



LES 4 SAISONS DE LA FEMME

*Guide pratique pour une alimentation et un mode de
vie en phase avec son cycle*

LUCIE GERVAIS

Naturopathe hygiéniste ▪ Formatrice ▪ Accompagnatrice

VIVONS
physio-logique  



GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Préface

Je m'appelle Lucie, je suis naturopathe hygiéniste. Depuis 2016, j'accompagne les femmes — par l'écriture, par la parole, par la pratique — à retrouver un lien apaisé avec leur corps. Et s'il y a bien un constat que je fais, cycle après cycle, femme après femme, c'est celui-ci : la grande majorité des femmes ne savent pas dans quelle phase de leur cycle elles se trouvent. Elles subissent leurs symptômes — fatigue, douleurs, sautes d'humeur, fringales — sans jamais les relier à ce qui se joue, en silence, dans leur corps.



GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Ce n'est pas un manque d'attention. C'est le résultat d'un monde qui nous a appris à fonctionner comme si nous étions toutes coulées dans le même moule — un moule pensé pour un corps qui n'est pas le nôtre. On nous a demandé d'être performantes de la même façon, tous les jours du mois, sans jamais tenir compte du fait que notre physiologie, elle, change en permanence.

J'ai voulu écrire ce livre parce que je crois profondément qu'un corps qui fonctionne par cycles n'est ni un problème à corriger, ni une contrainte à subir. C'est un fonctionnement d'une intelligence remarquable, qui mérite d'être compris, respecté et accompagné — et non ignoré ou aplani.





GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Ce guide est né de mon expérience clinique, de mes lectures, de mes échanges avec des centaines de femmes, mais aussi de ma conviction que ce sujet devrait être enseigné à toutes les jeunes filles dès la puberté, et rester un repère jusqu'à la ménopause. C'est un guide que j'aurais aimé avoir entre les mains bien plus tôt.

Je vous le transmets avec la conviction qu'il vous accompagnera longtemps.





GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Introduction

Chère lectrice,

Combien de fois avez-vous ressenti une fatigue inexplicquée, une irritabilité soudaine ou, à l'inverse, un regain d'énergie et de créativité — sans jamais faire le lien avec ce qui se joue, en silence, dans votre corps ?

Notre société a construit ses rythmes de vie sur un modèle linéaire, calqué sur le fonctionnement masculin. La femme a ainsi appris à ignorer sa propre nature cyclique : elle culpabilise d'avoir moins d'énergie certains jours, mange la même chose toute l'année, s'impose le même rythme du premier au dernier jour de son cycle... et finit par se demander ce qui ne va pas chez elle.





GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Rien ne va pas chez vous. Vous êtes cyclique — et c'est une force, pas une faiblesse.

Ce guide part d'un principe simple : votre corps traverse chaque mois quatre phases distinctes, portées par des variations hormonales précises, avec chacune ses besoins propres. Vous y trouverez une partie pour comprendre ces mécanismes, puis un guide pratique phase par phase à consulter comme un compagnon du quotidien, et un chapitre dédié aux symptômes les plus fréquents.

Ce n'est pas un livre à lire une fois. C'est un guide à garder à portée de main, mois après mois.

Bonne lecture, et bienvenue à la découverte de vos quatre saisons.





GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Sommaire

Préface

Introduction

Partie 1 — Comprendre son cycle

1.1. Les 4 phases du cycle menstruel : menstruelle, folliculaire, ovulatoire, lutéale

1.2. Les hormones clés et leur impact sur le corps et l'humeur

1.3. Pourquoi une alimentation figée ne correspond pas à votre physiologie

1.4. Tableau de synthèse des 4 phases





GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Partie 2 — Le guide pratique, phase par phase

- 2.1. Phase menstruelle : ce qui se passe, besoins nutritionnels, aliments à privilégier, rythme de vie
- 2.2. Phase folliculaire : ce qui se passe, besoins nutritionnels, aliments à privilégier, rythme de vie
- 2.3. Phase ovulatoire : ce qui se passe, besoins nutritionnels, aliments à privilégier, rythme de vie
- 2.4. Phase lutéale : ce qui se passe, besoins nutritionnels, aliments à privilégier, rythme de vie

Partie 3 — Accompagner les symptômes courants

- 3.1. Le syndrome prémenstruel (SPM)
- 3.2. Les règles douloureuses
- 3.3. Les règles abondantes
- 3.4. Le mal-être et la déprime en phase lutéale
- 3.5. L'hyperphagie et les grignotages selon les phases





GUIDE PRATIQUE • LES 4 SAISONS DE LA FEMME

Annexes : Votre boîte à outils

- Tableau récapitulatif des 4 phases
- Check-list et routines types par phase
- Fiche de suivi de cycle (à imprimer / remplir)
- Glossaire
- Sources et bibliographie
- Ressources et contact

Conclusion



PARTIE 1

COMPRENDRE SON CYCLE

VIVONS
physio-logique 

1. Le cycle menstruel, ce n'est pas juste « les règles »

Si l'on demande à une femme de décrire son cycle menstruel, elle répondra presque toujours la même chose : « ce sont les jours où j'ai mes règles ». Quatre à sept jours, chaque mois, et puis plus rien jusqu'au mois suivant.

Cette idée est tellement ancrée qu'elle en devient invisible. Et pourtant, elle est fausse — ou plutôt, terriblement incomplète. Les règles ne sont pas *le* cycle. Elles n'en sont que la partie visible, la pointe de l'iceberg : quelques jours de saignement qui signent la fin d'un processus commencé près d'un mois plus tôt, et qui s'apprête déjà à recommencer.

En réalité, votre cycle menstruel est un processus continu, qui dure en moyenne 28 jours (avec des variations tout à fait normales, de 21 à 35 jours selon les femmes).

Chaque jour de ce cycle, votre corps millimètre en silence un schéma hormonal précis : des messagers chimiques — œstrogènes, progestérone, hormone lutéinisante, hormone folliculo-stimulante — montent, descendent, se relaient, et influencent bien plus que votre utérus. Ils agissent sur votre cerveau, votre humeur, votre niveau d'énergie, votre appétit, votre peau, votre sommeil, votre rapport aux autres.

Autrement dit : vous n'êtes pas la même à J3 qu'à J20. Ce n'est ni dans votre tête, ni une question de caractère. C'est de la physiologie.

Un cycle, quatre saisons

Pour s'y retrouver, on distingue classiquement quatre phases. Elles n'ont pas toutes la même durée, ni le même visage, mais elles se succèdent avec une logique parfaitement précise — un peu comme les saisons d'une année.

La phase menstruelle

JOURS 1 A 5 ENVIRON

C'est le point de départ officiel du cycle : le premier jour des règles est le jour 1. À ce moment, les hormones sont à leur niveau le plus bas. La muqueuse utérine (l'endomètre), qui s'était épaissie le mois précédent, se détache et s'évacue : ce sont les règles.

C'est souvent une phase de fatigue et de besoin de ralentissement — et c'est normal : le corps traverse littéralement son point hormonal le plus bas.

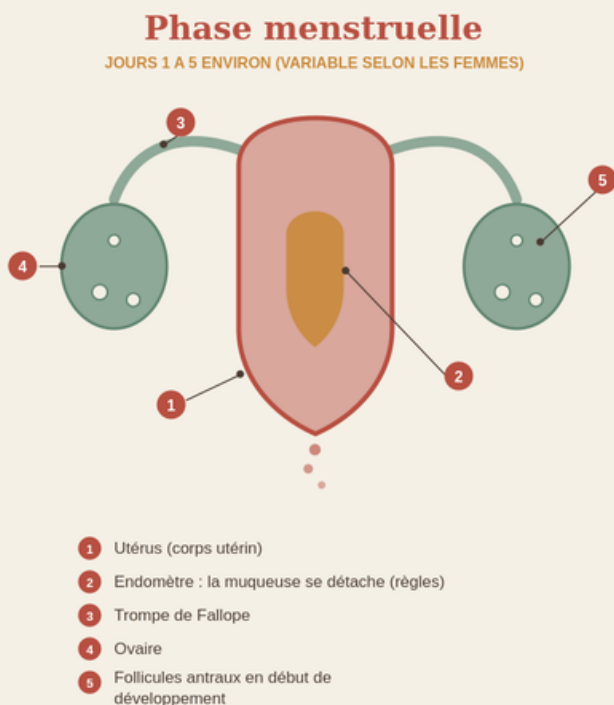
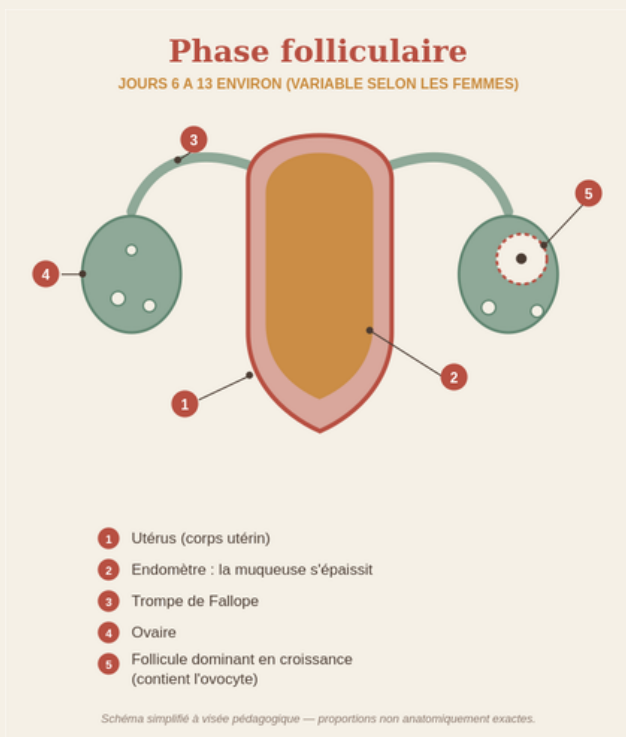


Schéma simplifié à visée pédagogique — proportions non anatomiquement exactes.

