



cabinet
cycla 

Par Avril HASSIMO

ANTI-SPM

PROGRAMME 29 JOURS

Mode d'emploi pour aimer l'avant de tes règles





DROITS D'AUTEUR

Art L122-4 du CPI : Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.





BIENVENUE

Si tu as téléchargé ce guide, tu en as probablement assez de subir l'avant de tes règles comme une **punition mensuelle**. Bonne nouvelle : le SPM n'est pas une fatalité, c'est un **message de ton corps**. En 29 jours, tu vas commencer à vraiment te sentir différente.

Prête ? On commence.

Avril



À PROPOS

Hello, je m'appelle **Avril** et je suis **experte en cycle féminin** depuis 2023 !

Après des années d'**errance médicale**, mon diagnostic d'**endométriose** est tombé en 2022.

J'ai refusé de reprendre la pilule contraceptive arrêtée 7 ans plus tôt. Alors je me suis entourée de professionnels de santé et j'ai mené beaucoup de recherches pour **atténuer mes symptômes** sans passer par la solution médicamenteuse.

Et là, j'ai découvert l'immensité de l'univers menstruel.

J'ai ensuite **adapté mon mode de vie** et mon organisation pour vivre selon mon corps et pas selon un cadre. Je vivais enfin à **mon rythme** avec **sérénité** et **confiance sans douleur**.

Au fil des mois, je me suis passionnée pour le cycle menstruel et j'ai commencé à partager ma découverte à toutes les femmes qui souffrent d'un cycle **chaotique** ou **douloureux**.

C'est comme cela qu'est née **Cycla** en 2023. Cycla est un cabinet spécialisé dans le **confort menstruel** qui aide les menstruées à vivre un quotidien plus **doux** sans devoir **faire semblant** ou **forcer en société**.

Mon champ d'action est multiple : j'anime des **ateliers** et des **masterclass** dans des établissements scolaires, des événements et des formations. Je propose également des **outils**, des **formations** et des **accompagnements** personnalisés.



Liste d'attente | Parcours Cycla®

Parcours Cycla® est une **formation** dédiée aux menstruées qui vivent un cycle menstruel **chaotique** ou **douloureux**. Elle regroupe toute mon expérience et mes connaissances de ces 3 dernières années.

Si tu souffres de **SPM**, tu te sens **douloureuse, perdue, triste, irritable, fatiguée** ou **anxieuse** et que cela impact négativement ta vie personnelle et professionnelle, Parcours Cycla® est fait pour toi.

Après ce parcours, tu profiteras d'un **quotidien plus doux** et **confortable** avec un **cycle menstruel sain** et **prévisible**.

Tu retrouveras **confiance, rayonnement, énergie, joie** et **sérénité** en vivant à ton **propre rythme** sans devoir forcer.

Écris-moi sur Instagram pour en savoir plus.



