ce que tu dois faire ces 2 jours :

✓ **Booster ton hydratation** dès maintenant : passe à 3L d'eau par jour. Ton corps va commencer à stocker plus, donc tu lui donnes les ressources pour bien drainer.

✓ Commencer la **supplémentation magnésium** : si tu prends du magnésium (ce que je recommande), commence dès J-7. Il faut plusieurs jours pour qu'il agisse vraiment. Dose : 300 mg le soir (sous forme de bisglycinate, mieux absorbé).

✓ Faire un gros plein **d'aliments anti-rétention** : cours te faire les courses pour avoir chez toi : pastèque, concombre, fenouil, asperges, citrons, persil, yaourt nature, amandes, chocolat noir 85%. Tu seras blindée pour la semaine.

✓ Réduire **le sel caché** : à partir de maintenant, attention extra-vigilante : pas de charcuterie, pas de plats préparés, pas de sauce soja en excès, pas de chips. Le sel caché va aggraver ta rétention exponentiellement.

✓ **Faire ton drainage habituel** (celui du protocole 30 jours) : pas plus intense. Juste régulier.

J-5 ET J-4 : AJUSTEMENTS

Tu commences à sentir **les premiers signes** : ballonnements légers, fringales qui se pointent, énergie qui baisse un peu. C'est **normal**.

Ce que tu dois faire ces 2 jours :

✓ **Maintenir l'hydratation à 3L** (non négociable)

✓ **Adapter ton sport** plus de HIIT à partir de J-5. Tu passes à du **mouvement doux** : yoga, pilates, marche dans l'eau, natation tranquille. 30 min par jour minimum.

✓ **Intensifier le drainage lymphatique** c'est maintenant que tu peux ajouter une session le matin ET le soir si tu n'en faisais qu'une seule. Doux mais régulier.

✓ **Anticiper les fringales** prépare-toi 2-3 collations saines d'avance que tu peux dégainer quand l'envie sucrée arrive (energy balls maison, yaourt grec + amandes, fruit + chocolat noir 85%).

✓ Commencer les **tisanes drainantes** queues de cerise, hibiscus, pissenlit. 2 tasses par jour.

✓ **Coucher avant 23h** le sommeil est ton arme secrète en phase lutéale. Privilégie-le coûte que coûte.

J-3 ET J-2 : SOS RÉTENTION

Voilà, on y est. Tes jambes te paraissent gonflées, tu te sens lourde, fatiguée, irritable. C'est le pic.

C'est aussi le moment où **90% des femmes abandonnent**. Pas toi.

Ce que tu dois faire ces 2 jours :

✓ **3L d'eau ABSOLUMENT** + 1 dose d'électrolytes (au réveil)

✓ **Aliments diurétiques à chaque repas conseillé**

- Petit-déj : concombre dans ta salade, jus de citron tiède au réveil
- Déjeuner : asperges, fenouil cru, salade verte généreuse
- Dîner : soupe drainante, pastèque

✓ **Mouvement doux quotidien** pas le choix. Même 20 minutes de marche tranquille. Le but : maintenir le retour veineux.

✓ **Drainage lymphatique tous les jours** tu peux ajouter un bain de pieds froids en été si tu veux booster.

✓ **Jambes en l'air 20-30 min** avant de te coucher non négociable ces 2 jours.

✓ **Te peser ZÉRO fois Sérieusement.** Range ta balance. Les chiffres ne reflèteront que la rétention hormonale et te démoraliseront pour rien.

✓ **Limiter les contraintes vestimentaires** pas de jeans serrés, pas de chaussures qui compriment, pas de sous-vêtements trop serrés. Donne de la place à ton corps.

Ton état d'esprit : "Ces 2 jours sont les plus durs. Je tiens bon. Dans 72h, mes règles arrivent et tout redescend."

J-1 : TRANSITION

C'est la veille de tes règles. Tu peux ressentir des douleurs légères, un sentiment d'être au bout du rouleau.

Ce que tu dois faire ce jour :

✓ **Manger doux et nourrissant** : curry de lentilles corail, soupe miso, riz complet + saumon. Pas de trucs lourds.