La phase folliculaire

JOURS 6 A 13 ENVIRON

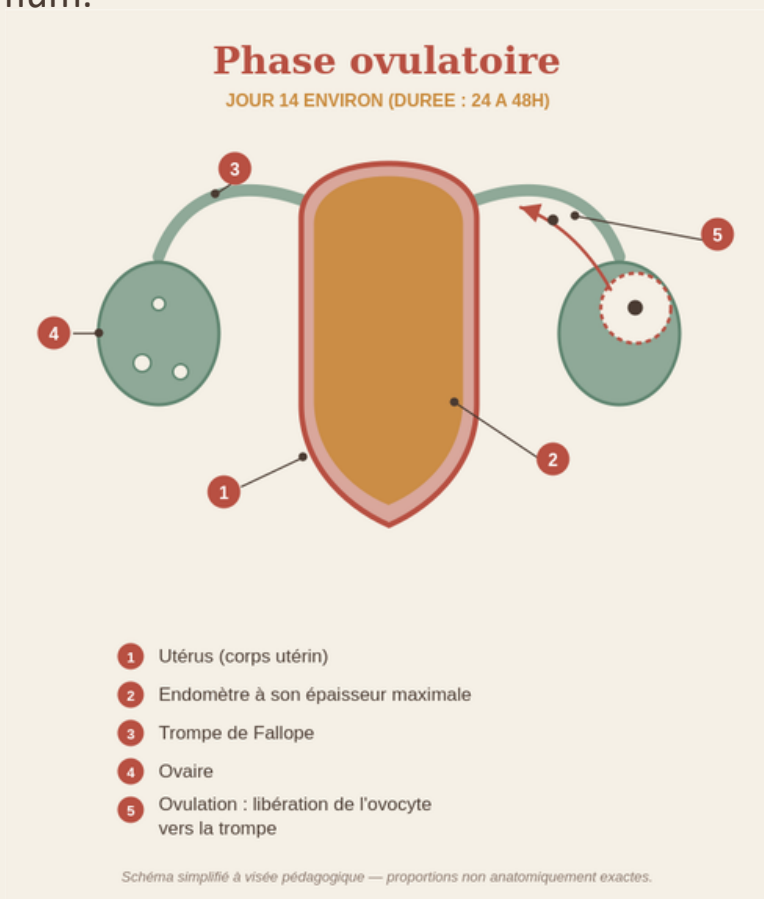
Une fois les règles terminées, les œstrogènes commencent à remonter. Dans l'un des ovaires, plusieurs follicules démarrent leur croissance ; un seul deviendra dominant et ira jusqu'à l'ovulation. Pendant ce temps, l'endomètre se reconstruit peu à peu. C'est souvent une phase où l'énergie, la motivation et la clarté mentale reviennent progressivement — beaucoup de femmes s'y sentent plus disponibles, plus sociables, plus tournées vers l'extérieur.



La phase ovulatoire

JOUR 14 ENVIRON — DUREE 24 A 48H

C'est la phase la plus courte du cycle. Un pic d'hormone lutéinisante (LH) déclenche la libération de l'ovocyte mature par l'ovaire : l'ovulation. Les œstrogènes atteignent leur pic, accompagnés d'un léger pic de testostérone. C'est souvent le moment du cycle où l'énergie, la confiance et la libido sont à leur maximum.



La phase lutéale

JOURS 15 A 28 ENVIRON

Après l'ovulation, le follicule qui a libéré l'ovocyte se transforme en corps jaune, une petite structure qui sécrète de la progestérone. Cette hormone épaissit encore l'endomètre pour le préparer à une possible nidation. S'il n'y a pas fécondation, le corps jaune régresse en fin de phase, les hormones chutent brutalement — et c'est ce qui déclenche les règles suivantes, qui referment la boucle. C'est aussi durant les derniers jours de cette phase que peuvent apparaître les symptômes prémenstruels (nous y reviendrons en détail dans la *Partie 3*).



Pourquoi cette distinction change tout

Ce découpage en quatre phases n'est pas un détail théorique réservé aux manuels de biologie. C'est la clé de voûte de ce livre : si votre corps change chaque jour du cycle, il n'y a aucune raison de manger, de travailler ou de vous reposer exactement de la même façon du 1er au 28e jour.

Or c'est précisément ce que notre mode de vie moderne nous demande de faire. Le monde du travail, les injonctions à la performance constante, les rythmes alimentaires standardisés : tout est pensé pour un corps qui fonctionnerait de manière linéaire — un fonctionnement plus proche de l'horloge hormonale masculine que du nôtre. Résultat : quand une femme se sent fatiguée à J24 ou submergée émotionnellement à J26, elle a rarement le réflexe de se dire « je suis en phase lutéale tardive, c'est cohérent ». Elle se dit simplement qu'elle ne va pas bien, ou qu'elle ne gère pas.

Comprendre ces quatre phases, c'est se donner un nouveau langage pour lire son propre corps. Ce n'est plus « je suis fatiguée sans raison », mais « je suis à J3, mon corps traverse son point bas, c'est le moment de ralentir ». Ce n'est plus « je culpabilise d'avoir moins d'entrain », mais « je respecte ce que cette phase demande ». C'est cette bascule — de la subie à l'informée — que ce guide veut vous permettre de faire, phase après phase, mois après mois.

A RETENIR

Le cycle menstruel dure en moyenne 28 jours et se compose de 4 phases distinctes (menstruelle, folliculaire, ovulatoire, lutéale), chacune portée par un profil hormonal différent. Les règles ne sont qu'une partie du cycle, pas le cycle tout entier.

2. Les hormones clés et leur impact sur le corps et l'humeur

Dans la sous-partie précédente, nous avons vu que le cycle se déroule en quatre phases. Mais qu'est-ce qui, concrètement, fait basculer votre corps d'une phase à l'autre ? La réponse tient en quelques molécules : les hormones. Ce sont elles qui sont le grand patron de tout ce que vous ressentez au fil du mois — votre énergie, votre humeur, votre appétit, votre peau, votre libido. Apprendre à les reconnaître, c'est apprendre à lire votre propre météo intérieure.

Quatre hormones jouent un rôle central. Voyons-les une par une.

Les œstrogènes

Les œstrogènes sont probablement l'hormone la plus connue du grand public — souvent réduite à tort à « l'hormone féminine ». En réalité, leur rôle est bien plus vaste. Ils sont très bas au début des règles, puis remontent progressivement tout au long de la phase folliculaire, jusqu'à atteindre un pic juste avant l'ovulation.

Quand les œstrogènes montent, on observe généralement : une meilleure énergie, un moral plus stable, une pensée plus claire, une peau plus lumineuse, une libido en hausse. Ce n'est pas un hasard si la phase folliculaire et le pic ovulatoire sont souvent décrits par les femmes comme les moments où elles se sentent « le plus elles-mêmes ». Les œstrogènes ont aussi un rôle protecteur sur les os, le système cardiovasculaire et la santé de la muqueuse utérine, qu'ils aident à reconstruire chaque mois.

La progestérone

Si les œstrogènes sont associés à l'élan et à l'ouverture, la progestérone est l'hormone du ralentissement et du recentrage. Elle est quasiment absente en début de cycle, puis grimpe fortement après l'ovulation, sécrétée par le corps jaune : c'est elle qui domine toute la phase lutéale.

La progestérone a un effet globalement apaisant sur le système nerveux — elle est parfois surnommée « l'hormone calmante » — mais à doses élevées ou en cas de déséquilibre avec les œstrogènes, elle peut aussi favoriser la rétention d'eau, une sensation de lourdeur, une fatigue plus marquée et, en toute fin de phase lutéale, contribuer aux symptômes prémenstruels que nous détaillerons dans la *Partie 3*. Elle augmente également légèrement la température corporelle, ce qui explique pourquoi certaines femmes se sentent plus frileuses ou plus lentes durant cette période.

La FSH et la LH

Moins connues du grand public, la FSH (hormone folliculo-stimulante) et la LH (hormone lutéinisante) sont sécrétées par le cerveau et agissent directement sur l'ovaire. La FSH est le chef de file du recrutement et de la croissance des follicules en début de cycle. La LH, elle, connaît un pic brutal juste avant l'ovulation : c'est ce pic de LH qui déclenche la libération de l'ovocyte. Ces deux hormones millimètrant, en coulisses, le calendrier précis de votre cycle.