CYCLE MENSTRUEL

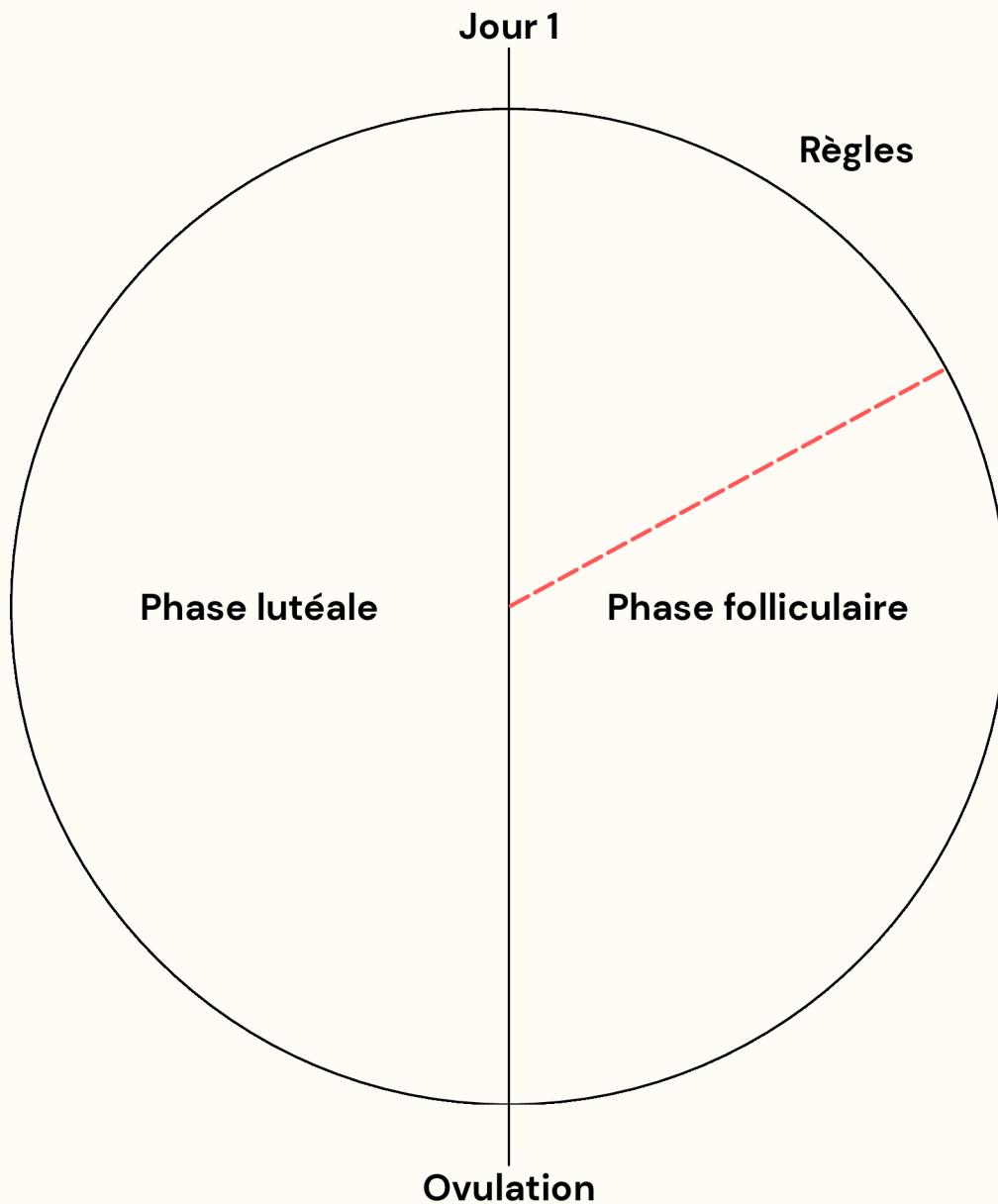
Le cycle menstruel est un ensemble de **phénomènes hormonaux** et **physiques** qui se **renouvellent** sans arrêt tant qu'il n'y a pas eu de fécondation. C'est une communication permanente entre le cerveau et les ovaires.

L'événement majeur et central du cycle menstruel est l'**ovulation**. L'ovulation divise le cycle menstruel en 2 phases : la phase **folliculaire** et la phase **lutéale**.



Les ovaires sont des petits sacs de la taille et de la forme d'une amande situés à côté de l'utérus. Ce sont des usines à follicules. Les follicules sont des petites coquilles qui contiennent un ovocyte, une petite graine non fécondée.

SUITE | CYCLE MENSTRUEL



Ce graphique est une idée du cycle menstruel très simplifiée. L'ovulation n'arrive pas au milieu du cycle. La durée des règles dépend de chaque femme.

PHASE FOLLICULAIRE

Le **jour 1** du cycle menstruel est le **premier jour des règles**. Dès le début des règles, la phase folliculaire commence. Elle s'arrête lors de l'ovulation.

