NOS HORMONES

EBOOK OFFERT

Le B.A.-BA de ton cycle

4 phases, 4 clés pour arrêter de le subir

En 10 minutes de lecture, comprends enfin pourquoi ton énergie et ton humeur changent au fil du mois — et par où commencer.

Par **Caroline** · Nos Hormones

#connaissanceducycle

Disclaimer. *Je partage mon parcours d'apprentissage et des infos générales sur le cycle. Ce n'est pas un conseil médical.*

BIENVENUE

Avant de commencer

Si tu as déjà eu l'impression de « subir » ton corps sans comprendre pourquoi — ce petit guide est pour toi.

Je m'appelle Caroline. Je suis en formation en symptothermie, et j'apprends à lire mon cycle en public, avec ma communauté. Pendant des années, mon énergie et mon humeur faisaient les montagnes russes sans que je sache pourquoi. Puis j'ai compris une chose toute simple, que je vais te transmettre ici.

> **CE QUE TU AURAS COMPRIS À LA FIN**
>
> Ce que sont vraiment les **4 phases** de ton cycle · pourquoi le « 28 jours » est un mythe · les **signes** que ton corps t'envoie · et un **mini-défi** pour commencer ton observation dès cette semaine.

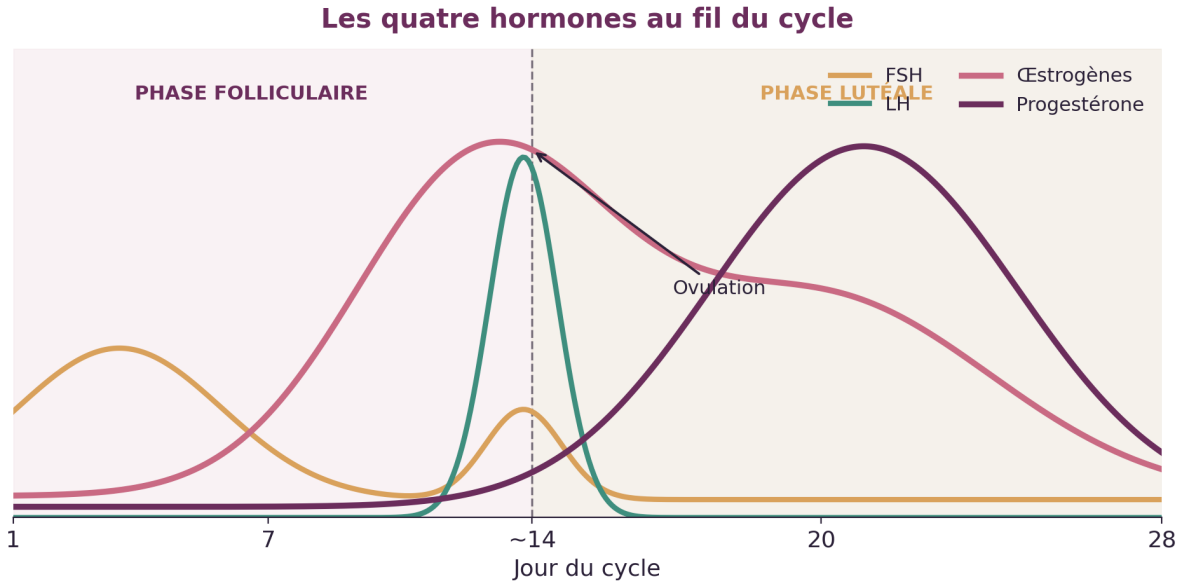
C'est court, c'est concret, et c'est sans jargon. On y va ?

L'IDÉE QUI CHANGE TOUT

Ton cycle est une marée, pas un interrupteur

La première erreur, c'est de croire que le cycle = « les règles ». En réalité, les règles ne sont que la partie visible. Le cycle, c'est le **rythme complet du mois**, piloté par une vague d'hormones qui monte, culmine, puis redescend.[1]

Deux hormones mènent la danse : les **œstrogènes**, qui montent dans la première moitié (souvent associés à l'énergie et la clarté), et la **progestérone**, qui domine la seconde moitié (l'apaisement… mais aussi la sensibilité d'avant-règles).[1,2]