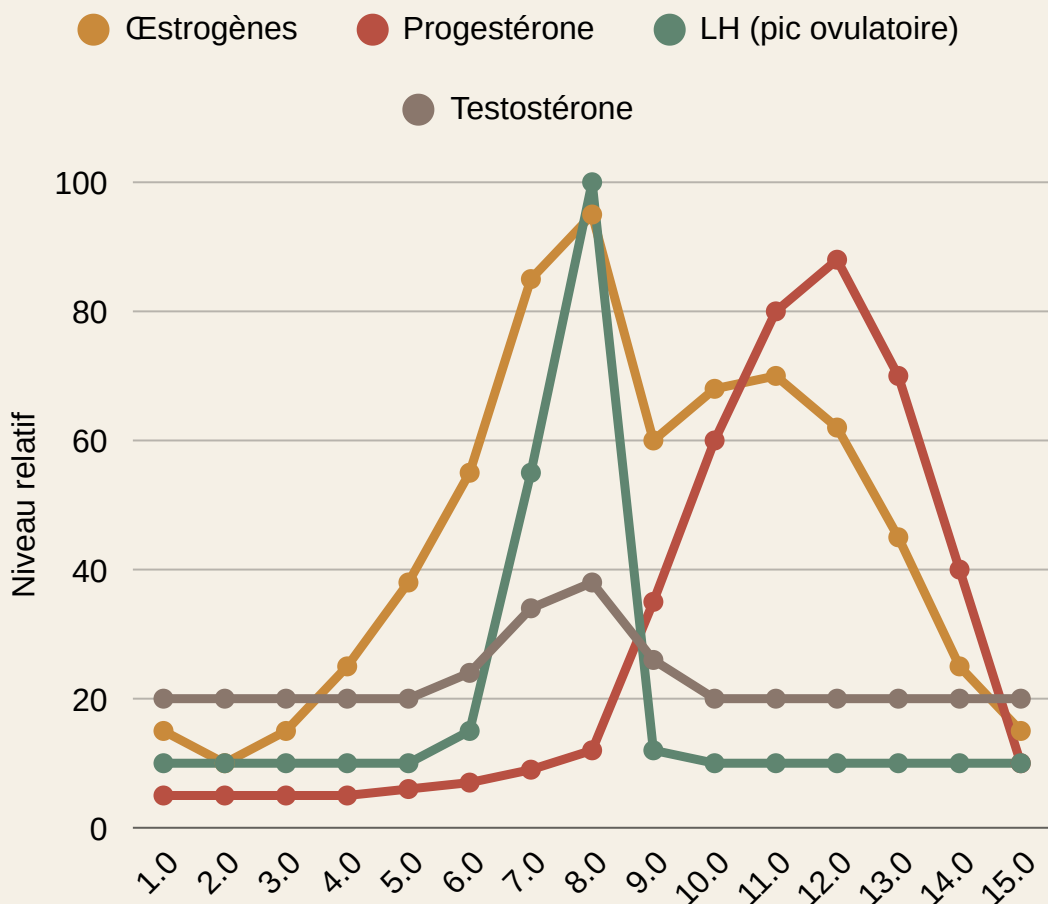
La testostérone

On l'oublie souvent, mais la femme produit elle aussi de la testostérone, en quantité bien plus faible que l'homme. Son taux suit une légère hausse autour de l'ovulation, en parallèle du pic d'œstrogènes. Ce court pic contribue à l'énergie, à l'épanouissement et à l'augmentation de la libido que beaucoup de femmes ressentent à ce moment précis du cycle.

L'équilibre des quatre hormones

Ce qu'il faut retenir, c'est que ce ne sont jamais ces hormones qui agissent seules : c'est leur montée, leur descente et leur équilibre relatif, jour après jour, qui créent l'expérience globale du cycle. Une phase folliculaire dominée par des œstrogènes montants et une phase lutéale portée par la progestérone n'ont, physiologiquement, rien à voir l'une avec l'autre — ce qui explique pourquoi vos besoins (alimentaires, physiques, émotionnels) ne sont pas non plus les mêmes d'une phase à l'autre. C'est précisément ce que nous allons détailler, phase par phase, dans la Partie 2 de ce guide.

Vos hormones au fil du cycle



Courbes schématiques à visée pédagogique — niveaux relatifs illustratifs, pas des valeurs de laboratoire.

A RETENIR

Quatre hormones principales rythment votre cycle : les œstrogènes (élan, énergie, clarté), la progestérone (calme, recentrage), la FSH et la LH (pilotage du calendrier ovarien) et la testostérone (confiance, libido). C'est leur équilibre changeant, et non chacune isolément, qui façonne ce que vous ressentez chaque jour du mois.

3. Pourquoi une alimentation figée ne correspond pas à votre physiologie

Ouvrez n'importe quel programme alimentaire grand public, n'importe quel plan nutritionnel standard, n'importe quelle appli de suivi calorique : vous y trouverez presque toujours la même logique. Un objectif fixe. Des macronutriments fixes. Un même repas type recommandé le lundi comme le vingtième jour du mois. Comme si votre corps était une machine qui tournait à l'identique, 365 jours par an.

Or vous savez déjà, après avoir lu les deux premières sous-parties, que ce n'est pas le cas. Votre profil hormonal à J5 n'a rien à voir avec celui de J20. Alors pourquoi votre alimentation devrait-elle, elle, rester figée ?

Un modèle pensé pour un corps qui n'est pas le vôtre

La plupart des repères nutritionnels diffusés aujourd'hui — besoins caloriques, répartition des macronutriments, fréquence des repas — ont longtemps été établis à partir d'études menées majoritairement sur des hommes, dont le fonctionnement hormonal est globalement stable d'un jour à l'autre. Ce modèle a ensuite été appliqué aux femmes presque sans ajustement, comme si la seule différence pertinente était la taille du corps.

C'est là toute la limite d'une alimentation « figée » : elle ignore que votre physiologie change chaque semaine. Elle vous demande d'avoir le même appétit, la même tolérance aux glucides, la même énergie disponible pour l'exercice, du premier au dernier jour du cycle — alors que vos hormones, elles, ne fonctionnent pas ainsi.

Ce qui change concrètement selon la phase

Quelques exemples suffisent à illustrer le décalage :

La sensibilité à l'insuline n'est pas la même en phase folliculaire et en phase lutéale. Sous l'effet de la progestérone, la seconde partie du cycle s'accompagne généralement d'une résistance à l'insuline légèrement plus marquée : le corps gère différemment les glucides, ce qui explique en partie pourquoi certaines femmes ressentent davantage de fringales à cette période.

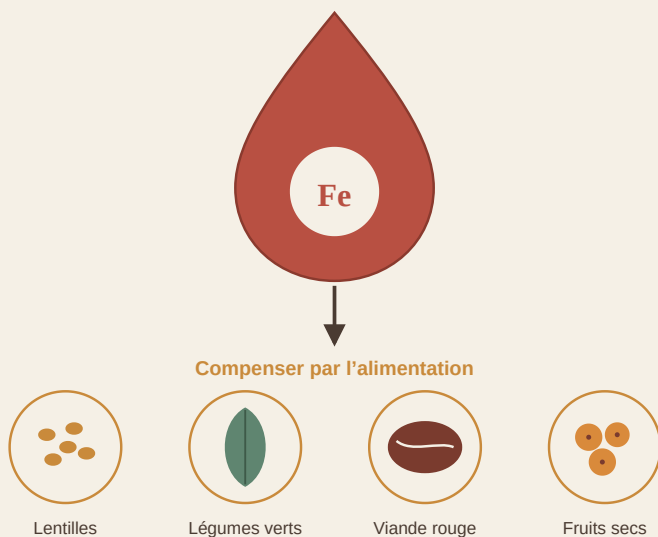
La température corporelle augmente légèrement après l'ovulation, portée par la progestérone. Le métabolisme de base suit ce mouvement : les besoins énergétiques réels ne sont donc pas parfaitement identiques tout au long du cycle.

L'appétit lui-même fluctue avec les hormones : les œstrogènes, dominants en première partie de cycle, ont tendance à le modérer ; leur chute en fin de phase lutéale, associée à la baisse de sérotonine, explique en grande partie les envies plus marquées de sucre dans les jours qui précèdent les règles.

Les besoins en certains nutriments évoluent également : les pertes de fer liées aux règles appellent une vigilance particulière en phase menstruelle, tandis que la reconstruction de l'endomètre en phase folliculaire sollicite d'autres ressources.

Règles et fer : un lien à connaître

PHASE MENSTRUELLE — JOURS 1 A 5



Pendant les règles, le corps perd du fer avec le sang menstruel. Ce fer doit être compensé par l'alimentation pour éviter une carence, particulièrement fréquente chez les femmes réglées, dont les besoins en fer sont environ deux fois plus élevés que ceux des hommes.

Astuce : associez-les à une source de vitamine C (agrumes, poivron, kiwi) pour mieux absorber le fer végétal.

Schéma simplifié à visée pédagogique — ne remplace pas un avis professionnel.

Sortir de la culpabilité

Le problème d'une alimentation figée, ce n'est pas seulement qu'elle est inefficace. C'est qu'elle transforme des variations parfaitement normales en échecs personnels. Une femme qui a plus faim à J24 et qui n'arrive pas à s'y tenir se dit qu'elle « craque », qu'elle « manque de volonté ». En réalité, elle répond simplement à un signal hormonal cohérent, que son plan alimentaire n'avait jamais prévu.

C'est tout l'objet de la Partie 2 de ce guide : vous proposer, pour chacune des quatre phases, une

A RETENIR

Les repères nutritionnels standards ont été pensés pour un fonctionnement hormonal stable, qui n'est pas celui du corps féminin. La sensibilité à l'insuline, la température corporelle, l'appétit et certains besoins en nutriments varient selon la phase du cycle. Manger « en phase » avec son cycle n'est pas un manque de rigueur : c'est s'ajuster à sa physiologie réelle.

