



Rappels et infos complémentaires sur le cycle menstruel.

Dans ce document vous trouverez certains éléments sur le cycle menstruel déjà évoqué en audio, ainsi que des infos complémentaires, pour remplir au mieux votre tableau « Suivi de mon cycle ». Ce tableau est une proposition de départ pour étudier votre cycle. A vous de vous l'appropriier ! Je vous invite à noter un maximum de détail sur ce que vous pourrais observer de vous dans chaque phase : sur le plan physique, émotionnel, psychique, mental, énergétique, subtil... Vous trouverez sur ce document deux onglets, correspondant à deux propositions différentes. Un tableau à colonnes à remplir ou une feuille de route à écrire chaque jour. Vous pouvez également dessiner vos cycles... laisser votre créativité parler !

La femme est cyclique, comme la lune, les saisons, la vie.

Le cycle menstruel de la femme est rythmé par 4 phases. Notre cycle et ses phases, ont une grande influence sur toutes les parties de nous. Notre physique, notre mental, notre esprit...

Il n'y a pas de cycle dit « normal », le cycle de la lune est de 28 jours, comme le cycle de la majorité des femmes. Le cycle s'étend généralement entre 25 et 32 jours.

Phase 1 - Les menstrues

Correspondant à la phase de **la nouvelle lune ou lune noire**.

C'est l'hiver, LA phase d'intériorisation.

Nous **évacuons la muqueuse de notre utérus**. C'est un temps de soulagement, de nettoyage, d'évacuation, de tout ce dont nous n'avons plus besoin.

Dans les premières heures des menstrues, **notre taux d'œstrogène commence à s'élever légèrement** et nous avons tendance à ressentir une lourdeur ou un « symptôme prémenstruel » les jours précédents.

Nous sommes dans **l'énergie de « la sorcière »**. Nous avons moins d'énergie, pas envie de sortir, d'être dans le « faire ». Nous avons envie et besoin de nous replier sur nous-mêmes. De ralentir, de rêver, de dormir.

Conseil : Pendant cette phase, nous devrions nous accorder des temps de repos sans culpabilité, ils nous permettent d'accumuler les ressources nécessaires pour pouvoir passer

à la phase suivante! Comme la terre qui se repose pendant l'hiver avant l'énergie frénétique du printemps.

Phase 2 - La phase pré-ovulatoire

Correspondant à la **lune croissante**,

C'est le **printemps**. Phase où **notre énergie est débordante**, créative. Où nous allons de l'avant. Où on ne tient pas en place.

Nous sommes dans **l'énergie de « la Vierge »**, de la **princesse**. Fraîche, neuve et pétillante.

Pendant cette phase **le taux d'œstrogènes augmente et, le taux de sérotonine sera boosté**, ce qui entraîne un sentiment d'énergie, d'enthousiasme et surtout d'optimisme !

Conseil : Profitons de cette énergie de printemps pour avancer sur nos projets...

Phase 3 - La phase de l'ovulation

Correspondant à **la pleine lune**.

C'est **l'été**, qui rime avec **maturité**. Nous sommes dans **le aller vers et l'accueil de l'autre**.

Nous sommes dans l'énergie **de « la Mère »**. Ancrée dans la terre et rayonnante. Au maximum de notre puissance de création et de notre énergie sexuelle.

L'ovulation, **c'est l'émission d'un œuf minuscule par l'un de vos deux ovaires** (ils alternent d'un cycle à l'autre). Elle survient entre le jour 12 et 16, jours où la possibilité de tomber enceinte est la plus grande.

Conseil : Profitons de cette période pour nous remplir d'échanges, de contact, de lien de cœur !

Phase 4 - La phase prémenstruelle

Correspondant à **la lune décroissante**.

C'est l'automne. Energie puissante, dont le vent fait voler les feuilles dans tout le sens. Nous pouvons devenir irritable, douter, tout remettre en cause. Une phase où il semblerait qu'il soit préférable de ne pas prendre de décision ! Et de respirer !

Nous sommes dans l'énergie de « l'enchanteresse », de « la fée »

Si l'ovule libéré n'a pas été fécondé, votre taux d'œstrogène et de testostérone chute, et votre taux de progestérone s'élève. Il continuera de s'élever jusqu'à la fin de cette phase, où les œstrogènes, la testostérone et la progestérone chutent d'un coup, toutes, à leur plus bas niveau.

Conseil : **Etre encore plus attentive à notre intuition** pendant cette partie de notre cycle. Et commençons à ralentir... l'hiver approche !

Quelques informations complémentaires:

Les règles ne sont pas la fin du cycle. Elles en sont le commencement. Le jour 1 du cycle arrive le premier jour des règles.

Le sexe est une des endroits les plus perméables du corps. Les muqueuses de la vulve et du vagin ont un grand pouvoir d'absorption, donc il est important de choisir avec précaution les « protections » que nous allons utiliser. Il est important de vérifier la qualité des tampons, serviettes, cup

L'alimentation a une grande influence sur le cycle. Un régime sain et équilibré permet de profiter de l'énergie de chaque phase et de réduire les désagréments physiques et émotionnels. D'abord écoutez-vous ! Demandez-vous avant chaque repas : J'ai faim ? J'ai envie de quoi ? Froid, chaud, sucré, salé, épicé, cru, cuit...

Œstrogène = énergie, enthousiasme & expression. L'œstrogène est une hormone naturelle, sécrétée par l'ovaire, assurant la formation, le maintien et le fonctionnement des organes génitaux et des seins chez la femme.

La testostérone est une hormone sécrétée par les testicules chez l'homme, en moindre quantité **par les ovaires chez la femme et également par les glandes surrénales chez les deux sexes.**

La progestérone est une hormone stéroïdienne **produite par le corps lors du cycle menstruel**, qui intervient dans la préparation du corps à la grossesse.