



© Dernières actus [Société](#) [Économie](#) [Faits divers](#) [Politique](#) [Loisirs-Culture](#) [Sports](#) [Insolite](#) [Rugby](#) [Cinéma](#) [Planète](#) [Monde](#) [Lifestyle](#) [Enquêtes](#) [Vid](#)

[Enquête : Les combines des coiffeurs low-cost pour casser le business](#) > ✕

[Actu](#) > [Bretagne](#) > [Ille-et-Vilaine](#) > [Rennes](#)

Règles douloureuses, syndrome prémenstruel... Depuis Rennes, cette éducatrice aide des milliers de femmes

Avec Kiffe ton cycle, Gaëlle accompagne des femmes pour les aider à mieux comprendre leur cycle menstruel par des programmes en ligne, des ateliers, des conférences...

a Cet article est réservé aux abonnés



Il y a plus de 10 ans, Gaëlle Baldassari s'est complètement réorientée professionnellement. Aujourd'hui, elle a formé plus de 250 éducatrices menstruelles. (© Gaëlle Baldassari)

▶ **Écouter cet article** ⓘ

5:46

Par **Lou Batteux**

Publié le 3 août 2025 à 16h26

Après avoir subi des cycles irréguliers et douloureux pendant plus de 10 ans, sans aucune explication de la part de ses médecins, Gaëlle Baldassari s'est rendu compte qu'il était important « **d'informer les femmes** » de ce qu'il se passe dans leur corps. Basée à **Cesson-Sévigné**, près de Rennes, elle lance en 2016 son premier programme en ligne sur les fluctuations d'humeur et d'énergies, puis **Kiffe ton cycle naît en 2018**, avec l'aide d'une collaboratrice. Depuis, elle organise des sommets en ligne, des ateliers en présentiel, des programmes d'accompagnement spécialisés, des conférences, et a même publié **deux livres**.



Près de **58 000 personnes** sont abonnées à son compte Instagram, 8 675 personnes ont déjà suivi ses programmes et plus de **250 éducatrices menstruelles** ont été formées pour représenter Kiffe ton cycle dans « **toute la francophonie** ».

À lire aussi



Rennes. Des paniers bio pour les femmes enceintes : « Ça permet de manger sainement », confie cette jeune maman

Un projet né d'une expérience personnelle

Tout commence par une **histoire personnelle**. Pendant plus de 10 ans, Gaëlle Baldassari souffre de cycles irréguliers et entend ses différents médecins lui répéter sans cesse la même chose : « Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas grave. » Finalement, alors qu'elle essaie d'avoir son premier enfant, on finit par lui diagnostiquer un **syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)**.

Son gynécologue lui conseille donc de passer directement par une procréation médicalement assistée (PMA) avec une fécondation *in vitro* (FIV). Mais Gaëlle est victime d'une **hyperstimulation ovarienne***. « J'ai failli mourir. »

C'est avec ce parcours long et complexe qu'elle relève un **réel problème d'information** et décide d'en apprendre davantage sur le sujet.

Il faut que les femmes soient informées de ce qui leur arrive. Tout n'est pas normal.

Gaëlle Baldassari

Éducatrice menstruelle à l'origine de Kiffe ton cycle

Après la naissance de sa fille, en 2014, elle met un terme à son métier de directrice d'agence bancaire et se lance dans les recherches scientifiques sur les cycles menstruels.

À lire aussi



Endométriose, SOPK... vous souffrez peut-être d'une maladie gynécologique : ces signes qui doivent alerter

« La première plateforme d'éducation menstruelle francophone »

Sa passion pour la biologie – qu'elle a étudié à la fac – refait ainsi surface. Gaëlle se met à lire les quelques **études médicales et recherches scientifiques** réalisées, notamment à l'étranger, sur les **fluctuations hormonales** durant le cycle menstruel. En parallèle, elle les confronte à la réalité que vivent les femmes au quotidien. Elle joue alors un rôle de **médiatrice scientifique**.

Aujourd'hui encore, c'est l'une des missions de son métier d'éducatrice menstruelle. Elle réalise régulièrement **des grandes enquêtes, des interviews de professionnels et recueille des témoignages** pour mieux comprendre et « faire comprendre » cette science du corps.

Même quand je vais à un mariage, je suis assaillie de questions.

Gaëlle Baldassari

Éducatrice menstruelle à l'origine de Kiffe ton cycle



Après de nombreuses lectures, recherches et de nombreux échanges, Gaëlle est devenue une experte de l'organisme de la femme. (© Gaëlle Baldassari)

Petit à petit, son projet prend forme et, avec l'aide d'une collaboratrice, elle lance le [compte Instagram kiffetoncycle](#) en 2018. « J'avais **sous-estimé le besoin** au moment où je me suis lancée », raconte Gaëlle. Son profil attire beaucoup d'abonnés en très peu de temps.

Aujourd'hui, cette initiative a donné naissance à une vraie start-up. Avec plus de **180 éducatrices menstruelles présentes sur une grande partie du territoire francophone** (France, Canada, Belgique, Suisse et même Afrique), Kiffe ton cycle est la « **première plateforme d'éducation menstruelle francophone** ».