4. Tableau de synthèse des 4 phases

Phase menstruelle

JOURS 1 A 5 ENVIRON

Hormones : Toutes au plus bas

Endomètre : Se détache (règles)

Ressenti : Fatigue, besoin de ralentir

Alimentation : Riche en fer, réconfortant

Phase folliculaire

JOURS 6 A 13 ENVIRON

Hormones : Œstrogènes en hausse

Endomètre : Se reconstruit

Ressenti : Énergie et motivation en hausse

Alimentation : Léger, fibres, protéines

Phase ovulatoire

JOUR 14 ENVIRON — 24 A 48H

Hormones : Pic d'œstrogènes + pic de LH

Endomètre : Épaisseur maximale

Ressenti : Énergie, confiance, libido au sommet

Alimentation : Frais, antioxydants

Phase lutéale

JOURS 15 A 28 ENVIRON

Hormones : Progestérone en hausse

Endomètre : Épais, vascularisé

Ressenti : Calme puis irritabilité/fatigue possible

Alimentation : Magnésium, bons gras

PARTIE 2

LE GUIDE PRATIQUE, PHASE PAR PHASE

VIVONS
physio-logique 

1. Phase menstruelle

JOURS 1 A 5 ENVIRON

CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS

Vous l'avez vu dans la Partie 1 : cette phase marque le point de départ du cycle. Les hormones sont à leur niveau le plus bas, l'endomètre se détache et s'évacue — ce sont les règles. C'est une phase de repos hormonal. C'est aussi la phase où les pertes de fer liées au saignement sont les plus importantes : il est normal de ressentir davantage de fatigue physique à ce moment-là.

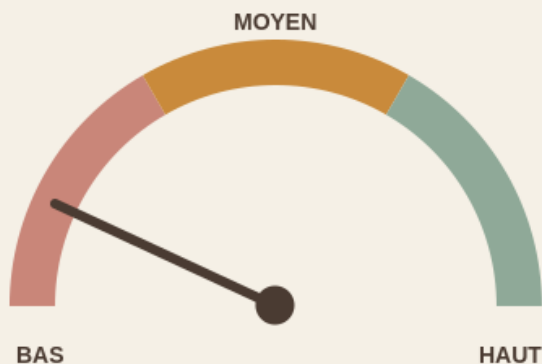
VOS BESOINS NUTRITIONNELS

Le corps a besoin, en priorité, de reconstituer ce qu'il perd et de limiter l'inflammation qui accompagne souvent les douleurs menstruelles. Trois priorités se dégagent :

- Compenser les pertes en fer, pour éviter la fatigue et la sensation de froid qui accompagnent parfois une carence.
- Apaiser l'inflammation, à l'origine d'une bonne partie des douleurs de règles.
- Réconforter sans alourdir : le système digestif est souvent un peu plus sensible durant ces jours, mieux vaut le ménager

Phase menstruelle

JOURS 1 A 5 ENVIRON



NIVEAU D'ENERGIE



MOUVEMENT RECOMMANDE

Marche douce, étirements


Fer &
réconfort


Anti-
inflammatoire


Digestion
douce

Repères indicatifs, à adapter à votre ressenti.

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- Sources de fer : lentilles (selon tolérance digestive), pois chiches (selon tolérance digestive), épinards, viande rouge, abricots secs, graines de courge
- Vitamine C associée : agrumes, poivron, kiwi, persil
- Oméga-3 anti-inflammatoires : petits poissons gras, huile d'olive, graines de lin
- Bouillons et soupes chaudes, faciles à digérer
- Infusions : gingembre, camomille, cannelle
- Chocolat noir, avec modération

ALIMENTS A LIMITER

- Excès de café et thé noir en fin de journée
- Plats très gras ou très riches
- Excès de sel

IDEES DE REPAS

- Matin : porridge tiède, fruits secs, graines de courge
- Midi : salade de lentilles, épinards, poivron, huile d'olive
- Collation : chocolat noir et amandes
- Soir : soupe de légumes et protéines douces

UN GESTE EN PLUS: JUS DE LEGUMES FRAIS ET PLASMA MARIN

Dans une approche hygiéniste, deux gestes complémentaires peuvent soutenir votre corps pendant cette phase. Les jus de légumes frais (à l'extracteur, à base de légumes verts, betterave, carotte...) apportent une concentration élevée en minéraux et en chlorophylle, facilement assimilable, à un moment où le corps perd du sang et donc des micronutriments.

Le plasma marin (eau de mer isotonique, reminéralisante), utilisé en cure sur quelques jours, est également apprécié en naturopathie pour soutenir la reminéralisation de l'organisme durant les règles — un geste simple à envisager en complément d'une alimentation déjà riche en fer et en minéraux.

RYTHME DE VIE

Sommeil : accordez-vous un coucher plus tôt ou une grasse matinée si possible.

Activité physique : mouvements doux — marche, étirements doux.

Gestion du stress : écoutez le besoin naturel de calme et de retrait.

Routines : allégez les engagements exigeants ; bouillotte, bain tiède, lecture.

A RETENIR

La phase menstruelle demande du repos, du réconfort et une attention particulière aux apports en fer. Ralentir durant ces quelques jours n'est pas un luxe : c'est ce que votre physiologie demande réellement.

2. Phase folliculaire

JOURS 6 A 13 ENVIRON

CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS

Les règles sont terminées, les œstrogènes remontent progressivement, et un follicule dominant se prépare à mener jusqu'à l'ovulation. L'énergie, la motivation et la clarté mentale reviennent souvent de manière progressive. La sensibilité à l'insuline s'améliore : le corps gère généralement mieux les glucides à ce moment.

VOS BESOINS NUTRITIONNELS

L'organisme entre dans une phase constructive — il reconstruit l'endomètre, relance son métabolisme, et dispose généralement de plus d'énergie disponible. Trois priorités se dégagent :

- Soutenir la production d'œstrogènes et la détoxification hépatique naturelle, le foie étant impliqué dans leur métabolisme.
- Apporter des protéines de qualité, utiles à la reconstruction cellulaire de cette phase.
- Miser sur les fibres, pour accompagner ce travail d'élimination et stabiliser la glycémie.

Phase folliculaire

JOURS 6 A 13 ENVIRON



NIVEAU D'ENERGIE



MOUVEMENT RECOMMANDE

Cardio progressif, renforcement


Crucifères


Protéines


Fibres

Repères indicatifs, à adapter à votre ressenti.

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- Légumes crucifères : brocoli, chou, chou-fleur
- Graines germées et pousses
- Protéines maigres et légumineuses : œufs, poisson, volaille, pois chiches (selon tolérance digestive), tofu de qualité
- Fibres : légumes, fruits frais, céréales complètes
- Fruits rouges et agrumes
- Graines de lin fraîchement moulues

ALIMENTS A LIMITER

- Aliments ultra-transformés et sucres rapides
- Excès de caféine

IDEES DE REPAS

- Matin : fruits rouges, graines de lin, yaourt de chèvre ou brebis
- Midi : quinoa, pois chiches, brocoli, citron
- Collation : amandes et un fruit frais
- Soir : poisson ou volaille, légumes verts, céréales complètes

RYTHME DE VIE

Sommeil : le besoin diminue légèrement ; profitez de l'énergie sans sacrifier vos nuits.

Activité physique : moment idéal pour une activité plus dynamique — cardio, renforcement.

Gestion du stress : esprit clair et disponible — bon moment pour planifier et décider.

Routines : calez les tâches qui demandent le plus d'énergie ou de créativité.

A RETENIR

La phase folliculaire est une phase de relance, propice à l'énergie et à l'activité physique soutenue. Mettez sur les fibres, les protéines de qualité et les crucifères.

3. Phase ovulatoire

JOUR 14 ENVIRON — DUREE 24 A 48H

CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS

C'est la phase la plus courte du cycle. Un pic de LH déclenche la libération de l'ovocyte, tandis que les œstrogènes atteignent leur pic, accompagnés d'un léger pic de testostérone. Énergie, estime de soi et libido sont souvent à leur maximum — un pic bref, mais bien réel.

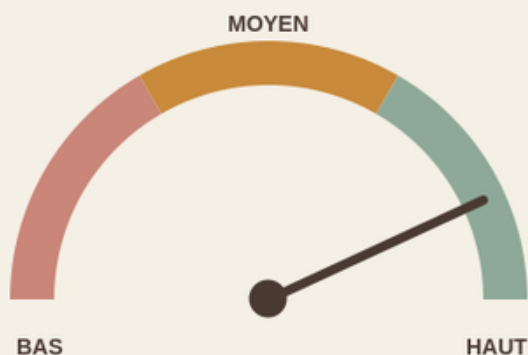
VOS BESOINS NUTRITIONNELS

Cette fenêtre étant courte, il s'agit surtout d'accompagner ce pic hormonal sans le perturber, tout en apportant au corps de quoi soutenir l'ovulation elle-même. Deux priorités se dégagent :

- Apporter des antioxydants, utiles à la qualité de l'ovocyte et à la lutte contre le stress oxydatif généré par l'ovulation.
- Soutenir le foie et l'équilibre œstrogénique, ce pic d'œstrogènes méritant d'être bien métabolisé.

Phase ovulatoire

JOUR 14 ENVIRON — DUREE 24 A 48H



NIVEAU D'ENERGIE



MOUVEMENT RECOMMANDE

Entraînement intense, défi sportif


Antioxydants


Zinc


Bonnes
graisses

Repères indicatifs, à adapter à votre ressenti.

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- Fruits et légumes antioxydants : baies, grenade, carotte, betterave, poivron
- Zinc : graines de courge, fruits de mer, œufs
- Fibres et crudités fraîches
- Bonnes graisses : avocat, huile d'olive, oléagineux
- Hydratation généreuse

ALIMENTS A LIMITER

- Excès sucres raffinés
- Graisses trans et aliments très transformés

IDEES DE REPAS

- Matin : smoothie fruits rouges, épinards, graines de courge
- Midi : salade colorée, avocat, poulet
- Collation : fruits de mer ou œuf dur, oléagineux
- Soir : légumes de saison, huile d'olive ou avocat

UN GESTE EN PLUS : JUS DE LEGUMES POUR SOUTENIR L'OVULATION

Les jus de légumes frais (carotte, betterave, céleri, persil) sont particulièrement intéressants autour de cette phase : leur concentration en antioxydants et en oligo-éléments soutient la qualité de l'ovocyte et accompagne le travail du foie, sollicité par le pic d'œstrogènes de cette période.