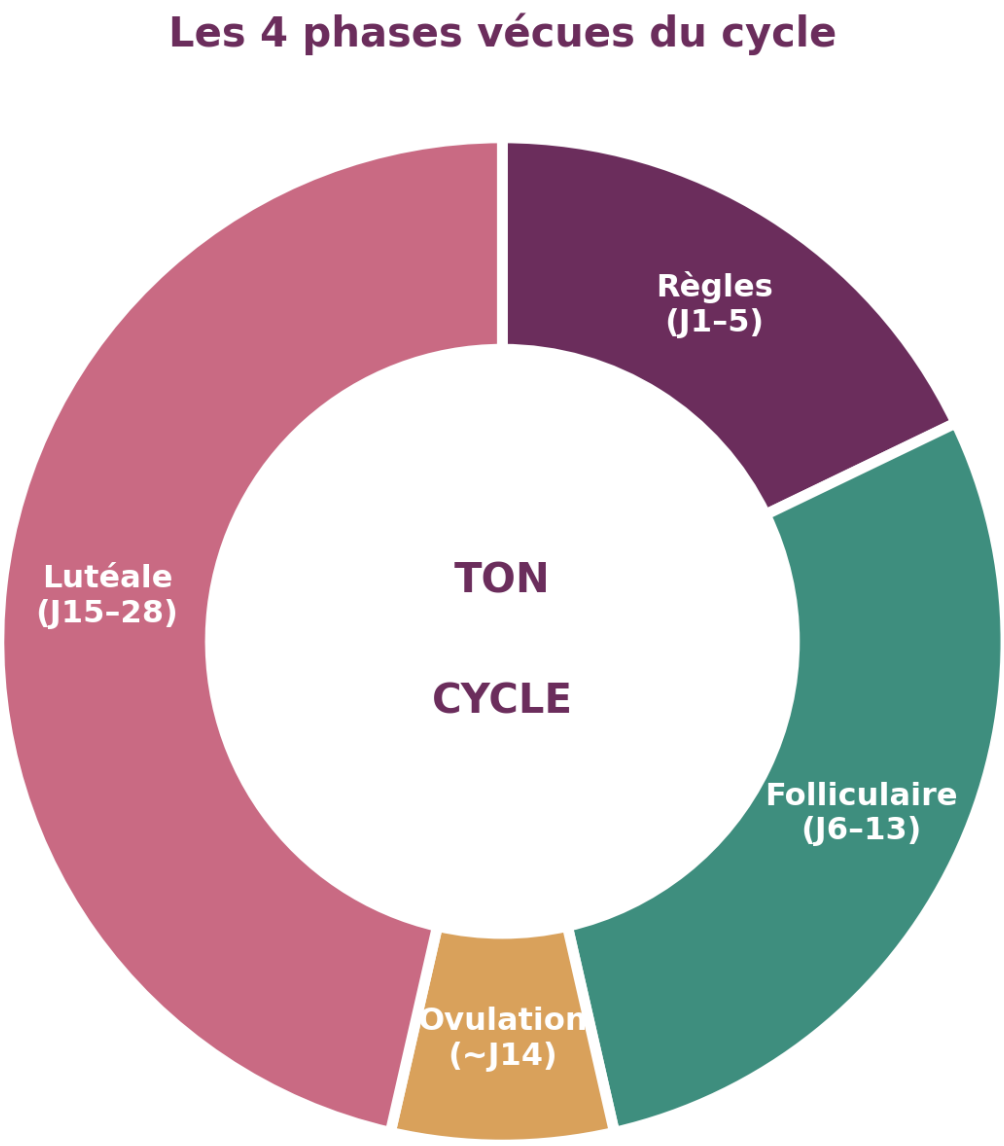
Les hormones ne montent pas toutes en même temps. C'est ce décalage qui crée tes « saisons » intérieures.

> « Comprendre ton cycle, ce n'est pas le contrôler. C'est cesser de le subir. »

LE CŒUR DU SUJET

Les 4 phases de ton cycle

On découpe ce grand mouvement en **4 phases vécues**, que tu peux sentir dans ton corps. Voici la carte :



Les durées sont indicatives. Chez toi, la 2e phase (folliculaire) est la plus variable.

● Les règles

JOUR 1 À ~5

Hormones au plus bas. Souvent : énergie basse, besoin de ralentir.

● Folliculaire

APRÈS LES RÈGLES

Les œstrogènes montent. Souvent : regain d'énergie, envie d'initier.

● Ovulation

LE POINT DE BASCULE

Pic d'œstrogènes. La glaire devient claire et filante.

● Lutéale

AVANT LES RÈGLES

La progestérone domine. Souvent : phase la plus « sensible ».

Bonne nouvelle : aucune phase n'est « mauvaise ». Chacune a sa logique. Le but n'est pas de te juger, mais de te reconnaître.

LE MYTHE À OUBLIER

Non, ton cycle ne fait pas « 28 jours pile »

On t'a appris 28 jours, ovulation au jour 14. C'est une **moyenne théorique**. Une analyse de plus de **600 000 cycles** a montré une durée moyenne de **29,3 jours** — et surtout une grande variabilité d'une femme à l'autre et d'un mois à l'autre.[3]

POURQUOI C'EST LIBÉRATEUR

Si tu pensais avoir un cycle « irrégulier » parce qu'il ne fait pas 28 jours pile : respire. La variabilité est la **norme**. Ton cycle t'appartient — et il vaut mieux l'*observer* que le comparer à un chiffre de manuel.

