



Mon

GUIDE

MENSTRUEL

Décrypter et comprendre son cycle menstruel

Apollonia Taty

Ma Pause Yoga

BIENVENUE

Que vous soyez au début de votre puberté, dans une volonté de concevoir, en post partum ou que vous expérimentez la périmenopause ou la ménopause, ce livret est fait pour vous. Ici nous vous invitons à explorer un sujet aussi naturel qu'essentiel : le cycle menstruel.

Au fil des pages nous allons décrypter ensemble le fonctionnement du cycle menstruel, comprendre le rôles **des hormones** et mettre en lumière les différentes phases de celui ci. Comme les saisons observons leurs particularités et leur conséquence sur notre quotidien.

Ce guide se veut **un espace d'apprentissage** accessible, sans tabou, pour vous aider à mieux écouter votre corps, reconnaître ses signaux et apprivoiser ses rythmes.

Comprendre son cycle c'est se donner les clés pour **mieux vivre** avec lui au quotidien

Prenez le temps de parcourir ces pages à votre rythme - c'est le début du chemin vers une meilleure connaissance de vous même et des personnes qui vous entourent.



LEXIQUE

De mon guide menstruel

- **Le cycle menstruel**
- **Les différentes phases du cycle**
- **Les troubles du cycle menstruel**



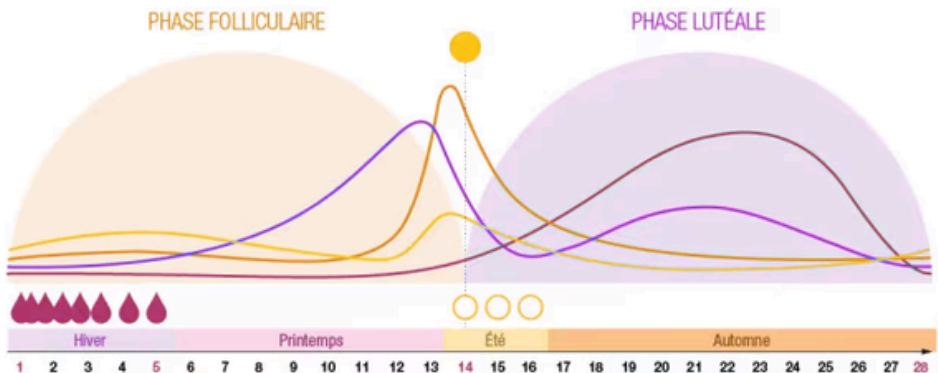


LE CYCLE MENSTRUEL

Les 4 phases

Le cycle menstruel est le processus qui se déroule chez **les personnes ayant des ovaires et un utérus**. En moyenne le cycle menstruel va durer 28 jours. mais ceci est une moyenne car il peut varier de 21 à 35 jours. Ce cycle est contrôlé par les hormones et se divise en plusieurs étapes.

- 1 - La phase menstruelle
- 2 - La phase folliculaire
- 3 - L'ovulation
- 4 - La phase lutéale



- Ovulation
- Phase menstruelle
- Phase ovulatoire
- Œstrogène
- LH Hormone lutéinisante
- FSH Hormone folliculo-stimulante
- Progestérone

LE CYCLE MENSTRUEL

La phase menstruelle



Le premier jour de saignements marque le début de votre cycle menstruel.

Ce cycle dure en moyenne de 3 à 6 jours. **Les taux de progestérone et d'œstrogènes sont alors au plus bas.** Votre énergie est plus faible, ce qui est normal car non seulement l'endomètre s'évacue sous forme de perte de sang, mais votre foie et vos reins décomposent également l'excès d'œstrogènes et de progestérone du sang comme un filtre.

Les menstruations peuvent être plus ou moins abondantes. On parle souvent de "flux" pour définir le **sang qui s'écoule**. Ce flux peut être variable en fonction des jours de cette phase. Il est souvent plus important lors des premiers jours puis réduit avant de s'arrêter à la fin de cette phase.

Pour que l'endomètre se décroche, le corps peut déclencher des **contractions utérines** ce qui peut engendrer un inconfort voir des douleurs intenses pour certaines personnes.

Il est important de dire que les menstruations ne sont pas sales. C'est un processus naturel et non, cela ne fait ni chavirer des bateaux, ni tourner le vin et la mayonnaise.

Pour finir, une quantité importante de sang ou des douleurs intenses sont **des symptômes à prendre au sérieux** à communiquer au professionnel-les de santé qui vous accompagnent. **On dit souvent que c'est la phase hivernale.**

LE CYCLE MENSTRUEL

La phase folliculaire



D'un point de vue physique la phase folliculaire débute en même temps que le premier jour des menstruations. **On peut dire que l'utérus est en phase menstruelle, tandis que les ovaires sont déjà en phase folliculaire. Cela signifie qu'un follicule ovarien commence à se développer pendant les règles.**

La baisse des taux d'œstrogènes et de progestérone pendant les règles stimule l'hypothalamus, qui active l'hypophyse pour qu'elle produise davantage de FSH (hormone folliculo-stimulante). La FSH stimule alors les ovaires à produire des œstrogènes et par conséquent le développement des follicules.