Une petite cure de plasma marin, riche en oligo-éléments, peut également être envisagée à ce moment du cycle dans une logique de soutien global du terrain, en complément d'une alimentation déjà riche en antioxydants.

RYTHME DE VIE

Sommeil : besoin généralement moindre, sans le négliger.

Activité physique : pic de performance — profitez-en pour les séances intenses.

Gestion du stress : confiance et énergie sociale au maximum — bon moment pour les échanges importants.

Routines : profitez de cette fenêtre courte, en gardant en tête le ralentissement à venir.

A RETENIR

La phase ovulatoire est brève mais intense. Misez sur les antioxydants et le zinc, et profitez de ce pic pour ce qui demande du dynamisme et de l'efficacité.

4. Phase lutéale

JOURS 15 A 28 ENVIRON

CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS

Le corps jaune sécrète de la progestérone, qui prend progressivement le dessus. C'est la phase la plus longue et la plus contrastée : calme en début de phase, puis fatigue ou irritabilité possibles en fin de phase. La résistance à l'insuline augmente légèrement, ce qui explique en partie les envies de sucre.

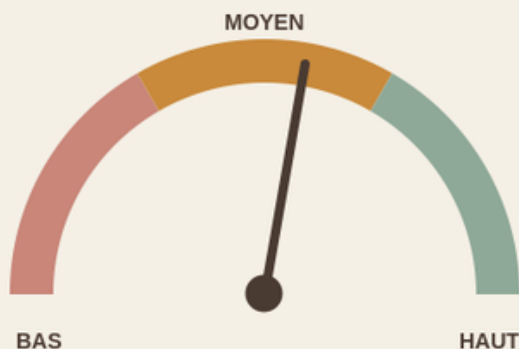
VOS BESOINS NUTRITIONNELS

L'organisme doit gérer une résistance à l'insuline plus marquée et une baisse progressive de la sérotonine en fin de phase. Trois priorités se dégagent :

- Stabiliser la glycémie, pour limiter les fringales et les coups de fatigue.
- Apporter du magnésium, souvent plus sollicité à cette période et impliqué dans la détente musculaire et nerveuse.
- Soutenir la production de sérotonine, via des apports suffisants en tryptophane et en bonnes graisses.

Phase lutéale

JOURS 15 A 28 ENVIRON



puis  en fin de phase

NIVEAU D'ENERGIE



MOUVEMENT RECOMMANDE

Modéré puis mouvements doux


Magnésium


Glucides
complexes


Tryptophane

Repères indicatifs, à adapter à votre ressenti.

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- Magnésium : chocolat noir, oléagineux, légumineuses, légumes verts
- Glucides complexes : patate douce, quinoa, avoine, légumineuses (une fois par semaine max.)
- Bonnes graisses : avocat, huile d'olive, poissons gras
- Tryptophane : œufs, volaille, graines de courge, banane
- Infusions apaisantes : camomille, mélisse, verveine

ALIMENTS A LIMITER

- Sucre raffiné et produits ultra-transformés
- Excès de sel
- Excès de caféine

IDEES DE REPAS

- Matin : porridge, banane, amandes, cannelle
- Midi : patate douce, quinoa, légumes verts
- Collation : chocolat noir et noix
- Soir : poisson gras ou œufs, légumes vapeur

RYTHME DE VIE

Sommeil : le besoin augmente en fin de phase ; avancez le coucher si la fatigue se fait sentir.

Activité physique : intensité modérée en début de phase, puis mouvements plus doux vers la fin.

Gestion du stress : anticipez des moments de décompression plutôt que de les caler au dernier moment.

Routines : ralentissez progressivement les engagements extérieurs ; privilégiez les tâches routinières.

A RETENIR

La phase lutéale demande une attention à la stabilité glycémique et au magnésium, avec un rythme de vie qui ralentit progressivement. Anticiper plutôt que subir fait toute la différence.

PARTIE 3

ACCOMPAGNER LES SYMPTOMES COURANTS

LE SYNDROME PREMENSTRUEL (SPM)

QU'EST-CE QUE LE SPM

Le SPM désigne l'ensemble des symptômes physiques et émotionnels qui apparaissent 2 à 7 jours avant les règles et s'atténuent dès leur début. La grande majorité des femmes réglées en ressentent au moins une forme légère. Ce n'est pas « dans la tête » : c'est un phénomène physiologique reconnu.

POURQUOI CA ARRIVE

En fin de phase lutéale, la progestérone et les œstrogènes chutent brutalement. Ces hormones interagissent avec la sérotonine et le GABA, régulateurs de l'humeur : d'où irritabilité, tristesse ou anxiété possibles. La rétention d'eau et la sensibilité à l'insuline expliquent une bonne partie des symptômes physiques.

SYMPTÔMES FREQUENTS

- Physique : tension des seins, ballonnements, maux de tête, fatigue, troubles du sommeil
- Émotionnel : irritabilité, sautes d'humeur, anxiété, tristesse passagère
- Caractère cyclique : même période chaque mois, résolution avec les règles

ALIMENTATION

- Stabiliser la glycémie en réduisant les sucres rapides, pour limiter l'amplitude des fringales et des variations d'humeur qui les accompagnent.
- Renforcer les apports en magnésium (chocolat noir, oléagineux, légumineuses, légumes verts), impliqué dans la détente musculaire et nerveuse.
- Réduire le sel les jours précédant les règles, pour limiter la rétention d'eau et les ballonnements.
- Limiter la caféine, qui peut accentuer l'irritabilité et perturber un sommeil parfois déjà plus fragile
- **Un geste en plus** : dans les jours qui précèdent les règles, une cure de jus de légumes frais (concombre, céleri, persil, betterave) ou de plasma marin peut aider à atténuer certains symptômes, en apportant une reminéralisation en profondeur et en soutenant l'hydratation cellulaire — utile notamment face à la rétention d'eau et à la fatigue de cette période.

RYTHME DE VIE

- Anticipez plutôt que subissez : notez la période probable de vos symptômes (grâce au repérage de votre cycle vu en Partie 1) pour alléger, si possible, votre emploi du temps ces jours-là.
- Privilégiez une activité physique douce à modérée — la marche, le yoga ou les étirements ont montré un effet favorable sur les symptômes du SPM.
- Accordez une attention particulière au sommeil, souvent perturbé à cette période.

- Prévenez vos proches, si vous le souhaitez, que cette période demande un peu plus de douceur — beaucoup de femmes trouvent utile de ne plus avoir à se justifier.

QUAND CONSULTER

Si les symptômes sont sévères, affectent significativement votre quotidien, ou s'accompagnent d'un désespoir marqué, parlez-en à un médecin : cela peut orienter vers un trouble dysphorique prémenstruel (TDPM), qui nécessite une prise en charge spécifique.

A RETENIR

Le SPM est un phénomène hormonal réel. Stabiliser la glycémie, renforcer le magnésium, ralentir le rythme de vie et anticiper permettent d'en atténuer l'intensité. Un avis médical est recommandé si les symptômes sont sévères.

Le SPM :

un phénomène hormonal réel



Le SPM (syndrome prémenstruel) est causé par les variations **hormonales** naturelles qui surviennent après l'**ovulation**.
Il peut provoquer des symptômes physiques, émotionnels et cognitifs.

4 clés pour en atténuer l'intensité



1

Stabiliser la glycémie

- Privilégier les aliments à index glycémique bas
- Éviter les sucres rapides et les excès de caféine
- Manger à horaires réguliers



2

Renforcer le magnésium

- Aliments riches : chocolat noir, amandes, légumineuses, légumes verts
- Envisager une supplémentation si besoin (avis médical)



3

Ralentir le rythme de vie

- Prioriser le repos et le sommeil
- Techniques de relaxation : respiration, méditation, marche
- S'accorder du temps pour soi



4

Anticiper

- Observer son cycle et ses symptômes
- Préparer des solutions à l'avance (alimentation, repos, organisation)
- Adapter ses activités selon cette période



Un avis médical est recommandé
si les symptômes sont sévères ou impactent fortement la vie quotidienne.



Équilibre hormonal



Bien-être global



Écoute de soi



Cycle respecté

Prendre soin de son corps, c'est l'écouter, le comprendre et l'accompagner.
Ce visuel est à visée éducative et ne remplace pas un avis professionnel.

2. Les règles douloureuses

Dysménorrhée

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dysménorrhée « primaire » correspond à des douleurs liées aux contractions utérines, sans cause sous-jacente. La forme « secondaire » est liée à une cause spécifique (endométriose, fibromes) et mérite un diagnostic médical, surtout si la douleur s'aggrave avec le temps.

POURQUOI CELA ARRIVE ?

Les prostaglandines déclenchent les contractions utérines qui expulsent l'endomètre : plus leur production est élevée, plus la douleur est marquée. Elles ont aussi un rôle pro-inflammatoire, d'où la sensation générale d'inflammation qui accompagne souvent la douleur.

ALIMENTATION

- Oméga-3 : poissons gras, graines de lin et de chia, huile de colza
- Magnésium : chocolat noir, oléagineux, légumineuses
- Réduire graisses saturées et sucres raffinés
- Gingembre en infusion, effet intéressant sur la douleur
- Limiter le café pendant les règles

RYTHME DE VIE

- Chaleur sur le bas-ventre (bouillotte, patch chauffant)
- Mouvement doux : marche, étirements ciblés bassin
- Respiration lente et relaxation
- S'accorder du repos plutôt que forcer

QUAND CONSULTER

Une douleur qui empêche vos activités, résiste aux gestes simples, s'aggrave d'un cycle à l'autre, ou s'accompagne de saignements très abondants ou de douleurs pendant les rapports, mérite d'être évaluée par un médecin (piste possible : endométriose).