Durant la phase folliculaire, le cerveau envoie l'ordre aux ovaires de **préparer les follicules**. Plus les follicules grossissent, plus ils sécrètent et envoient de **l'oestradiol**. L'oestradiol va permettre de préparer les parois de l'utérus à une éventuelle implantation d'ovule.

Ce temps entre le premier jour des règles et l'ovulation peut **varier**.

OVULATION

La phase lutéale commence à l'ovulation et dure jusqu'aux prochaines règles.

Lorsqu'un follicule est suffisamment gros et prêt, le cerveau comprend que c'est le moment d'envoyer l'hormone LH pour déchirer et **libérer l'ovocyte** présent dans le follicule dominant. L'ovocyte sort de sa coquille et il est attrapé par la trompe utérine, un tuyau relié à l'utérus. C'est l'ovulation.

PHASE LUTÉALE

Le follicule se recroqueville sur lui-même et devient le **corps jaune**. Il va produire de la **progestérone** en **grande quantité** et de **l'oestradiol** en plus petite quantité.

La production de ces hormones permet de maintenir l'utérus accueillant et nourrissant pour une éventuelle implantation de l'ovule.

6 à 8 jours après l'ovulation, le corps comprend qu'il n'y a pas eu de fécondation en l'absence de l'hormone β -hCG. Le corps jaune arrête donc de sécréter des hormones. **L'oestradiol et la progestérone chutent**. C'est durant cette chute hormonale que le SPM peut être ressenti.

L'oestradiol et la progestérone étant basses, les parois utérines se détachent et disparaissent du corps dans le sang des règles. On recommence un nouveau cycle.

La durée de la phase lutéale est assez **fixe** car elle est liée à la durée de vie du corps jaune. Cela peut varier de 12 à 14 jours selon les femmes, mais 16 jours maximum.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Le Syndrome PréMenstruel est un ensemble de **symptômes** qui survient **entre l'ovulation et les règles** et il s'arrête lorsque les règles débutent. On compte plus de 150 symptômes physiques ou psychiques comme :

- Migraines, Maux De Tête
- Acné, Eczéma, Démangeaisons
- Rhinite, Maux De Gorge, Sinusite
- Ballonnements, Troubles Du Transit
- Palpitations
- Hémorroïdes, Varices
- Mycoses Chroniques, Cystites
- Douleurs Musculaires, Articulaires
- Rétention D'eau, Prise De Poids
- Fatigue
- Fringales
- Colère, Irritabilité
- Déprime
- Anxiété
- Troubles Du Sommeil

Bien que 8 femme sur 10 souffre de SPM, il n'est pas normal de le vivre ! Le **SPM n'est pas physiologique** et ces causes sont multiples : mode de vie non adaptée, environnement toxique, perturbateurs endocriniens, génétique... C'est un **lanceur d'alerte** !

Ton SPM d'aujourd'hui est différent de ta voisine mais probablement aussi différent de ton cycle suivant car chaque cycle est unique.

SUITE | SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Est-ce que je souffre vraiment de SPM ?

Avant toute chose, il est primordial de définir ton mal-être. Tout commence par l'**observation de ton cycle menstruel**. Tu peux simplement tenir un petit carnet et écrire tes émotions, tes ressentis corporels, ou toutes autres informations que tu juges importantes pour le suivi de ton cycle. Au fur et à mesure des cycles, tu verras des **corrélations** entre tes **symptômes** et tes **variations hormonales**.

Si tu ressens ces symptômes **tout le long de ton cycle**, alors ce n'est pas du SPM mais peut-être un mal-être mental comme la dépression, le burn-out... Dans tous les cas, il faut prendre rendez-vous avec un médecin pour en discuter !

En revanche, si tu ressens aussi ce syndrome **avant ton ovulation**, tu peux souffrir du **Syndrome Pré-Ovulatoire** (SPO). Il peut survenir à cause d'une hyperoestrogénie. Encore une preuve que l'observation du cycle est importante !

