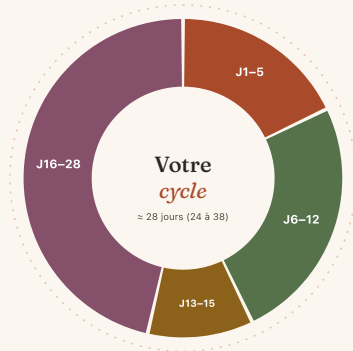


Votre cycle, *votre boussole*

Votre cycle ne se résume pas à vos règles : chaque mois, vos hormones vous font traverser quatre phases, comme la lune. Les reconnaître vous aide à aller mieux, et à avancer vers vos rêves.



L'idée en une phrase

Votre énergie n'est pas la même tout le mois, **et c'est normal**. Au lieu de lutter contre vous-même, vous pouvez organiser votre vie avec votre cycle : vous reposer quand il le demande, oser quand il vous porte.

Le jour 1 = le premier jour des règles. Les durées sont des moyennes : votre cycle est unique. Observez-le 2 à 3 mois pour le connaître.

Les règles · nouvelle lune ENVIRON JOURS 1 À 5

DANS VOTRE CORPS

Les hormones sont au plus bas. La muqueuse de l'utérus s'évacue.

VOUS POUVEZ RESSENTIR

Fatigue, besoin de calme, crampes possibles.

PRENDRE SOIN DE VOUS

Repos, chaleur sur le ventre, fer : feuilles de manioc, haricots, poisson, œufs.

VOTRE INTENTION

« J'écoute ce dont j'ai vraiment envie. »

Folliculaire · premier croissant ENVIRON JOURS 6 À 12

DANS VOTRE CORPS

Les œstrogènes remontent, un ovule se prépare dans l'ovaire.

VOUS POUVEZ RESSENTIR

L'énergie revient, l'envie de commencer.

PRENDRE SOIN DE VOUS

Bougez davantage, mangez frais et coloré : légumes, fruits, légumineuses.

VOTRE INTENTION

« Je planifie et je commence. »

Ovulation · pleine lune AUTOUR DU JOUR 14 (VARIABLE)

DANS VOTRE CORPS

L'ovaire libère un ovule ; les pertes deviennent claires et filantes.

VOUS POUVEZ RESSENTIR

Plus d'aisance pour parler et rayonner.

PRENDRE SOIN DE VOUS

Hydratez-vous, profitez de cet élan sans vous épuiser.

VOTRE INTENTION

« J'ose me montrer et demander. »

Lutéale · lune décroissante LES 14 JOURS AVANT LES RÈGLES

DANS VOTRE CORPS

La progestérone domine, puis redescend avant les règles.

VOUS POUVEZ RESSENTIR

Besoin de terminer, de ranger ; humeur plus sensible en fin de phase.

PRENDRE SOIN DE VOUS

Repas réguliers (igname, plantain, mil), moins de sucre et de café.

VOTRE INTENTION

« Je trie, je termine, je me félicite. »

Ne banalisez pas, consultez si...

- vos cycles durent moins de 24 jours ou plus de 38 jours ;
- vos règles durent plus de 8 jours ou sont très abondantes ;
- la douleur vous empêche de vivre normalement ;
- vous saignez entre les règles, après un rapport ou après la ménopause.

Le saviez-vous ?

L'ovulation n'a pas toujours lieu au 14^e jour : elle survient environ 14 jours *avant* les règles suivantes.

Cycle irrégulier, pilule, ménopause ? Suivez les phases de la lune pour vos intentions.