✓ **Drainage très doux ce soir** pas de drainage intense aujourd'hui. Massage léger des jambes avec une huile chaude. Plus une démarche de réconfort qu'une démarche de drainage agressif.

✓ **Te coucher tôt** tu as besoin de te recharger pour le lendemain.

✓ **Te féliciter d'avoir tenu** sérieusement. Tu as traversé 6 jours de phase critique en respectant ton protocole adapté. C'est énorme. La majorité des femmes lâchent au bout de 2-3 jours.

TES 5 PILIERS EN PHASE PRÉ-MENSTRUELLE

Au-delà du protocole jour par jour, voici les **5 piliers fondamentaux** qui doivent guider toute ta semaine SOS.

Pilier 1 : hydratation intensifiée (3L minimum)

Pourquoi : ton corps retient massivement de l'eau pendant la phase lutéale. Paradoxalement, **moins tu bois, plus il stocke**.

Comment :


- 1 grand verre au réveil
- 1 verre toutes les heures jusqu'à 18h
- Tisanes drainantes l'après-midi
- Réduction après 19h pour ne pas saboter ton sommeil

Pilier 2 : magnésium en supplément

Pourquoi : tu perds plus de magnésium en phase lutéale, et c'est exactement ce minéral qui aide à **réduire la rétention, calmer les crampes, soulager le SPM, et améliorer le sommeil**.

Comment :

- 300 mg par jour de magnésium **bisglycinate** (mieux absorbé que l'oxyde)
- Le soir, 30 min avant le coucher
- À commencer dès J-7 (l'effet n'est pas immédiat)

 Demande conseil à un professionnel de santé avant tout supplément, surtout si tu prends d'autres traitements.

Pilier 3 : mouvement doux quotidien

Pourquoi : sans mouvement, ton retour veineux s'effondre. Mais avec un mouvement **trop intense**, l'inflammation s'aggrave. Le juste milieu.

Comment :

- 30 minutes par jour minimum
- Marche, yoga, pilates, natation tranquille, étirements
- Aucune intensité : tu dois pouvoir tenir une conversation pendant l'effort
- Idéalement le matin pour activer la circulation pour la journée

Pilier 4 : drainage adapté

Pourquoi : pendant la semaine SOS, ton drainage habituel ne suffit plus.

Comment :

- 1 session tous les jours obligatoire
- douche chaud/froid
- **Pression douce** (pas plus que d'habitude)
- Direction : toujours bas vers le haut, vers le cœur
- Bonus : bain de pieds froids 5-10 min en milieu de journée

Pilier 5 : anti-sucre raffinés intelligent

Pourquoi : tes fringales sucrées sont **hormonales**, pas mentales.

Te priver = craquage massif. Céder sans contrôle = sabotage total.

Comment :

- Anticiper : avoir toujours sous la main des alternatives saines (chocolat noir 85%, fruits + amandes, energy balls, yaourt grec + miel)
- Autorises-toi à manger un peu plus que d'habitude
- Privilégier : le sucre naturel des fruits + protéines (qui calment les fringales)

Tu cherches des recettes gourmandes à faire dans ta phase pré-menstruelle pour te faire plaisir sans foutre en l'air tes efforts ?

Dans mon livre "L'assiette anti-jambes lourdes", j'ai réservé une journée entière dédiée à la phase prémenstruelle :

- ✓ Petit-déj nourrissant qui calme dès le matin les envies sucrées
- ✓ Energy ball anti-fringales
- ✓ Buddha bowl complet riche en oméga-3 et fer
- ✓ Fondant chocolat-patate douce sans culpabilité
- ✓ Curry doux de lentilles corail anti-inflammatoire
- ✓ Lait d'or au coucher (curcuma + magnésium naturel)

+ 58 autres recettes anti-rétention pour ton quotidien (petits-déjeuners, déjeuners, dîners, desserts, apéro).