A RETENIR

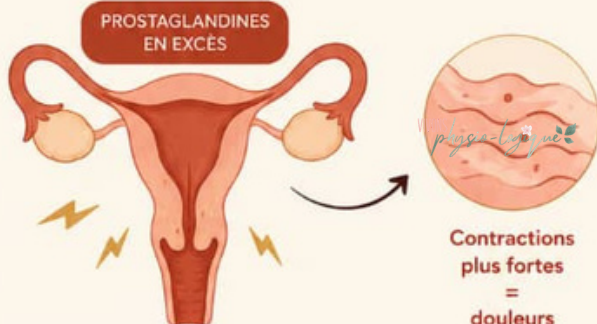
Les douleurs de règles sont liées aux prostaglandines. L'alimentation anti-inflammatoire, la chaleur et le mouvement doux en réduisent souvent l'intensité. Une douleur invalidante justifie toujours un avis médical.

Douleurs de règles : comprendre et soulager naturellement

LA CAUSE PRINCIPALE

Les douleurs de règles sont liées aux **prostaglandines**.

Ces substances, produites par l'utérus, provoquent les contractions qui aident à éliminer la muqueuse utérine. En excès, elles entraînent crampes, douleurs lombaires, nausées, maux de tête...



3 CLÉS NATURELLES POUR SOULAGER

1

Alimentation anti-inflammatoire



- ✓ Privilégier : légumes verts, fruits colorés, oméga-3 (poissons gras, graines de lin), curcuma, gingembre, huile d'olive, fruits secs.
- ✓ Limiter : sucres raffinés, produits transformés, excès de caféine et d'alcool.

2

Chaleur



- ✓ Appliquer une bouillotte sur le bas-ventre ou le dos.
- ✓ La chaleur détend les muscles et calme les spasmes.

3

Mouvement doux



- ✓ Marcher, s'étirer, faire du yoga doux ou du pilates.
- ✓ Le mouvement stimule la circulation, libère les tensions et réduit la perception de la douleur.



Une douleur invalidante

(qui empêche vos activités quotidiennes, vous réveille la nuit, ou s'aggrave avec le temps) justifie toujours un avis médical.



Prendre soin de soi, c'est écouter son corps avec bienveillance.

Ce visuel est à visée éducative et ne remplace pas un avis professionnel.

3. Les règles abondantes

Ménorragie

QU'EST-CE QUE C'EST ?

On parle de règles abondantes lorsque le saignement est significativement plus important que la moyenne, en volume comme en durée. À la longue, cela peut favoriser une carence en fer et une fatigue chronique : cela ne doit jamais être banalisé.

LES CAUSES POSSIBLES

Déséquilibre œstrogènes/progestérone, fibromes, polypes, troubles thyroïdiens, stérilet en cuivre, ou plus rarement trouble de la coagulation — à faire évaluer par un professionnel si l'abondance est importante.

UN AUTRE ECLAIRAGE

D'un point de vue hygiéniste, les règles sont aussi l'une des portes de sortie naturelles du corps féminin pour évacuer les surcharges accumulées. Une alimentation riche en produits transformés peut solliciter davantage cette voie d'élimination ; à l'inverse, une alimentation plus proche du vivant s'accompagne souvent, avec le temps, de règles plus modérées — sans remplacer un avis médical si l'abondance reste importante.

ALIMENTATION

- Réduire progressivement les aliments ultra-transformés et fritures
- Fibres : légumes, légumineuses, céréales complètes
- Renforcer le fer (voir Partie 1)
- Soutenir le foie : légumes amers, crucifères
- Hydratation suffisante

QUAND CONSULTER

Protection à changer toutes les heures, règles de plus de 7 jours, caillots volumineux, fatigue marquée ou vertiges : consultez un médecin pour écarter une cause à traiter spécifiquement.

A RETENIR

Les règles abondantes ont des causes variées à faire évaluer si l'abondance est importante. Une alimentation moins transformée, qui allège le travail du foie et des intestins, accompagne souvent un retour à des règles plus modérées.

Règles abondantes :

comprendre et accompagner naturellement



Les règles abondantes peuvent avoir plusieurs causes. Lorsqu'elles sont importantes ou inhabituelles, il est essentiel de **les faire évaluer** par un professionnel de santé.



Causes possibles :

- Déséquilibres hormonaux
- Fibromes, polypes
- Adénomyose
- Troubles de la coagulation
- Carences (fer, vitamine C...)
- Stress, fatigue
- Autres causes médicales

Un avis médical est nécessaire pour écarter toute pathologie.

Une alimentation qui soutient foie et intestins

1. Alléger le foie



- Favoriser les légumes verts amers (roquette, pissenlit, chicorée, artichaut)
- Ajouter des plantes drainantes (chardon-marie, romarin, radis noir)
- Limiter l'alcool, les excès de sucres et les produits ultra-transformés

2. Soutenir les intestins



- Privilégier les fibres douces (légumes cuits, flocons d'avoine, riz complet, légumineuses bien cuites)
- Favoriser les aliments fermentés (kéfir, choucroute crue, yaourt nature)
- Rester bien hydratée

3. Réduire l'inflammation



- Privilégier les oméga-3 (poissons gras, graines de lin, noix)
- Utiliser des huiles de qualité (olive, colza, cameline)
- Épices anti-inflammatoires : curcuma, gingembre, cannelle...

4. Nourrir en profondeur



- Apports suffisants en fer (lentilles, viandes, tofu, spiruline...)
- Vitamine C pour mieux absorber le fer (poivron, agrumes, kiwi...)
- Magnésium, zinc, vitamine B6 et folates (légumes, graines, oléagineux)



Une alimentation moins transformée, qui allège le travail du foie et des intestins, aide souvent le corps à retrouver un équilibre hormonal et à retrouver des règles plus modérées.



Si vos règles sont très abondantes, prolongées ou s'accompagnent de fatigue intense, de vertiges ou d'essoufflement, consultez un professionnel de santé.

4. Mal-être et déprime en phase lutéale

UN VECU A PART ENTIERE

Chez certaines femmes, la dimension émotionnelle du SPM prend une place plus lourde : tristesse profonde, larmes sans raison identifiable, perte d'estime de soi passagère. Un phénomène hormonal cyclique, réel, qui touche un nombre significatif de femmes.

COMMENT RECONNAITRE LE LIEN AU CYCLE

Le repère le plus fiable est le caractère cyclique : apparition en fin de phase lutéale, atténuation nette dès le début des règles. Un mal-être qui persiste au-delà ou survient indépendamment du cycle relève probablement d'autre chose, et mérite un avis professionnel.

COMMENT L'ACCOMPAGNER

- Alimentation : repères de la phase lutéale, tryptophane (œufs, volaille, banane)
- Lumière naturelle le matin
- Mouvement modéré : marche, natation
- Lien social choisi, même si l'envie est au retrait
- Tenir un journal pour observer le lien avec le cycle
- Accueillir ce vécu sans se juger

QUAND CONSULTER

Si ce mal-être est intense, persiste au-delà du début des règles, ou affecte significativement votre quotidien, parlez-en à un médecin ou un professionnel de la santé mentale (piste possible : TDPM, ou trouble de l'humeur plus large).

A RETENIR

Le mal-être en phase lutéale est un vécu hormonal réel. Son caractère cyclique permet de le distinguer d'un trouble de l'humeur plus large. Il mérite d'être accompagné avec douceur, et un avis professionnel s'il devient intense.

Ce sujet touche à la santé mentale. Si des pensées noires ou des idées de mise en danger apparaissent, même passagèrement, parlez-en rapidement à un professionnel de santé ou à un proche de confiance.

Mal-être en phase lutéale : comprendre et avancer avec bienveillance

VIVONS
physio-logique



Une phase sensible, mais temporaire



Ces variations hormonales sont normales.
Elles touchent chaque femme différemment.

4 clés pour traverser la phase lutéale plus sereinement

1. Nourrir le corps avec douceur



- Aliments riches en magnésium (amandes, cacao cru, graines, légumes verts...)
- Oméga-3 (poissons gras, lin, noix)
- Limiter sucre raffiné, caféine, alcool et aliments ultra-transformés
- Bien s'hydrater

2. Prendre soin du système nerveux



- Prioriser le sommeil
- Respiration profonde, méditation, cohérence cardiaque
- Passer du temps dans la nature
- Écrire ses émotions

3. Bouger en écoutant son corps



- Activité physique douce (marche, yoga, étirements, pilates...)
- Le mouvement aide à libérer les tensions et améliore l'humeur
- Éviter l'épuisement

4. S'entourer et demander du soutien



- Parler de ce que l'on vit avec des personnes de confiance
- Normaliser son vécu
- Consulter un professionnel si le mal-être devient très envahissant



Chaque femme est unique.

Apprenez à observer votre cycle pour mieux vous comprendre et adapter vos besoins à chaque phase.



Un avis professionnel est recommandé si le mal-être devient intense, prolongé ou impacte fortement la vie quotidienne.



Ce schéma est à visée éducative et ne remplace pas un avis médical personnalisé.

5. Hyperphagie et grignotages

Selon les phases

CE QUI SE PASSE

À certains moments du cycle, l'appétit augmente nettement, en particulier en fin de phase lutéale. Ce n'est ni un manque de volonté, ni un échec personnel : c'est une réponse physiologique cohérente.