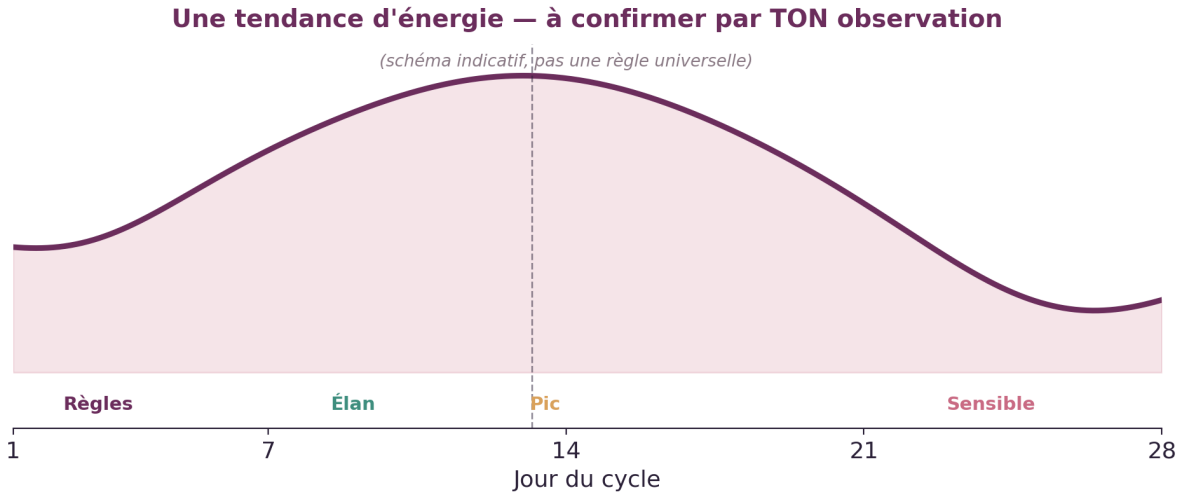
PASSE À L'ACTION

Ton mini-défi : 7 jours d'observation

La théorie ne sert à rien sans TON observation. Voici le point de départ le plus simple qui existe. Pas besoin de thermomètre ni d'appli : juste 30 secondes par jour.

LE DÉFI DES 7 JOURS

Chaque soir, pendant une semaine, note trois chiffres sur une échelle de 1 à 5 : ton **énergie**, ton **humeur**, ton **sommeil**. Ajoute un mot pour résumer ta journée. C'est tout.



Beaucoup de femmes retrouvent une tendance comme celle-ci. Mais la seule qui compte, c'est la tienne — à découvrir.

Au bout de quelques jours, tu commenceras à voir des liens entre ce que tu ressens et où tu en es dans ton cycle. C'est le tout premier pas pour passer de « je subis » à « je comprends ».

POUR ALLER PLUS LOIN

Tu veux vraiment lire ton cycle ?

Cet ebook t'a donné la **carte**. Si tu veux apprendre à lire ton cycle en profondeur — phase par phase, avec les 3 signes que ton corps t'envoie et un vrai carnet d'observation guidé — j'ai créé le guide complet.

Guide complet · « Les 4 phases & ton énergie »

Le guide premium, sourcé et illustré, pour transformer cette carte en méthode d'auto-observation.

- ✓ Les 4 phases décryptées en détail, hormone par hormone
- ✓ Les 3 signes à observer (température, glaire, col)
- ✓ Ce que dit vraiment la science sur l'énergie, le sommeil, le sport
- ✓ Ton carnet d'observation guidé, à imprimer

29 € **Découvrir le guide →**

En attendant, retrouve-moi chaque jour sur Instagram :

@noshormones

J'y partage mon apprentissage, mes observations, et la science du cycle — simplement.

Merci de m'avoir lue. Prends soin de toi. — Caroline

Disclaimer. *Je partage mon parcours d'apprentissage et des infos générales sur le cycle. Ce n'est pas un conseil médical. En cas de règles très douloureuses/abondantes ou de symptômes qui t'inquiètent, consulte un·e professionnel·le de santé.*

Sources : **1.** The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation, *Endotext* (NCBI). · **2.** Sundström Poromaa & Gingnell (2014), *Frontiers in Neuroscience*, 8:380. · **3.** Bull et al. (2019), *npj Digital Medicine*, 2:83 (600 000+ cycles).

© Nos Hormones · signé Caroline · #connaissanceducycle