19€ - téléchargement immédiat



TON MANTRA ANTI- DÉMOTIVATION

Pendant cette semaine, ton mental va te jouer des tours. Voici les 3 phrases à te répéter quand le découragement monte :

1. "Cette semaine, je ralentis. Je ne renonce pas, je m'adapte."

Tu ne fais pas marche arrière. Tu fais avec ton corps, pas contre lui.

2. "Mes vrais résultats sont toujours là. La rétention les masque temporairement."

Dans 5-7 jours, tes jambes seront redevenues exactement comme avant. Ce que tu vois aujourd'hui n'est pas la vraie image de ton corps.

3. "Je traverse une semaine difficile, pas un échec."

L'échec, ce serait de tout abandonner pendant 7 jours et de tout devoir recommencer. Ce que tu fais, c'est traverser intelligemment une période exigeante.

Écris ces 3 phrases sur un post-it. Colle-le sur ton miroir. Relis-les chaque matin de la semaine SOS.

CHAPITRE 04

Le mental du cycle

Maintenant qu'on a parlé du corps, parlons de ce qui se passe dans ta tête. Parce que pendant ton cycle, ce n'est pas juste tes jambes qui changent c'est ta motivation, ton estime de toi, ta perception de ton corps. Et personne ne t'en parle. C'est ce qu'on va régler ici.

Ton cycle ne fait pas que modifier ton corps. Il modifie aussi ton mental.

Et c'est probablement la chose la plus déstabilisante : tu peux te lever le 5ème jour de ton cycle pleine d'énergie et de motivation, et te lever le 24ème jour avec l'impression que rien n'a de sens, que ton corps est moche, que tu n'arriveras jamais à rien.

Ce n'est pas toi qui changes. C'est tes hormones.

Et tant qu'on ne te l'explique pas, tu prends ces pensées pour la vérité. Tu te dis que tu es paresseuse, que tu n'as pas de volonté, que tu n'es pas faite pour les régimes. Alors qu'en réalité, c'est juste un **cycle hormonal naturel** qui te fait voir le monde à travers un filtre déformant.

Dans ce chapitre, on va parler de **tout ça**. La culpabilité, les fringales, l'envie de tout abandonner. Et surtout, comment **recadrer** ces pensées pour ne plus jamais qu'elles sabotent ton parcours.

POURQUOI TU AS ENVIE DE TOUT ABANDONNER PENDANT TES RÈGLES

Soyons honnête : il y a un moment, vers J-3 ou J-2, où ton cerveau te dit :

"À quoi bon ?" "Ça ne marche pas vraiment." "Je vais arrêter et reprendre après mes règles." "De toute façon, c'est génétique."

Et tu sais quoi ? **Ces pensées ne sont pas les tiennes**. Ce sont celles que tes hormones produisent. L'effet hormonal sur ton cerveau

Pendant la phase lutéale tardive (J-7 à J-1), il se passe 3 choses majeures dans ton cerveau :

1. La sérotonine chute

La sérotonine est ton "neurotransmetteur du bien-être". Elle chute brutalement avec les œstrogènes pendant la phase lutéale.

Conséquence : tu vois tout en noir. Les petits problèmes te paraissent énormes. Les efforts te paraissent inutiles.

2. La dopamine baisse

La dopamine, c'est ton neurotransmetteur de la motivation et de la récompense.

Conséquence : tu n'as plus envie de faire les choses qui te font normalement plaisir. Ton sport, ton drainage, ta routine, tout te semble pénible.

3. Le cortisol monte

Le cortisol, c'est l'hormone du stress. Il s'élève naturellement en fin de cycle.

Conséquence : tu te sens stressée pour rien, anxieuse, irritable. Tu as envie de fuir tout effort.

Le piège mental

Voilà ce qui se passe **réellement** : ton cerveau te fait croire que **rien ne marche** alors que c'est juste **lui qui ne marche plus normalement**.

Tu n'as pas régressé. Tu n'as pas perdu tes résultats. Tu n'as pas tort de continuer.

C'est juste ton cerveau qui voit la vie à travers un filtre négatif temporaire.

