

28 JOURS DE LA VIE D'UNE FEMME



CYCLE MENSTRUEL
5 CLÉS
POUR RETROUVER
L'ÉQUILIBRE



CAROLE THIEBAULT

Table des matières

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 3 |
| Mon parcours | 4 |
| 1 - Focus sur l'alimentation santé du cycle..... | 7 |
| Pensez d'abord qualité | 7 |
| Pensez ensuite simplicité | 8 |
| Et les aliments à privilégier sont | 8 |
| 2 - Le sommeil au secours de l'équilibre hormonal..... | 10 |
| La quantité est aussi importante..... | 10 |
| ... Que la qualité !..... | 11 |
| 3 - Les perturbateurs endocriniens, comment réduire son exposition..... | 11 |
| 4 - Prenez-vous soin de votre thyroïde ?..... | 12 |
| 5 - Le stress, le meilleur ennemi de l'équilibre hormonal..... | 13 |



INTRODUCTION

Pas toujours facile de nos jours de se sentir en paix avec ses règles. Longtemps considéré comme un fardeau que les femmes devaient supporter, on entend de nouvelles voix depuis quelques années maintenant s'élever contre cet état de fait et réclamer la prise en compte de cette spécificité de genre.

Ce livre a pour mission de vous transmettre des clés de base pour assurer l'équilibre de votre cycle et ainsi mieux vivre ce qui se passe de toute façon en vous. De toute façon parce que vous avez la chance de ne pas avoir de signes désagréables ou que vous soyez chaque mois confrontée à des douleurs insupportable, la nature a prévu de faire son job. Alors plutôt que de lutter, mon crédo est plutôt de vous aider à mieux comprendre. Mieux comprendre, c'est déjà mieux accepter.

Et au-delà de cela, le cycle menstruel est un processus physiologique. Et personnellement, je ne peux pas me résoudre à dire qu'un processus physiologique puisse être source de douleur ou de mal-être. La vie se fait et parfois oui il y a des contraintes, des bâtons qui se mettent dans les roues de ces processus et qui nous signale que la machine s'enraye par exemple. Je me risque à une analogie peut-être malheureuse (mais il va falloir s'habituer parce que c'est ma façon de transmettre mes connaissances) : c'est comme si vous aviez super mal à chaque fois que vous allez uriner. Imaginez qu'on vous dise : "c'est normal, c'est ta vessie qui doit se vider". Vous trouveriez ça fou parce que vous savez très bien que faire pipi est un mécanisme d'évacuation normal du corps et que ça ne doit pas faire mal. Si ça fait mal c'est que quelque chose de pas normal justement empêche que cela se fasse tranquillement.

“Le cycle menstruel est un processus physiologique normal”

Et bien pour le cycle menstruel c'est pareil : si ça fait mal ou si c'est abondant (plus que ce que la physiologie a observé) ou si c'est du n'importe quoi par rapport à ce qu'on vous a dit de ce que devrait être un cycle, et bien c'est que la physiologie est empêchée ou contrariée. Allez, une dernière image pour terminer de vous convaincre de mon point de vue de départ : vous trouveriez ça normal que le fait d'éjaculer pour un homme lui fasse mal ou que ça se fasse de manière disons bizarre genre que ça parte dans tous les sens ou n'importe quand (en dehors de toute excitation sexuelle par exemple) ? Ben non je suis sûre qu'après votre sourire à la lecture de ces lignes, vous serez aussi d'accord avec moi pour dire que dans ce cas, il y aurait du monde pour prendre soin de ces hommes (mais bon on n'est pas là pour faire du féminisme de base hein ?).

En tout cas, après cette longue introduction, j'espère que la lecture des lignes à suivre vous sera utile et plaisante et que ce livre restera une ressource pour faire face à certaines situations que vous rencontrez.

Mais avant cela, je me présente...

Mon parcours

Au commencement, je suis une fille. Bon on va pas en faire tout un plat mais quand même, je m'aperçois assez vite qu'être un garçon ça donne quand même un peu plus de facilité dans la vie quotidienne et surtout qu'on vous prend moins facilement pour la cruche de service.

Exemple : je suis plutôt grande et ça a commencé tôt. Parallèlement, j'ai eu l'opportunité de sauter une classe donc je me retrouvais avec des gens plus âgés que moi et malgré tout en moyenne plus petits (en tout cas les autres filles). Résultat : je devais essuyer les remarques des parents qui en me voyant en début d'année scolaire demandait quelle classe j'avais redoublé ! Et ça, on ne le demandait pas aux garçons plus grands que la moyenne. Pas d'inquiétude : je savais quoi répondre au bout d'un moment. Mais ajouté à toutes les autres petites choses qui s'accumulent, chez moi ça a donné une terrible envie d'être un garçon. Parce que dans ma tête de petite fille, être un garçon aurait tout facilité. Au point même je vous l'avoue parce qu'aujourd'hui c'est plutôt une histoire “mignonnette”, je pensais que “mon zizi allait pousser parce que mon grand frère en avait un !”.