Ces follicules contiennent des ovules immatures. La FSH favorise la maturation et la croissance d'environ 10 à 20 ovules, mais seulement 1 ou 2 voire parfois 3 arrivent à maturité.

L'augmentation des œstrogènes durant cette phase stimule la croissance d'un nouvel endomètre dans l'utérus. Elle stimule également la production de glaire cervicale. Cette glaire cervicale continue d'augmenter jusqu'à atteindre son pic lors de l'ovulation.

Comme vous pouvez le constater, la phase folliculaire est axée sur la croissance, tant des ovules que de la muqueuse endomètre. Pendant cette période on retrouve de l'énergie, de la concentration plus accrue et une envie d'entreprendre.

On peut voir la phase folliculaire comme **la phase printanière du cycle.**

LE CYCLE MENSTRUEL

L'Ovulation



En moyenne, **l'ovulation** arrive au 14^{ème} jour du cycle même si cela peut varier d'une personne à l'autre.

Pendant l'ovulation, **le taux d'œstrogènes augmente fortement**. L'hypophyse libère alors une forte dose de LH (hormone lutéinisante). Cette hormone **stimule la libération d'un ovule** par le follicule. L'ovule quitte l'ovaire et pénètre dans la trompe de Fallope pour rejoindre l'utérus.

L'ovule a une durée de vie de 12 à 24 heures seulement, ce qui signifie que la fenêtre de fertilité n'est seulement que de 12 à 24h.

Pendant cette période nous pouvons observer : Une augmentation de la libido - Augmentation de la glaire cervicale : elle devient élastique et transparente, comme du blanc d'œuf. À l'approche de l'ovulation, on observe une légère baisse de la température basale suivie d'une forte augmentation juste après l'ovulation.

L'ovulation est souvent perçue comme **la phase estivale du cycle**.



LE CYCLE MENSTRUEL

La phase lutéale



La phase lutéale est la **phase de transition** entre l'ovulation, votre période la plus fertile, et les menstruations, votre période d'élimination.

Cette phase est dominée par la **progestérone**. La progestérone prépare l'utérus à une éventuelle conception en irriguant l'endomètre de vaisseaux sanguins afin d'apporter davantage de nutriments et ainsi renforcer l'endomètre épais.

Après l'ovulation, on observe également une augmentation de l'**hormone relaxine**, qui détend les ligaments et les tendons du corps. Il en résulte une plus grande fluidité, souplesse et flexibilité, notamment au niveau du bassin.

Sur le plan physique et énergétique, **la phase lutéale est souvent vécue comme la plus éprouvante.**

Durant cette phase, vous pouvez sentir votre **énergie diminuer**. Pour certaines personnes elle peut s'allier à **des troubles de l'humeur et du sommeil** ainsi que des **inconforts physiques** : ce qu'on appelle les **SPM syndromes pré-menstruels**.

Si, après 10 à 14 jours, la conception n'a pas eu lieu, l'ovaire cesse de produire de la progestérone et des œstrogènes, **ce qui provoque la désintégration de la muqueuse utérine, ou endomètre.**

Cette désintégration provoque l'arrivée de nouveaux saignements ce qui marque **début d'un nouveau cycle.**

On peut la voir comme la phase automnale du cycle.



LES TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL



Le cycle menstruel dure en moyenne 28 jours mais une durée entre 21 et 35 jour est tout à fait dans la norme. C'est quand il **s'écarte de ces repères, ou qu'il s'accompagne de symptômes invalidants, qu'on parle de "trouble(s)".**

Les troubles les plus fréquents :

La dysménorrhée : désigne des **règles douloureuses** (crampes, douleurs pelviennes, lombaires qui peuvent aller de légères à très handicapantes. Elle touche environ 50 à 90% des personnes menstruées.

L'aménorrhée est **l'absence de règles**. Elle est dite primaire quand les règles ne sont jamais apparues après 16 ans, et secondaires quand elles s'arrêtent pendant plus de 3 mois chez une personne qui avait un cycle régulier. Cause possible : stress intense, perte de poids, sport excessif, troubles hormonaux.

La ménorragie correspond à des **règles abondantes** et prolongées (plus de 7 jours) pouvant entraîner une anémie (manque de fer).

La spanioménorrhée désigne **des cycles trop espacés** (plus de 35 jours), souvent liés à un déséquilibre hormonal comme le syndrome des ovaires polykystiques (sopk).

Le syndrome pré-menstruel (SPM) apparaît dans les jours précédents les règles : **acné, irritabilité, fatigue, gonflement, douleurs à la poitrine, troubles du sommeil**. Dans sa forme sévère on parle de trouble dysphorique prémenstruel (TDPM).

L'endométriose est une **maladie chronique** où le tissu utérin se développe en dehors de l'utérus. Elle provoque des douleurs très intenses et touche environ 1 femme sur 10.

LES TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL

Quand consulter ?