Enfin, il ne faut pas confondre le SPM et le **Trouble Dysphorique Prémenstruel** (TDPM). Le TDPM est une profonde détresse psychologique avec de la dépression, des idées noires, des envies de suicide, de l'anxiété prononcée, une fatigue écrasante qui empêche de se lever. 5% des femmes en souffrent et cela impacte leur vie personnelle et professionnelle. Même si le diagnostic est compliqué pour ce trouble, seul un médecin peut apporter des recommandations professionnelles et/ou des solutions médicamenteuses adaptées à cette situation.

SUITE | SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Quelles sont les causes du SPM ?

- **L'hyperoestrogénie** : Quand il y a **trop d'oestrogènes par rapport à la progestérone**. Ce trouble est courant car il touche 8 femmes sur 10. Les facteurs qui influencent ce déséquilibre hormonal concernent le mode de vie (alimentation, sommeil, stress, activité physique...).
- **Cortisol** : Un **stress chronique** engendre une forte sécrétion de cortisol. Sauf que le cortisol se nourrit de la prégnénone, comme la progestérone. Lorsque tu stresses, le corps comprend qu'il est en mode survie. Résultat, il décide d'utiliser toute la prégnénone pour le cortisol plutôt que d'en garder pour la progestérone, et pour la procréation. Aussi, le cortisol occupe les mêmes récepteurs que la progestérone !
- **Troubles de l'ovulation** : Si l'ovulation est **moins optimale**, le corps jaune ne tient pas assez longtemps la **sécrétion de progestérone** ou il n'en sécrète pas assez.
- **Sensibilité cérébrale aux hormones** : Le SPM est fortement lié à la manière dont le **cerveau réagit** aux variations hormonales.

SUITE | SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Certaines **périodes de la vie d'une femme** peuvent entraîner un **SPM**.

- La **puberté**.
- Le **retour de couches** est les premières règles après un accouchement.
- La **préménopause** est la période de **transition** entre la vie menstruée et la vie ménopausée. La **progestérone diminue** durant cette étape de la vie d'une femme. Une femme qui souffre de SPM durant sa vie menstruée, aura un SPM qui s'aggrave en préménopause.





PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours



Tu peux **imprimer** ton programme anti-SPM pour faciliter le suivi !

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

Transformer le SPM en ressource.

Comme on l'a vu plus tôt, la phase lutéale est surtout monitorée par la **progestérone**. La progestérone donne l'effet de **calme** et de **détente** à ton corps ! C'est 6 à 8 jours après l'ovulation que tes hormones chutent. Mais cette chute est normalement **gérée** par le cerveau et le corps. Psychiquement, tu devrais te sentir un **peu inconfortable**. Physiquement, tu devrais te **sentir bien**.

Cette phase lutéale est idéale pour des tâches **longues** et/ou en **autonomie**, noter **ce qui ne va pas**, prendre du **temps pour soi**, **limiter les sorties** extérieures.

Ce que tes proches doivent savoir de toi durant cette période : *"Je vous aime mais j'ai besoin de rester chez moi tranquille!"*

En revanche, si tu ressens plusieurs manifestations du SPM citées plus haut, alors c'est anormal et tu peux **changer cela** avec ce **PROGRAMME ANTI-SPM de 29 jours** !

Ce guide ANTI-SPM est à suivre **tout le long du cycle**. Tu peux suivre ces conseils chaque jour. Plus tu commenceras **tôt**, moins tu auras de SPM.

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

Avant de commencer, il est important de faire un **état des lieux** sur ton bien-être **mental** et **physique**. Entoure les symptômes que tu ressens avant tes règles. Cette liste est non-exhaustive, n'hésite pas à ajouter des symptômes en lien avec ta période prémenstruelle.