POURQUOI CA ARRIVE

- La progestérone stimule naturellement l'appétit
- La chute de sérotonine pousse vers le sucre (auto-régulation biochimique)
- La résistance à l'insuline intensifie les fringales
- La fatigue abaisse le seuil de régulation de l'appétit

COMMENT L'ACCOMPAGNER

- Manger suffisamment toute la journée, ne pas restreindre en amont
- Associer glucides, protéines et bonnes graisses à chaque repas
- Accueillir l'envie de sucré plutôt que la combattre
- Garder des collations équilibrées à portée de main
- Prioriser le sommeil
- Distinguer faim physique et besoin émotionnel
- Éviter tout discours de culpabilisation envers soi-même

QUAND CONSULTER

Si vous vivez des épisodes de perte de contrôle, de la honte marquée, des comportements compensatoires, ou si ces épisodes surviennent indépendamment du cycle, parlez-en à un professionnel de santé mentale spécialisé en troubles alimentaires.

A RETENIR

L'augmentation de l'appétit en fin de phase lutéale est une réponse hormonale normale. Manger suffisamment, stabiliser la glycémie et s'accorder les envies avec souplesse permet d'apaiser ce vécu, sans culpabilité.

Appétit en fin de phase lutéale : comprendre et accueillir avec bienveillance

VIVONS
physio-logique



L'augmentation de l'appétit en fin de phase lutéale est une **réponse hormonale normale**.

Manger suffisamment, stabiliser la glycémie et s'accorder les envies avec souplesse permet d'apaiser ce vécu, **sans culpabilité**.

Une réaction hormonale normale



Sous l'effet de la progestérone, le corps demande plus d'énergie. C'est normal et transitoire.

4 clés pour mieux vivre cette période

1

Manger suffisamment et régulièrement



- Ne pas sauter de repas
- Inclure des protéines, bons lipides et fibres à chaque repas
- Écouter la faim réelle et y répondre avec bienveillance

2

Stabiliser la glycémie



- Privilégier les glucides complexes (céréales complètes, légumineuses)
- Associer protéines, fibres et bons lipides
- Limiter les sucres rapides et les produits ultra-transformés

3

S'accorder les envies avec souplesse



- S'autoriser les aliments plaisirs sans culpabilité
- Choisir des portions adaptées
- Remplacer l'interdiction par l'écoute et la modération

4

Prendre soin de soi



- Ralentir le rythme
- Dormir suffisamment
- Bouger doucement
- Gérer le stress (respiration, relaxation...)



Ce que vous vivez n'est pas un manque de volonté, c'est une réponse naturelle de votre corps.

Accueillez-vous avec douceur à chaque étape de votre cycle.



Si cette faim est très intense, incontrôlable ou s'accompagne d'une grande détresse émotionnelle, consultez un professionnel de santé.



Ce schéma est à visée éducative et ne remplace pas un avis médical personnalisé.

ANNEXES

VOTRE BOITE A OUTILS

VIVONS
physio-logique 

4. Tableau de synthèse des 4 phases

	Phase menstruelle	Phase folliculaire	Phase ovulatoire	Phase lutéale
Jours	1 à 5 environ	6 à 13 environ	14 environ (24-48h)	15 à 28 environ
Hormone(s) dominante(s)	Toutes au plus bas	Œstrogènes en hausse	Pic d'œstrogènes + pic de LH	Progestérone en hausse
État de l'endomètre	Se détache (règles)	Se reconstruit	Épaisseur maximale	Épais, vascularisé
Ressenti général	Fatigue, besoin de ralentir	Énergie et motivation en hausse	Énergie, confiance et libido au sommet	Calme puis irritabilité possible
Focus alimentaire	Riche en fer, réconfortant	Léger, fibres, protéines	Frais, antioxydants	Magnésium, bons gras

1. Phase menstruelle

JOURS 1 A 5

ALIMENTATION

- Prioriser les aliments riches en fer (lentilles, épinards, viande rouge, abricots secs)
- Associer une source de vitamine C à ces repas (agrumes, poivron, kiwi)
- Boire des infusions chaudes (gingembre, camomille, cannelle)
- Limiter le café et le thé noir en fin de journée

RYTHME DE VIE

- Prévoir un coucher plus tôt ou une grasse matinée si possible
- Privilégier marche douce, étirements
- Alléger les engagements les plus exigeants de la semaine
- S'accorder un moment de repos (bouillotte, bain tiède)

ROUTINE TYPE

« La routine du ralenti » : une bouillotte sur le bas-ventre, une infusion chaude, et quelques lignes dans un carnet pour noter son ressenti du jour.

2. Phase folliculaire

JOURS 6 A 13

ALIMENTATION

- Intégrer des crucifères (brocoli, chou, chou-fleur)
- Miser sur les protéines de qualité et les fibres
- Ajouter des graines de lin fraîchement moulues
- Privilégier fruits rouges et agrumes

RYTHME DE VIE

- Reprendre ou intensifier une activité physique dynamique
- Caler les tâches qui demandent de l'énergie ou de la créativité
- Profiter de la clarté mentale pour planifier ou décider
- Prendre de nouveaux engagements si l'envie s'en fait sentir

ROUTINE TYPE

« *Le routine du renouveau* » : une séance de sport plus dynamique, suivie d'un temps de planification de la semaine (agenda, objectifs, projets).

3. Phase ovulatoire

JOUR 14 (24-48H)

ALIMENTATION

- Privilégier fruits et légumes riches en antioxydants
- Ajouter une source de zinc (graines de courge, fruits de mer, œufs)
- S'hydrater généreusement
- Limiter sucres raffinés

RYTHME DE VIE

- Profiter du pic de forme pour les séances sportives les plus intenses
- Caler les échanges sociaux ou professionnels importants
- Garder en tête que ce pic est bref : ne pas tout miser sur ces 48h
- Savourer ce moment de confiance et d'énergie

ROUTINE TYPE

« La routine de l'élan » : une séance sportive intense suivie d'un moment social ou d'un rendez-vous qui demande de l'aisance relationnelle.

4. Phase lutéale

JOURS 15 A 28

ALIMENTATION

- Renforcer les apports en magnésium (chocolat noir, oléagineux)
- Miser sur les glucides complexes et les bonnes graisses
- Réduire progressivement sucre raffiné, sel et caféine
- Prévoir des collations équilibrées à portée de main

RYTHME DE VIE

- Avancer l'heure du coucher à l'approche des règles
- Passer à une intensité modérée puis à des mouvements plus doux
- Anticiper des moments de décompression dans l'agenda
- Ralentir progressivement les engagements extérieurs

ROUTINE TYPE

« Le routine du ralentissement » : quelques lignes de journaling en fin de journée, et un moment de décompression planifié à l'avance plutôt que casé au dernier moment.

Ma fiche de suivi de cycle

Les 4 Saisons de la Femme



Mois : _____

Menstruelle

Folliculaire

Ovulatoire

Lutéale

Coloriez la case « Phase » selon la légende ci-dessus • Cochez les symptômes ressentis • Notez votre énergie de 1 (très basse) à 5 (très haute)

J	Date	Phase	Flux	Energie (1-5)	SPM	Dlr	Fat	Grig	Notes / alimentation
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									

SPM = syndrome prémenstruel • Dlr = douleurs • Fat = fatigue marquée • Grig = grignotages / fringales

Glossaire

Antioxydants — Substances (souvent apportées par les fruits et légumes colorés) qui protègent les cellules du stress oxydatif, notamment celui généré par l'ovulation.

Corps jaune — Structure qui se forme dans l'ovaire après l'ovulation, à partir du follicule qui a libéré l'ovocyte. Il sécrète de la progestérone durant toute la phase lutéale.

Crucifères — Famille de légumes (brocoli, chou, chou-fleur...) qui soutiennent le métabolisme des œstrogènes au niveau du foie.

Dysménorrhée — Terme médical désignant les douleurs de règles. On distingue la forme primaire (liée aux contractions utérines) et secondaire (liée à une cause spécifique comme l'endométriose).

Émonctoires — Dans une approche hygiéniste, désigne les organes d'élimination du corps (foie, reins, intestins, peau, poumons) chargés d'évacuer les déchets et surcharges de l'organisme.

Endomètre — Muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus. Elle s'épaissit à chaque cycle pour préparer une éventuelle nidation, puis se détache lors des règles en l'absence de fécondation.

Endométriose — Maladie gynécologique dans laquelle du tissu semblable à l'endomètre se développe en dehors de l'utérus, provoquant souvent des douleurs importantes. Nécessite un diagnostic et un suivi médical.

FSH (hormone folliculo-stimulante) — Hormone sécrétée par le cerveau qui stimule la croissance des follicules dans l'ovaire en début de cycle.

Fibres — Composants d'origine végétale qui soutiennent le transit intestinal et l'élimination naturelle des surplus d'hormones, notamment des œstrogènes.

Fibrome — Tumeur bénigne qui se développe dans ou autour de l'utérus. Peut être responsable de règles abondantes ou douloureuses selon sa taille et sa localisation.

Follicule — Petite structure de l'ovaire qui contient et fait mûrir un ovocyte. Un follicule dominant se développe chaque cycle jusqu'à l'ovulation.

GABA — Neurotransmetteur qui a un effet apaisant sur le système nerveux. Son équilibre est influencé par les variations d'œstrogènes et de progestérone au cours du cycle.

Glycémie — Taux de sucre (glucose) présent dans le sang. Sa stabilité influence directement l'énergie, l'humeur et les fringales.

Hygiénisme — Approche de santé naturelle qui met l'accent sur le respect des besoins physiologiques du corps (alimentation, repos, mouvement, élimination) comme fondement du bien-être.

LH (hormone lutéinisante) — Hormone dont le pic brutal, juste avant l'ovulation, déclenche la libération de l'ovocyte par l'ovaire.