Il n'a pas poussé. Mes seins ont poussé...et mon refus de mon état de femme aussi. D'autant que j'étais obligée de subir des règles très irrégulières, douloureuses à en rester pliée en deux et abondantes au point

de tâcher tous mes vêtements et mon matelas (un vrai carnage). Tout ça pour vous dire que les désagréments liés à l'état de femme, j'ai connu.

Et puis, et puis... le temps a passé, je me suis amourachée, ensuite je suis tombée en amour et ma foi, je commençais à découvrir petit à petit l'acceptation de ce qui ne changera pas (je n'ai toujours pas accepté les discriminations au travail par contre mais ce n'est pas le sujet). Bref, l'intimité amoureuse avec un homme (j'imagine qu'avec une femme c'est pareil) puis la maternité m'ont aidée à grandir dans ma féminité et surtout comprendre qu'être une femme ce n'était pas répondre à un standard (en plus il y en a plein donc c'est un peu schizo cette affaire) mais de faire le chemin à investir mon corps et mon esprit tel qu'il est.

Ensuite la naturopathie s'en est mêlée et je me suis prise de passion pour la physiologie, les façons dont on pouvait la respecter naturellement et particulièrement pour notre système hormonal dans son ensemble. Et c'est une rencontre avec une sage-femme extraordinaire, un week-end de printemps, pour découvrir la symptométrie moderne qui a révélé le reste. Le reste ? Et oui j'ai découvert comment je fonctionne car elle a pris le soin d'expliquer ce qui se passe dans notre corps quand un cycle menstruel s'accomplit.

Et à partir de là, j'ai travaillé d'abord sur moi puis en rapprochant mes connaissances en naturopathie et ces nouvelles notions liées au cycle pour voir si je pouvais en faire quelque chose et enfin en introduisant doucement cela au gré de mes consultations. Aujourd'hui je crois que j'en connais assez pour transmettre et diffuser auprès de celles et ceux qui s'intéressent à la question, pour améliorer ce qui ne leur convient plus, seule ou à deux. C'est pour cela que j'anime le blog [28 jours de la vie d'une femme](#).



Mettre à votre service mes connaissances techniques, mes compétences en tant que formatrice (ça aide à faire passer les notions) ainsi que mon expérience d'accompagnement en cabinet qui m'a apporté une finesse d'analyse et de perception au niveau émotionnel.

Ben dis donc, quel programme ! Ah oui et j'aime beaucoup rire, va falloir s'habituer ! Alors on y va pour les 5 clés pour équilibrer votre cycle (et bien plus vous verrez) ? C'est parti

1 - Focus sur l'alimentation santé du cycle

Je ne peux pas m'empêcher de faire la naturo mais bon j'assume ;) . Si vous voulez espérer être tranquille avec vos règles, il est important de prendre conscience que le cycle menstruel doit être vu comme un indice de notre équilibre général. Et oui, le cycle est là avant tout pour préparer votre corps à accueillir une éventuelle grossesse. Autant vous dire que si c'est le Bronx dans votre organisme, il va lui-même s'auto-saboter pour ne pas risquer de tomber enceinte. Il est malin (et plus encore que vous croyez) et il sait qu'une grossesse c'est un moment à risque. J'ai entendu Martin Winkler dire en conférence que la grossesse présentait des risques de mort qui justifiait le droit pour les femmes de choisir de faire un enfant ou non. Bon on va pas plomber l'ambiance tout de suite car cela me paraît être un discours bien imprégné du monde médical (et je lui pardonne cet excès de langage même si d'un point de vue médical strict je suis d'accord) mais c'est juste pour vous faire comprendre que l'organisme ne fera (sauf exception qui tient aux mystères de la vie) pas démarrer une grossesse si les conditions ne sont pas réunies pour pouvoir la maintenir jusqu'à la naissance et au-delà sans que cela ne soit trop dangereux à ses yeux.

Donc, le cycle peut être lu comme un signe que tout est à peu près en équilibre dans notre corps ou non. Et l'une des manières d'être en équilibre de santé, c'est d'abord de bien s'alimenter.

Ici donc nous allons aborder l'alimentation non pas dans ces préceptes généraux mais nous allons particulièrement aborder ce qui dans l'alimentation apporte les éléments nécessaires au bon déroulement d'un cycle menstruel. Et cela va dans le sens d'une alimentation saine pour le corps tout entier (que la vie est bien faite)

Pensez d'abord qualité

Ce premier point va être repris dans le paragraphe consacré aux perturbateurs endocriniens mais retenez que lorsque vous vous alimentez, vous faites entrer dans votre organisme des éléments indispensables au maintien de la vie mais aussi probablement d'autres éléments moins sympathiques. Je parle des polluants, pesticides, additifs alimentaires etc... qui pour certains vont directement perturber le cycle.