Lorsqu'un **symptôme impacte votre quotidien**, par exemple :

- **douleurs difficiles à supporter**
- **cycles irréguliers**
- **saignements anormaux**
- **symptômes de dépression ou de détresse émotionnelle intense**

Il est important d'en parler avec un professionnel de santé.

Si le professionnel auquel vous parlez n'est pas "assez à l'écoute" à vos yeux, n'hésitez pas à changer d'interlocuteur. Ne laissez personne remettre en doute ce que **VOUS** ressentez dans **VOTRE** corps.

Ces troubles sont fréquents, mais ils ne sont pas une fatalité : il existe de nombreux moyens de les traiter ou de les apaiser.

POURQUOI COMPAREZ LES PHASES DU CYCLES AUX SAISONS?



Tout d'abord car c'est en observant ce qui nous entoure que nous pouvons commencer à décoder et **comprendre notre fonctionnement.**

Toute espèce vit des cycles. Dans le monde végétale qui nous entoure on retrouve ces périodes d'expansion, de fécondation, de fructification puis de repos.

Il est important que la personne menstruée se ressente sur ces **points car il peut être frustrant de ne pas être tous les jours à 100%.**

Il est d'ailleurs essentiel de comprendre qu'avec les phases, il y a différents états d'énergie, différents symptômes pour vivre au mieux ces phases et **accompagner ses cycle avec sérénité.**

Cette comparaison aux saisons n'est pas anodine : elle vous invite à regarder la nature comme un miroir de notre propre rythme intérieur. De la même façon que personne ne s'étonne de voir un arbre perdre ses feuilles en automne ou de voir la terre se figer sous le froid hivernal, il devient alors plus facile d'accepter que notre corps, lui aussi, traverse des fluctuations pendant ce cycle naturel.

L'IMPORTANCE DE S'AUTORISER A RALENTIR



Tout comme l'hiver invite la nature à se retirer, à concentrer son énergie en profondeur plutôt qu'en surface, **certaines phases du cycle appellent au ralentissement.**

Dans notre société qui valorise la productivité constante, ce ralentissement peut être vécu comme un échec ou une faiblesse.

Pourtant il est en réalité **une nécessité biologique** et une forme d'intelligence du corps. Ralentir, c'est permettre à l'organisme de se régénérer, de libérer ce qui ne lui est plus utile et de **préparer le terrain** pour le renouveau qui suivra.

S'accorder ce temps n'est pas un luxe : c'est une condition essentielle pour traverser sereinement les autres phases avec plus d'élan et de clarté.

PROFITER DES MOMENTS D'EXPANSION



A l'image du printemps et de l'été, certaines phases du cycle sont **porteuses d'une énergie débordantes**, d'une créativité accrue, d'une envie de se connecter aux autres et au monde. Ces moments d'expansion méritent d'être habités pleinement et célébrés.

Ils sont là pour initier des projets, pour s'exprimer, **pour rayonner**. Comprendre que ces élans d'énergie sont cycliques permet aussi de les apprécier d'avantage, en sachant qu'ils reviendront encore et encore, à chaque nouveau cycle

L'IMPORTANCE D'OBSERVER LE CYCLE DANS SON ENTIÉRETÉ



Enfin, et peut être surtout, la comparaison aux saisons offre un précieux outil de **mise en perspective**.

Lorsqu'une journée semble difficile, que l'énergie est basse, que l'humeur est plus sombre, se souvenir que l'on traverse simplement une phase - comme une saison qui passe - permet de ne pas se laisser emporter par le jugement ou l'inquiétude.

Ce n'est pas un état permanent, c'est un moment du cycle.

Prendre ce recul, c'est apprendre à observer sans dramatiser, à traverser la saison sans résister et surtout se faire confiance : après l'hiver revient toujours le printemps

Cependant si vous observez des phases de faiblesse importante physique ou mentale, parlez-en autour de vous. Il s'agit peut-être d'un trouble pré-menstruel aiguë qu'on appelle dysphorie menstruelle.

LE YOGA AU FIL DU CYCLE



De l'observation de la nature, découle la compréhension du corps et de son cycle.

Observer son cycle, c'est découvrir que le corps n'est pas le même d'une semaine à l'autre. **L'énergie fluctue, les besoins changent, les émotions se transforment.**

Face à ces variations naturelles pratiquer le yoga de la même façon tout au long du mois revient à ignorer ce que le corps exprime. **Adapter sa pratique** à chaque phase, c'est au contraire entrer en dialogue avec ces cycles hormonaux - **Soutenir le corps** quand il est vulnérable, le dynamiser quand il est prêt, l'apaiser quand il en a besoin.

Le yoga cyclique ou menstruel, c'est une invitation à se reconnecter à sa propre nature.

A SUIVRE :

- ✨ Vivre son cycle à travers le yoga
-
- ✨ Accompagner son cycle avec les plantes
-
- ✨ Le yoga et la fertilité

Vous avez des questions ou vous souhaitez parler de ce guide ? Retrouvez moi sur facebook ou sur instagram. A bientôt

@mapauseyoga

Apollonia - Créatrice de Ma Pause Yoga