LE PIÈGE DE LA CULPABILITÉ CYCLIQUE

Voici les 4 pensées toxiques que tu te dis probablement chaque mois :

Pensée 1: "J'ai rien fait de bien cette semaine"

Tu regardes tes 7 derniers jours et tu vois :

- Le craquage sur le carré de chocolat à 22h
- Le drainage sauté hier soir
- Le sport raté ce matin
- L'apéro qui a fini en chips

Et tu **gommes** tout ce que tu as fait de bien :

- Les 6 jours où tu as bu tes 3L d'eau
- Le drainage que tu as fait 4 fois cette semaine
- Les bons repas drainants
- Le sport que tu fais

Le piège : ton cerveau en phase lutéale **amplifie le négatif et efface le positif**.

Tu prends 5% de tes actions ratées et tu les transformes en 100% de ta semaine.

Le recadrage : note **3 choses que tu as bien faites** cette semaine. Pas 10. Pas 5. Juste 3. C'est suffisant pour casser le filtre négatif.

Pensée 2 : "Mon protocole ne marche plus"

Tu regardes tes chevilles à J-2 et tu te dis : "Ça ne marche plus. C'est foutu. Je perds tout."

Le piège : tu compares **la réalité actuelle** (jambes au pic de rétention hormonale) à un **idéal** (jambes en phase folliculaire). Évidemment qu'il y a un écart. C'est physiologique, pas un échec.

Le recadrage : "Mes vrais résultats sont visibles à J6-J13 de mon cycle. C'est ce qu'il faut que je regarde pour mesurer ma progression. Pas J-2."

Pensée 3 : "Je suis nulle"

Quand tu craques sur un truc sucré ou quand tu rates ta routine, ton cerveau enchaîne :

- *"Je n'ai aucune volonté"*
- *"Les autres y arrivent, pourquoi pas moi"*
- *"Je ne suis pas faite pour ça"*
- *"Je vais finir comme je suis maintenant toute ma vie"*

Le piège : tu transformes un **comportement isolé** (craquer sur un carré de chocolat) en **identité globale** ("je suis nulle"). C'est une distorsion cognitive majeure, amplifiée par la chute hormonale.

Le recadrage : "J'ai craqué sur un carré de chocolat industrielle. C'est tout. Ce n'est pas qui je suis. C'est juste une action. Demain, je reprends."

Pensée 4 : "Je vais devoir tout recommencer"

À J-3, tu te regardes dans le miroir, tu vois tes chevilles gonflées, et tu te dis : "Voilà. Je dois tout recommencer."

Le piège : tu **assimiles** la rétention hormonale temporaire à une régression réelle. Comme si tes 3 semaines d'efforts étaient effacées.

Le recadrage : "Je ne recommence rien du tout. Je traverse une semaine difficile. Dans 5 jours, mes jambes seront redevenues comme avant, et mon protocole continuera comme si de rien n'était."

LE MANTRA DU CYCLE

Si tu ne devais retenir qu'une seule chose de tout ce chapitre, ce serait ça :

"Ce que je traverse aujourd'hui est temporaire. Et c'est normal."

Cette phrase contient les 2 vérités libératrices qu'il faut graver en toi :

1. C'est temporaire.

La rétention va disparaître. Les fringales vont passer. La fatigue va s'estomper. Tout va redescendre dès tes règles. **C'est physiologique, pas définitif.**

2. C'est normal.

Tu n'es pas brisée. Tu n'es pas un cas exceptionnel. Toutes les femmes vivent ces fluctuations. La différence, c'est juste que maintenant **tu sais pourquoi.**

LES 5 PHRASES À TE RÉPÉTER PENDANT LA PHASE LUTÉALE

Voici 5 phrases courtes à te répéter à voix haute ou dans ta tête pendant la phase lutéale, surtout pendant la semaine SOS.

Phrase 1 : Quand tu vois tes chevilles gonflées

"Ce que je vois, c'est de l'eau temporaire, pas mon vrai corps."

Phrase 2 : Quand tu as envie de tout abandonner

"L'envie d'arrêter, c'est mes hormones qui parlent. Pas moi."