- **Migraines, Maux De Tête**
- **Acné, Eczéma, Démangeaisons**
- **Rhinite, Maux De Gorge, Sinusite**
- **Ballonnements, Troubles Du Transit**
- **Palpitations**
- **Hémorroïdes, Varices**
- **Mycoses Chroniques, Cystites**
- **Douleurs Musculaires, Articulaires**
- **Rétention D'eau, Prise De Poids**
- **Fatigue**
- **Fringales**
- **Colère, Irritabilité**
- **Déprime**
- **Anxiété**
- **Troubles Du Sommeil**
- **Autre, préciser :**

ALIMENTATION



Se supplémenter avec du magnésium bisglycinate (après avoir vérifié que tu n'as pas d'insuffisance rénale auprès de ton médecin) qui agit contre le stress et sur la décontraction musculaire.



Se supplémenter en oméga-3 et manger des bons gras : maquereaux, sardines, oléagineux, graines germées, graines de courge.



Manger des fibres pour abaisser les œstrogènes : lentilles, pois chiches, figues, pruneaux...



Privilégier les aliments antioxydants qui gèrent le stress oxydatif : fruits et légumes colorés !



Manger des vitamines et minéraux pour booster la vitalité.



Limiter les produits laitiers, sinon privilégier le lait de brebis ou de chèvre.



Limiter le sel qui augmente le risque de rétention d'eau.

FOCUS FLORE INTESTINALE



Se masser le ventre 3 à 4 fois/jour avec de l'huile essentielle d'**estragon** ou de **basilic** (effet antispasmodique), diluée avec une autre huile : coco, tournesol, olive, amande douce, arnica...



Prendre des compléments en **probiotiques** à jeun le matin adaptés selon diarrhée ou constipation.



Avoir une **mastication lente** durant tout le repas.



Manger des prébiotiques : **fruits** et **légumes bio** et de **saison**.



Boire du **kéfir bio** et manger des aliments **lacto-fermentés**.



Boire de la tisane à la **mélisse** contre les spasmes digestifs.

— MOUVEMENT, RELAXATION, SOCIAL & SOMMEIL —



Bouger chaque jour (marche, étirements ou activité physique habituelle) en **adaptant** à ses capacités du jour.



Bien **respirer** avec des outils de cohérence cardiaque, des techniques de respiration ou des méditations guidées.



Savoir **gérer ses émotions** et savoir dire “**Non**” pour ne pas accumuler et craquer en fin de cycle.



Se lever à **heure fixe**.



Parler, téléphoner, sortir avec des **ami(e)s**.



Bien dormir et dormir suffisamment.

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

À partir de toutes ces bonnes pratiques, définis **un défi à relever pour chaque catégorie.**

Exemples :

- Manger 1 fruit et 1 légume par jour.
- Marcher 20 minutes par jour.
- Me réveiller à 7h30 chaque matin.
- Répondre aux messages de mes proches chaque midi.
- Faire 10 minutes de méditation guidée par jour.

À toi de jouer !

Défi Alimentation :

Défi Mouvement :

Défi Sommeil :

Défi Social :

Défi Relaxation :

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

SEMAINE 1 | DATE DE DÉBUT :

Pour chaque catégorie, coche lorsque ton défi à été relevé.

1 défi = 1 point. Au total, il y a 35 points par semaine.

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

TOTAL

/ 35

Bilan personnel de cette semaine :

.....

.....

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

SEMAINE 2 | DATE DE DÉBUT :

Pour chaque catégorie, coche lorsque ton défi à été relevé.

1 défi = 1 point. Au total, il y a 35 points par semaine.

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

TOTAL

35

Bilan personnel de cette semaine :

.....

.....

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

SEMAINE 3 | DATE DE DÉBUT :

Pour chaque catégorie, coche lorsque ton défi à été relevé.

1 défi = 1 point. Au total, il y a 35 points par semaine.

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

TOTAL

35

Bilan personnel de cette semaine :

.....

.....