Magnésium — Minéral impliqué dans la détente musculaire et nerveuse, souvent plus sollicité en phase lutéale et en cas de syndrome prémenstruel.

Ménorragie — Terme médical désignant des règles anormalement abondantes et/ou prolongées.

Œstrogènes — Famille d'hormones dominante en première partie de cycle, associée à l'énergie, la clarté mentale et la reconstruction de l'endomètre.

Oméga-3 — Famille d'acides gras essentiels aux propriétés anti-inflammatoires, apportés notamment par les poissons gras, les graines de lin et de chia.

Ovocyte — Cellule reproductrice féminine immature contenue dans le follicule, qui devient un ovule mature au moment de l'ovulation.

Ovulation — Libération de l'ovocyte mature par l'ovaire, déclenchée par le pic de LH. Marque la transition entre la phase folliculaire et la phase lutéale.

Plasma marin — Eau de mer filtrée et stérilisée (parfois appelée eau de Quinton), utilisée en naturopathie sous forme isotonique ou hypertonique comme complément reminéralisant. Malgré son nom, il ne s'agit pas de plasma sanguin mais d'eau de mer riche en minéraux et oligo-éléments.

Progestérone — Hormone dominante en phase lutéale, sécrétée par le corps jaune. Effet globalement apaisant, prépare l'endomètre à une éventuelle grossesse.

Prostaglandines — Molécules qui déclenchent les contractions utérines pendant les règles. Une production élevée est associée à des douleurs menstruelles plus intenses.

Résistance à l'insuline — Diminution de la sensibilité des cellules à l'insuline, hormone qui régule la glycémie. Légèrement plus marquée en phase lutéale.

Sérotonine — Neurotransmetteur central dans la régulation de l'humeur. Sa baisse en fin de phase lutéale explique une partie des symptômes du SPM, dont les envies de sucre.

SPM (syndrome prémenstruel) — Ensemble de symptômes physiques et émotionnels apparaissant dans les jours précédant les règles et s'atténuant avec leur arrivée.

TDPM (trouble dysphorique prémenstruel) — Forme sévère du syndrome prémenstruel, à prédominance émotionnelle, qui nécessite une prise en charge médicale spécifique.

Testostérone — Hormone présente en petite quantité chez la femme, dont un léger pic autour de l'ovulation contribue à l'énergie, la confiance et la libido.

Trompe de Fallope — Conduit reliant l'ovaire à l'utérus, par lequel transite l'ovocyte après l'ovulation, et où peut avoir lieu la fécondation.

Tryptophane — Acide aminé précurseur de la sérotonine, apporté par certains aliments (œufs, volaille, graines de courge, banane).

Sources et bibliographie

Ce guide s'appuie sur des ouvrages de référence en santé féminine, ainsi que sur des ressources institutionnelles reconnues. Il ne remplace en rien un avis médical individualisé.

OUVRAGES

Briden, Lara. *Period Repair Manual: Natural Treatment for Better Hormones and Better Periods*, 2^e éd., Pan Macmillan, 2018.
Référence en naturopathie sur la santé menstruelle.

Vitti, Alisa. *WomanCode: Perfect Your Cycle, Amplify Your Fertility...*, HarperOne, 2013. Ouvrage de référence sur l'alimentation selon les phases du cycle.

Weschler, Toni. *Taking Charge of Your Fertility*, éd. du 20^e anniversaire, HarperCollins, 2015. Référence sur la sympto-thermie et les signes du cycle.

Guillemaud, Audrey. *Cycle féminin et contraceptions naturelles : pour une féminité consciente et épanouie*, Hachette Pratique, 2019 (nouvelle édition 2021).

Tabi, Eugénie. *Ma révolution sexuelle avec la symptothermie, c'est parti !*, Jouvence, 2023.

Debusquat, Sabrina. *J'arrête la pilule*, Les Liens qui Libèrent, 2017

de Gasquet, Bernadette. Ouvrages sur l'anatomie féminine, le périnée, la grossesse et le post-partum (*Bien-être et maternité*, *Périnée, arrêtons le massacre !*, entre autres), Marabout / Albin Michel.

Sites francophones

Émancipées (emancipees.com) — Plateforme sur le cycle menstruel, les hormones, la fertilité, l'endométriose, le SOPK et la symptothermie, avec la collaboration de professionnels de santé.

Cyclo Intima (cyclointima.fr) — Formation francophone consacrée à la symptothermie : observation de la glaire, température basale, interprétation des cycles, accompagnement pratique.

Corps et Fertilité (corps-et-fertilite.ch) — Site pédagogique sur les phases du cycle, les hormones, les biomarqueurs de fertilité, les troubles du cycle et l'apprentissage de la symptothermie.

Institut Marquès (institutomarques.com/fr) — Articles détaillés sur l'ovulation, la fertilité, les hormones, la grossesse et les examens médicaux.

Institutions et ressources scientifiques

Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale)

— Dossiers d'information sur l'endométriose et la santé reproductive : inserm.fr

Organisation mondiale de la santé (OMS) — Fiches d'information sur la santé menstruelle et reproductive : who.int

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) —

Fiches patientes sur le syndrome prémenstruel, les règles douloureuses et abondantes : acog.org

Mayo Clinic — Ressources médicales grand public sur le cycle menstruel, le syndrome prémenstruel et les troubles associés : mayoclinic.org

Pour toute recherche scientifique plus approfondie, PubMed (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) et Google Scholar (scholar.google.com) donnent accès aux publications de recherche originales.

Ce livre reflète également l'expérience clinique accumulée par l'autrice au fil de plusieurs années d'accompagnement de femmes en naturopathie, dans une approche hygiéniste.

Mes ressources et contact

Ce livre n'est qu'une étape. Si vous souhaitez continuer à approfondir votre lien avec votre cycle et votre santé au quotidien, voici où me retrouver.

SUIVEZ-MOI AU QUOTIDIEN

Telegram — ma communauté principale depuis 2020 : conseils physiologiques , dans un espace pensé pour les femmes.

YouTube — des vidéos courtes et des formats plus longs pour approfondir cycle, alimentation physiologique et hygiène de vie — et l'univers de Mimo l'abricot pour les plus jeunes.

Podcast — pour écouter mes contenus en marchant ou en cuisinant, disponible sur les principales plateformes d'écoute.

Site internet — vivons-physio-logique.com — articles de fond, présentation de mon accompagnement, et toutes les façons de me contacter.

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Ce guide vous donne les clés pour comprendre et accompagner votre cycle au quotidien. Si vous souhaitez un accompagnement plus personnalisé, je propose plusieurs formats :

Consultations individuelles — en naturopathie, sur l'équilibre hormonal, la fertilité, ou la gestion des symptômes du cycle.

Mission NANA — mon programme d'accompagnement de groupe sur 12 semaines, pour femmes uniquement, pour transformer durablement votre rapport à votre alimentation et à votre cycle.

ME CONTACTER

Pour toute question, demande d'accompagnement ou simplement pour me faire un retour sur ce livre, écrivez-moi :

lucie@vivons-physio-logique.com

Je lis chaque message avec attention, même si le délai de réponse peut varier selon les périodes.

Conclusion

Vous voilà arrivée au bout de ce guide — mais, comme nous le disions dès l'introduction, ce n'est pas un livre à refermer et à ranger après une seule lecture. C'est un compagnon que vous garderez, je l'espère, à portée de main pendant longtemps : à chaque nouvelle phase, à chaque symptôme qui vous questionne, à chaque moment où vous vous direz « ah, c'est peut-être lié à mon cycle ».

Prenez un instant pour mesurer le chemin parcouru depuis la première page. Vous savez désormais que votre corps ne fonctionne pas en ligne droite, mais par quatre phases bien distinctes, chacune portée par son propre profil hormonal. Vous savez reconnaître ce qui se joue en vous à chaque moment du mois — dans votre énergie, votre appétit, votre humeur, votre rapport aux autres. Et surtout, vous avez désormais des outils concrets pour accompagner votre corps plutôt que de le subir : quoi manger, comment bouger, quand ralentir, quand optimiser vos performances.

CONCLUSION

Ce que ce livre vous propose, au fond, dépasse largement l'alimentation. C'est une invitation à sortir d'un modèle qui n'a jamais été pensé pour vous — ce modèle linéaire, uniforme, qui vous a longtemps fait croire que vos variations étaient des anomalies à corriger plutôt que des signaux à écouter.

Reprendre connaissance de votre cycle, c'est reprendre la main sur votre propre corps, cycle après cycle, décennie après décennie.

Il n'y a rien de figé dans cette démarche. Certains mois se dérouleront exactement comme décrit ici ; d'autres non, et c'est normal — le corps n'est pas une mécanique parfaitement prévisible. L'essentiel n'est pas d'appliquer ce guide à la lettre, mais de développer, avec le temps, une écoute de plus en plus fine de ce qui vous est propre. Vous seule, au fil des mois, deviendrez la véritable experte de votre cycle.

Si un chapitre en particulier vous a parlé, n'hésitez pas à y revenir aussi souvent que nécessaire. Si un symptôme abordé dans la Partie 3 résonne fortement avec ce que vous vivez, prenez-le au sérieux et, si besoin, faites-vous accompagner.

CONCLUSION

De la puberté à la ménopause, votre cycle vous accompagnera pendant des décennies. Puissiez-vous, à partir d'aujourd'hui, ne plus le vivre comme une contrainte, mais comme ce qu'il est réellement : une intelligence du corps qui mérite d'être connue, respectée, et écoutée.

Prenez soin de vous, à chaque saison.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Lucie', with a long horizontal stroke extending to the right.

VIVONS
physio-logique 