Phrase 3 : Quand tu craques sur du sucre

"Un écart n'efface pas 3 semaines de bonnes habitudes."

Phrase 4 : Quand tu te trouves moche

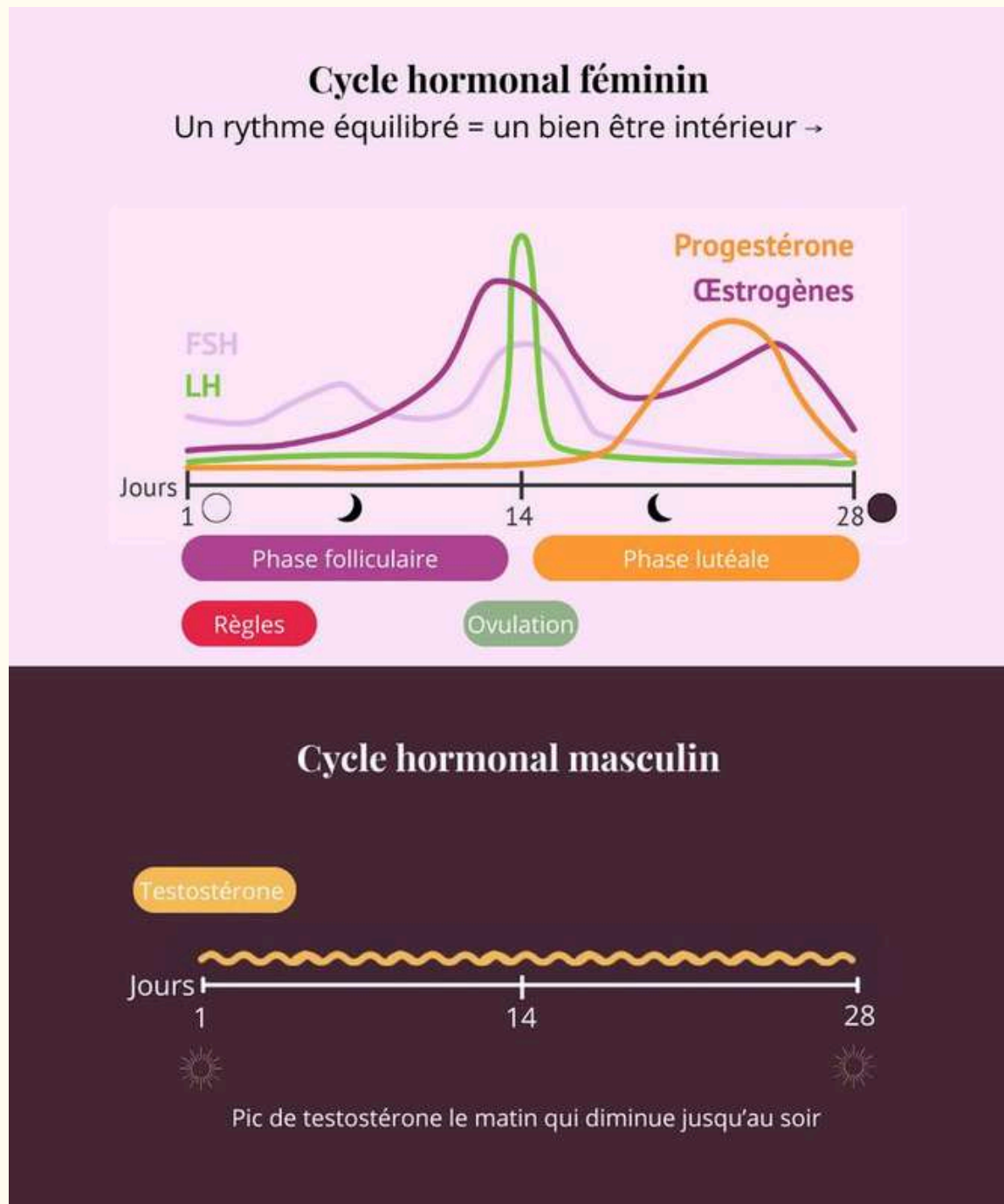
"Mon regard sur moi-même est faussé en ce moment. Je suspends mon jugement."