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

SEMAINE 4 | DATE DE DÉBUT :

Pour chaque catégorie, coche lorsque ton défi à été relevé.

1 défi = 1 point. Au total, il y a 35 points par semaine.

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

- Alimentation
- Mouvement
- Sommeil
- Social
- Relaxation

TOTAL

35

Bilan personnel de cette semaine :

.....

.....

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

BILAN PROGRAMME

POINTS

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

TOTAL

140

Comment je me sens aujourd'hui ?

PROGRAMME ANTI-SPM

29 jours

Afin de comparer l'**avant-après** de ce programme, je te laisse faire le même exercice que tu avais complété avant de commencer. Entoure les symptômes que tu ressens avant tes règles ! Alors, comment tu te sens ?

- **Migraines, Maux De Tête**
- **Acné, Eczéma, Démangeaisons**
- **Rhinite, Maux De Gorge, Sinusite**
- **Ballonnements, Troubles Du Transit**
- **Palpitations**
- **Hémorroïdes, Varices**
- **Mycoses Chroniques, Cystites**
- **Douleurs Musculaires, Articulaires**
- **Rétention D'eau, Prise De Poids**
- **Fatigue**
- **Fringales**
- **Colère, Irritabilité**
- **Déprime**
- **Anxiété**
- **Troubles Du Sommeil**
- **Autre, préciser :**

KIT DE SURVIE - PENDANT LE SPM



Trop tard, tu es déjà en plein SPM et **tu ne sais plus quoi faire !**

Voici une petite check-list à suivre pour t'aider à passer cet épisode.

- Bouger** chaque jour **en adaptant** l'allure, les poids ou les pauses car le sport à *haute intensité* avant les règles est néfaste pour l'équilibre hormonal.
- Poser une **bouillotte chaude côté droit sous la poitrine** et/ou en **bas du dos**.
- Tester l'huile de **CBD** (commencer à 5 % puis augmenter à 20%).
- Supprimer le **café** le temps du SPM car il impacte l'équilibre hormonal.
- Boire des tisanes aux plantes antispasmodiques : **framboisier, achillée millefeuille**.
- Prendre un goûter vers **16h** avec une **banane** ou un **kiwi**, des **oléagineux** variés et 2 carreaux de **chocolat noir (+70%)** pour soutenir la sécrétion de sérotonine. Cela impactera positivement la mélatonine pour bien dormir cette nuit !
- Poser des **patchs chauffants** sur la zone douloureuse.



EN SAVOIR PLUS

La **flore intestinale** soutient l'**équilibre hormonal**, la baisse de l'**inflammation** du corps ou la réduction du **stress** ! Alors si tu souffres de **ballonnements, diarrhée, constipation** ou d'**endo-belly** (ballonnement abdominal souvent douloureux qui accompagne l'endométriose), voici quelques astuces pour atténuer ces symptômes !

Les **produits laitiers** peuvent influencer le système hormonal parce qu'ils contiennent des **hormones** naturelles et stimulent l'axe insuline-IGF-1, qui **interagit** avec les **œstrogènes** et les **androgènes**. *Chez certaines femmes sensibles*, cela peut accentuer des déséquilibres hormonaux et certains symptômes du cycle.

Le **foie** gère les perturbateurs endocriniens, les excès hormonaux, les déchets œstrogéniques envoyés à la flore intestinale. S'il fonctionne mal, on risque de **réabsorber les œstrogènes au lieu de les éliminer**.



ANTI-SPM

cabinet
cycla 



cycle_feminin 

Avril • Experte du cycle féminin | Cycla®

277 publications 1153 followers 438 suivi(e)s

Cycle menstruel chaotique ou douloureux ?
Je t'aide à sortir de cette boucle infernale 

Fondatrice Cycla | +70 accompagnées
↓ On travaille ensemble ?

forms.gle/AC6d8uanGGwNb6wn9

Par Avril HASSIMO
On se voit sur Instagram !