À lire aussi



Cabinet médical, maison de santé, ophtalmo... Où se faire soigner à Rennes pendant les vacances scolaires ?

Des programmes, des ateliers, des conférences, des livres...

Et concrètement, Kiffe ton cycle, c'est quoi ? Des **sommets en ligne** avec des professionnels. Des **programmes payants (de 79 à 225 euros selon la thématique) spécialisés** pour régler vos problématiques à l'aide d'infos et d'exercices en ligne. Des **conférences**, des **ateliers** payants auprès de particuliers, d'établissements scolaires, de clubs sportifs ou d'entreprises.

Mais aussi une **intelligence artificielle en ligne qui répond à toutes vos questions** en puisant dans une base de données préremplie par Gaëlle. Le tout est à retrouver sur [le site internet Kiffetoncycle.fr](#). « L'important, c'est de comprendre ce qui se passe, le mécanisme qui amène à certains symptômes », souligne-t-elle. La spécialiste a d'ailleurs **publié deux livres** : *Kiffe ton cycle*, en 2019 et *Kiffe tes règles*, en 2023.



En 2019, Gaëlle publie Kiffe ton cycle, un manuel « pour explorer en profondeur le cycle menstruel » et apprendre à vivre en harmonie avec lui. (© Gaëlle Baldassari)

« **Mais ça ne remplace pas un médecin !** », précise-t-elle. Dans certains cas, les programmes en ligne invitent à consulter un professionnel de santé en fonction des symptômes. Pour autant, l'éducatrice menstruelle cherche à **déconstruire certaines idées reçues et intériorisées.**

Le syndrome prémenstruel (SPM), c'est pas quelque chose de normal et les douleurs de règles non plus. On les a trop normalisés. Notre mode de vie concourt beaucoup à ces symptômes : stress chronique, sédentarité, produits transformés, perturbateurs endocriniens...

Gaëlle Baldassari

Éducatrice menstruelle à l'origine de Kiffe ton cycle

Gaëlle appelle également à « **arrêter de diaboliser la pilule** », ce contraceptif féminin très controversé depuis quelque temps. « Il y a une balance bénéfices risques à prendre en compte », explique-t-elle. Les applications de suivi du cycle menstruel, comme Clue ou Flo, « ne sont pas fiables », selon elle. « Beaucoup d'avortements ou de grossesses non désirées arrivent à certaines femmes qui **ne prennent plus de contraception et décident de faire confiance à ces applis.** »

À lire aussi



Son cancer du sein, Sylvie vient de le découvrir : « Avec mon fils de 15 ans, je ne savais pas comment faire »

Et ce n'est pas fini...

« **Une aventure transformatrice** » ; « En quelques semaines, j'ai vu une vraie différence » ; « L'éducation menstruelle devrait être **obligatoire à l'école** ! »... Parmi les 8 675 femmes qui ont suivi les différents programmes de Kiffé ton cycle, de nombreux **retours positifs** ont été inscrits dans le [livre d'or de l'entreprise](#).

Il y a quelques mois, Gaëlle et ses collaboratrices ont créé l'**Institut de formation à l'éducation menstruelle** (IDFEM), une société visant à former de nouvelles éducatrices. L'institut proposera plusieurs filières pour se former à différents métiers de l'éducation menstruelle afin que « tout le monde soit éclairé ».

(*) Son organisme réagissait fortement aux traitements qui devaient l'aider à booster l'ovulation. [Plus d'informations](#).

Suivez toute l'actualité de vos villes et médias favoris en vous inscrivant à [Mon Actu](#).

[#Portrait](#)[#Santé](#)[Découvrez les newsletters](#)[Commentaires \(0\)](#)

Ailleurs sur le web

Top 10 des pays ayant les forces armées les plus puissantes en 2023

Personalized electronics | Sponsorisé

Marre des fils cassés ? Essaie ça maintenant

Gardenio Trimmer Head | Sponsorisé

Découvrez le rasage haut de gamme

Braun | Sponsorisé

Le meilleur soutien-gorge pour les femmes plus âgées à porter toute la journée.

Botma.fr | Sponsorisé

Voici les nouvelles tendances de la cuisine en 2025 (cliquez ici pour regarder)

Rénovation de cuisine | Liens de recherche | Sponsorisé

[Voir les offres](#)[En savoir plus](#)[Recherchez](#)

Les gens du voyage provoquent la démission d'un maire... avant de quitter les lieux

Actu.fr

Retour en images sur la grande fête des Médiévales de Domfront

La France vue du ciel grâce au Tour : ce quartier des Yvelines s'en serait bien passé

Pas d'installation – Découvrez les climatiseurs sans conduit pour votre maison

Ductless Air Condition | Sponsorisé

Relations sexuelles avec deux élèves, chantage au suicide... ce prof manchois peut reprendre le travail

[En savoir plus](#)

Lorraine : ce monument est l'un des plus sous-cotés de France, d'après cette étude

Une nouvelle arnaque très bien ficelée fait des victimes en Ille-et-Vilaine

Ce Manchois est l'ambassadeur du patrimoine normand sur TikTok et Instagram

0 commentaire

Vous souhaitez donner votre avis sur cet article ?