Phrase 5 : Quand tu te démoralises

"Dans 5 jours, je ne penserai plus comme ça. Je tiens."

Astuce : écris ces 5 phrases sur des petits papiers et glisse-les partout dans ta maison (miroir de la salle de bain, frigo, agenda, voiture). Tu en croises une au hasard = tu te recadre instantanément.

PETIT RAPPEL



Petit rappel important : tu n'es pas censée être au top tous les jours du mois.

Les hommes vivent un cycle hormonal de 24h (testostérone stable). Toi, tu vis un cycle de 28 jours avec 4 hormones qui jouent au yo-yo. Donc oui, certains jours tu te sens invincible. Et d'autres jours, tu te sens épuisée.

Ce n'est pas dans ta tête. Ce n'est pas un manque de discipline. C'est juste ton corps qui suit son rythme naturel. Apprendre à l'écouter, au lieu de le combattre, c'est le vrai secret.

COMMENT CÉLÉBRER CHAQUE PHASE AU LIEU DE LA SUBIR

Et si, au lieu de subir ton cycle, tu apprenais à **célébrer chaque phase** ?

Chaque phase a ses **forces uniques**. Voici comment les honorer.

En phase menstruelle : célèbre le repos

Cette phase est faite pour ralentir, réfléchir, te recentrer.

- Privilégie les soirées calmes
- Lis, médite, écris dans un journal
- Refuse les engagements épuisants sans culpabilité
- Profite des bains chauds, des bouillottes, des moments cocon
- Mange réconfortant et nourrissant

En phase folliculaire : célèbre la performance

- Tu te sens invincible, motivée, créative. C'est ton pic de capacités.
- Lance les nouveaux projets
- Prends les décisions importantes
- Avance sur tes objectifs les plus ambitieux
- Multiplie les défis sportifs
- Brille en société
- C'est ta phase active. Profite-en à fond.

En phase menstruelle : célèbre le repos

Tu es au sommet de ton charisme. Tu rayannes. Les gens le ressentent.

- Planifie tes rendez-vous importants
- Présente-toi en public si tu en as l'occasion
- Photographie-toi (c'est ta meilleure période pour les photos)
- Dague, séduis, profite de ta sensualité
- Sors, rencontre, échange

C'est ta phase sociale. Brille.

En phase menstruelle : célèbre le repos

C'est la phase où tu dois ralentir, où tu dois prendre soin de toi.

- Ralentis sans culpabilité
- Adapte ton sport, ton alimentation, ton agenda
- Privilégie les activités douces et réparatrices
- Cuisine pour toi, prend soin de ta peau
- Couche-toi tôt, dors beaucoup

C'est ta phase introvertie créative.

CHAPITRE

05

Conseils, erreurs et checklist phase lutéale

Pour finir, on récap tout ce qui peut saboter ton parcours et tout ce qui peut le booster. Les 5 erreurs spécifiques au cycle que tu vas éviter, mes hacks favoris pour aller plus loin, et la checklist phase lutéale imprimable à coller dans ton agenda. C'est ton outil de référence pour les mois à venir.

LES 5 ERREURS À ÉVITER

Erreur n°1 : te peser tous les jours pendant la phase lutéale

C'est probablement l'erreur n°1 qui démoralise des millions de femmes chaque mois.

Pourquoi c'est saboteur :

- En phase lutéale, tu retiens jusqu'à 3 kg d'eau liée aux hormones
- La balance affiche cette rétention, pas ton vrai poids
- Tu vois les chiffres monter sans raison "logique"
- Ton mental se démoralise alors qu'objectivement, rien n'a changé
- Tu sabotes ta motivation alors que ton corps fait juste son boulot

La bonne approche : pendant la phase lutéale, range ta balance. Reprends-la en phase folliculaire (J6-J13) si tu veux suivre ton poids. C'est là que les chiffres reflètent ta vraie composition corporelle.

