



EN HARMONIE avec mon cycle

« SOUVENT FEMME VARIE » DIT LE DICTON : EFFECTIVEMENT, NOS HUMEURS, NOTRE ÉTAT D'ÉNERGIE, OU ENCORE NOTRE DIGESTION OU NOTRE DÉSIR DÉPENDENT LARGEMENT DES FLUCTUATIONS HORMONALES LIÉES AU CYCLE. COMMENT EN TIRER LE MEILLEUR PARTI ?
PAR ISABELLE DELAULÉ

À lire



« Kiffe ton cycle ! » de Gaëlle Baldassari, éd. Larousse, 14,95 €.

Syndrome prémenstruel qui nous met le moral à plat, sensation de malaise et besoin de cocooning au début des règles, énergie et désir sexuel à revendre autour de l'ovulation : notre cycle menstruel et ses vagues hormonales influent sur notre quotidien... Se mettre à son écoute, et mieux comprendre son cycle et ses étapes (bien définies) peut augmenter son « bien-être menstruel ». En fonction des moments du cycle, on adapte le mieux possible son activité professionnelle, physique et sociale, le contenu de son assiette, on bichonne ses humeurs fluctuantes... bref, on se synchronise avec son intimité et on surfe mieux sur sa vague personnelle. L'objectif ? Optimiser son rythme de vie, éviter de vivre en surrégime (et risquer l'épuisement) à certaines dates, mais aussi soulager son syndrome prémenstruel, aborder plus sereinement la préménopause ou ses troubles du cycle : de quoi faciliter son quotidien tout au long de nos 40 ans de cycles menstruels, pour les vivre de façon plus douce et naturelle, en accord avec son corps.

POUR QUI ?

Pour toutes les femmes, à tout âge y compris aux abords de la ménopause, notamment

en cas d'absence de contraception, de méthode non médicamenteuse ou de DIU au cuivre puisque les cycles sont préservés. Chez celles dont le cycle est « supporté hormonalement » (pilule, stérilet hormonal ou implant), les variations peuvent sembler moins nettes, mais méritent d'être observées et accueillies, surtout qu'avec une pilule seulement progestative ou un stérilet hormonal, l'ovulation peut avoir lieu.

COMMENT FAIRE ?

Avant de démarrer, on effectue trois cycles complets d'observation du cycle : on écrit sur un carnet ses dates de règles, et, quotidiennement, trois ou quatre de ses indicateurs clés personnels (humeur, douleurs, tonus, qualité de peau...) : cela permet d'établir sa durée de cycle (la durée « officielle » de 28 jours ne concernant que 15 % des femmes sans contraception hormonale), d'identifier le moment de l'ovulation, et de repérer les récurrences (baisse de forme, irritabilité, envies de sucre, boutons, libido en éveil...). On peut ensuite mieux se caler sur ses cycles, tout en continuant son travail d'écoute corporelle. ■

LE CYCLE EN 4 ÉTAPES CLÉS

JR : le 1^{er} jour des règles. OV : jour d'ovulation (milieu de cycle).

1. DE JR-2 JOURS A JR+2 À 3 JOURS

C'est la période autour des règles, avec une chute hormonale, parfois des douleurs et troubles digestifs. Un moment de ralentissement et de repli sur soi, où l'on se repose et cocooone (sieste, bains chauds...), en continuant de bouger pour mettre le bassin en mouvement et faciliter le travail utérin de « nettoyage », en douceur (marche, stretching, yoga doux). On reste au calme, pour mieux préparer la suite...

2. DE JR+3 À 4 JRS À 2 OU 3 JRS AVANT OV

L'œstradiol remonte en flèche, l'énergie aussi ! C'est une période faste de reprise, où l'on se sent efficace, performante, motivée, prête à en découdre. En sport, on profite de son tonus musculaire retrouvé pour renouer avec une routine de réveil « punchy » (yoga flow, gym, running...).

3. DE OV - 2 OU 3 JRS A OV + 2 A 3 JRS

Œstrogènes et testostérone sont au maximum : l'énergie est bonne, comme la plénitude et la confiance en soi, avec l'envie de profiter de nos relations sociales et amoureuses (le désir est au top). On vit à 100 à l'heure ! C'est le moment des cours collectifs ultra toniques, voire des envies de défis (et si je me mettais au marathon ou au CrossFit ?).

4. DE OV + 3 A 4 JRS À JR - 2 JRS

Les hormones fluctuent, le corps comme le mental font les montagnes russes : l'humeur peut s'assombrir, les émotions faire le yo-yo. On soutient son moral (oméga 3, vitamine B, magnésium). Pour s'équilibrer, on travaille endurance et respiration (yoga, natation...), et on s'offre un hammam ou un massage.

TÉMOIGNAGE

Gaëlle Baldassari

auteure de « Kiffe ton cycle ! »

(éd. Larousse) et du site

éponyme (Kiffetoncycle.fr)

C'est après de lourds traitements hormonaux subis il y a une dizaine d'années pour un SOPK (Syndrome des ovaires polykystiques) que j'ai eu envie de me mettre à l'écoute de mes cycles et de m'informer sur le sujet, à titre personnel. Mais, travaillant en accompagnement parental et coaching féminin professionnel, j'ai constaté que beaucoup de femmes connaissaient ces récurrences du cycle. J'ai alors lancé des conférences et ateliers, puis un programme en ligne, qui a donné naissance à mon livre. Aujourd'hui, Kiffe ton cycle est une communauté de



100 000 membres, nous organisons 3 sommets virtuels annuels, sur divers thèmes du bien-être menstruel (syndrome prémenstruel, désir d'enfant, contraception, préménopause...) qui réunissent 10 à 20 000 participants.