⚠ Personnellement, je te recommande même d'arrêter de te peser tout court. Tour de cheville, tour de cuisse, photos avant/après voilà les vrais indicateurs de progression.

Erreur n°2 : te flageller si ton cycle est irrégulier

Tu compares ton cycle à "28 jours pile" et tu te demandes ce qui ne va pas chez toi.

Pourquoi c'est faux :

- Le cycle "moyen" est de 28 jours, mais la norme va de 21 à 35 jours
- Stress, voyages, changements alimentaires, sport intense = peuvent déphaser
- Ta génétique, ta morphologie = influencent la durée
- Un cycle de 30, 32 ou 26 jours est totalement normal

La bonne approche : trace ton cycle pendant 3 mois pour identifier ta propre durée moyenne. C'est elle qui est ta référence, pas un standard imaginaire. Si tu as un cycle stable à 32 jours, c'est ton normal.

Erreur n°3 : te comparer aux femmes qui "n'ont jamais de SPM"

Tu vois des copines, des influenceuses, des collègues qui semblent traverser leur cycle sans rien sentir. Et tu te dis : "Pourquoi moi je galère autant ?"

Pourquoi c'est toxique :

- Tu compares ton intérieur à leur extérieur
- 80% des femmes ont du SPM, donc elles le cachent juste

- Les "femmes sans SPM" sont rares (et souvent prennent des contraceptifs hormonaux qui masquent les symptômes)
- Tu te dévalorises pour quelque chose de totalement normal

La bonne approche : arrête de te comparer. Concentre-toi sur ton propre cycle, ton propre rythme, tes propres améliorations. Les autres femmes vivent exactement ce que tu vis, elles ne le montrent juste pas.

Erreur n°4 : te priver complètement de sucre

Combien de fois j'ai vu des femmes décider : "Cette fois, je tiens. Pas une miette de sucre pendant la phase lutéale."

Résultat ? **Craquage spectaculaire à J-2** sur tout un paquet de biscuits.

Pourquoi c'est contre-productif :

- Tes envies de sucre en phase lutéale sont **hormonales** (chute de sérotonine)
- Te priver complètement = tension mentale énorme
- Cette tension finit **toujours** par un craquage massif
- Le craquage massif crée un pic glycémique = inflammation + culpabilité
- Tu te dis "j'ai tout foiré" et tu lâches ton protocole entier

La bonne approche : anticipe les fringales avec 2-3 collations saines dégainables (energy balls, chocolat noir 85%, fruits + amandes). Autorise-toi 1-2 petits écarts par jour, choisis et savoureux. C'est largement suffisant pour calmer tes hormones sans saboter ton drainage.

Erreur n°5 : comparer tes résultats entre phases différentes

C'est l'erreur cognitive **la plus toxique** du cycle.

Pourquoi c'est mortel pour ton mental :

- Tu te photographies à J10 en short et tu trouves tes jambes fines
- Tu te photographies à J25 et tu trouves tes jambes énormes
- Tu compares ces 2 photos
- Tu conclus : "Mes résultats sont nuls, j'ai régressé"
- En réalité, c'est juste la même femme à 2 moments différents de son cycle

La bonne approche : pour mesurer tes vrais progrès, compare toujours la même phase. Photo en phase folliculaire de ce mois-ci VS photo en phase folliculaire d'il y a 2 mois. Mesures en J10 VS mesures en J10 du mois précédent. C'est la seule comparaison qui a du sens.

MES HACKS

Hack n°1 : le combo Magnésium + B6

C'est probablement le **complément le plus puissant** pour limiter le SPM et la rétention prémenstruelle.

Comment :

- Magnésium bisglycinate (300 mg le soir)
- Combiné avec vitamine B6 (50-100 mg dans la journée)
- Cure : 10 jours par cycle (de J-10 à J-1)
- Ou en continu sur 3 mois pour un effet cumulatif

Effets ressentis dès le 2ème cycle :

- Réduction des fringales sucrées
- Meilleure humeur en phase lutéale
- Sommeil plus profond
- Moins de ballonnements
- Crampes menstruelles diminuées

⚠ Demande conseil à un pharmacien ou un naturopathe avant tout supplément, surtout si tu prends d'autres traitements.

Hack n°2 : le bain chaud aux sels d'Epsom

C'est mon réconfort favori en phase lutéale.

Comment :

- 2 grosses poignées de sels d'Epsom (sulfate de magnésium)
- Dans un bain chaud (38-39°C)
- 20 minutes minimum
- À faire à J-3, J-2, J-1 et J1

Pourquoi ça marche :

- Le magnésium pénètre par la peau directement
- L'eau chaude détend les muscles tendus
- Le sulfate aide le drainage par osmose
- L'effet relaxation booste ton sommeil

Bonus : ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour un effet anti-stress puissant.

Hack n°3 : le yoga des hormones (séquence spécifique)

Une pratique douce qui équilibre le système hormonal. Pratique : 15-20 minutes le soir, pendant la semaine SOS. Tu vas te transformer.

Les 4 postures clés à pratiquer en phase lutéale :

1. Posture de l'enfant (Balasana)

- Apaise le système nerveux
- 2-3 minutes

2. Posture des jambes au mur (Viparita Karani)

- Drainage par gravité
- 5-10 minutes

3. Posture du papillon (Baddha Konasana)

- Ouvre le bassin
- Stimule la circulation pelvienne
- 3-5 minutes

4. Twist allongé

- Détoxification des organes pelviens
- 2 minutes chaque côté

Hack n°4 : l'auto-massage du ventre à l'huile de ricin

Une technique ancestrale efficace contre les ballonnements et douleurs prémenstruelles.

Comment faire :

- 1 c. à soupe d'huile de ricin pure pressée à froid
- Appliquer sur le bas-ventre
- Masser doucement en cercles dans le sens des aiguilles d'une montre
- 5-10 minutes
- Optionnel : recouvrir d'un linge chaud (effet compresse)

À faire : tous les soirs pendant la semaine SOS et les 2 premiers jours de règles.

Pourquoi ça marche :

- L'huile de ricin pénètre profondément
- Effet anti-inflammatoire local
- Stimule la circulation lymphatique pelvienne
- Détoxifie le foie (qui métabolise les hormones)

Tu peux allier cette technique avec une compresse chaude sur le bas du ventre.

Pourquoi ça marche :

- La chaleur détend les muscles utérins
- Améliore la circulation pelvienne
- Réduit naturellement les douleurs
- C'est un moment de soin que tu t'offres à toi-même



CHECKLIST PHASE LUTÉALE



-
- HYDRATATION : 3L D'EAU MINIMUM
 - ALIMENTATION ANTI-RÉTENTION (PASTÈQUE, CONCOMBRE, ASPERGES, FENOUIL)
 - MOUVEMENT DOUX UNIQUEMENT (MARCHE DANS L'EAU, YOGA, PILATES)
 - DRAINAGE TOUS LES JOURS
 - MAGNÉSIUM BISGLYCINATE LE SOIR (300 MG)
 - JE RANGE MA BALANCE
 - JE M'AUTORISE À MANGER PLUS QUE D'HABITUDE
 - JE ME COUCHE TÔT, SOMMEIL +++
 - JE M'ÉCOUTE, JE RALENTIS
-

ET MAINTENANT, C'EST TON TOUR.

MERCI

MERCI DE M'AVOIR FAIT CONFIANCE

Ce livre, je l'ai écrit pour toutes les femmes qui, comme moi, en avaient assez de subir leurs jambes sans vraiment comprendre pourquoi. Pour celles qui cherchaient des réponses honnêtes, des gestes simples et une méthode qui respecte leur vie réelle. J'espère qu'il t'a donné tout ça et bien plus encore. Prends soin de toi. Tu le mérites.

**Un retour à partager ? Tu peux m'écrire en DM sur Instagram
@jambes.legeres**

Ça me touche toujours, et ça m'aide à créer toujours mieux pour toi.

Charlotte