Alors s'il y a quelques chose à changer, c'est d'augmenter la part de bio dans votre alimentation. Et là je me dois de préciser : quand je parle de bio, je ne parle pas forcément des produits "estampillés". Il existe aujourd'hui beaucoup de circuits alternatifs accessibles qu'on habite en ville ou à la campagne et qui permettent de se rapprocher des producteurs et donc de connaître leur façon de cultiver. Le label coûte cher et beaucoup d'agriculteurs ne l'ont pas pour cette raison tout en ayant une démarche pro bio. N'hésitez pas, allez faire le marché, posez des questions : c'est ça aussi de reprendre son cycle en mains.

Pensez ensuite simplicité

Et cela rejoint ce qui vient d'être abordé : une autre façon de réduire les éléments à éviter est d'acheter un maximum d'aliments bruts. C'est le meilleur moyen de savoir ce qu'il y a au final dans votre assiette, c'est vous qui fabriquez ! Alors ok je vous entends dire, crier, hurler que ça prend du temps, que justement vous n'en avez pas et que ... Je vous arrête tout de suite. J'adore manger et surtout quand j'ai rien à faire. Bon mais ça c'est pas possible tout le temps donc je cuisine simple et rapide et rares sont les fois où je passe plus d' $\frac{1}{2}$ heure, $\frac{3}{4}$ d'heure en cuisine. C'est encore trop ? Une soupe (15 minutes à éplucher les légumes) ou un mélange de crudités, des sardines (le temps d'entendre le clac fraîcheur du bocal de qualité que vous avez déniché) avec un peu de pain (vous n'êtes pas obligée d'en faire, moi aussi je vis au 21ème siècle !) : votre repas est prêt ! Et d'autres astuces existent encore pour vous faciliter la vie.



Et les aliments à privilégier sont ...

On va veiller à ce que les aliments qui donnent ce qu'il faut au corps pour faire le cycle soient présents régulièrement dans l'alimentation. Mais de quoi a-t-il besoin ? Et bien on va commencer par le centre de commandes qui donne les instructions au corps pour que les actions se fassent. J'ai nommé le cerveau !

Ensuite, le mode de communication entre le cerveau et les récepteurs des instructions et bien c'est le fameux système hormonal. Pas dans son entier bien-sûr, ici on s'intéresse principalement aux hormones impliquées dans le cycle menstruel à savoir les hormones dites stéroïdes.

Et enfin les récepteurs des instructions, ce sont les organes cibles : ovaires, utérus, etc... Ces organes cibles sont constitués (comme à peu près tout dans notre corps) de cellules. Et pour qu'une hormone stéroïde (sexuelle) puisse délivrer son message avec les instructions qu'il contient, elle doit pouvoir aller au cœur de la cellule. Le facteur ne reste pas dehors à la boîte aux lettres (d'autres hormones le font), il doit entrer dans la maison et remettre le pli en main propre. Et pour ça il a besoin que quelqu'un l'accompagne pour trouver le propriétaire de la maison / de la cellule si vous me suivez bien.

Et oh ... revenez, ce n'est pas un cours de biologie ! Je vais m'arrêter là mais j'ai quand même besoin de vous expliquer un minimum pour que vous compreniez (et rappelez-vous : comprendre c'est déjà accepter).

Donc prête ? On reprend : on a besoin que le cerveau fonctionne bien, que les hormones puissent être synthétisées (fabriquées) et que les organes cibles reçoivent bien le message et fassent leur job. Et bien si on se focalise sur les éléments indispensables, ça donne, consommez :

- ★ des omégas 3 (huile végétale de colza, de noix, poisson gras, oléagineux)
- ★ des sources de vitamine D et B (poissons des mers froides, céréales complètes)
- ★ des sources de cholestérol (et oui les hormones sexuelles sont fabriquées à partir du cholestérol).
Le jaune d'œuf cru est excellent (œuf au plat ou mouillettes)
- ★ et surtout, hydratez-vous (avec de l'eau hein !) parce que le cerveau a besoin d'être hydraté pour fonctionner à plein et que au niveau du col de l'utérus, vous avez une sécrétion de glaire cervicale qui par sa composition a besoin d'eau pour être synthétisée.

2 - Le sommeil au secours de l'équilibre hormonal



Qui dort dîne nous dit le proverbe. Maintenant qu'on a mangé, on va pouvoir aborder le deuxième point important : le sommeil. Le sommeil n'est pas un élément spécifique de la bonne santé du cycle mais il reste important malgré tout.

Pourquoi ? Parce qu'il existe une sorte de rythme hormonal bien réglé qui a besoin du temps de sommeil pour s'accomplir pleinement. Ainsi, en cas de manque de sommeil, le rythme de votre cycle risque d'être perturbé. Les femmes qui ont eu l'expérience d'allaiter le savent bien : lorsqu'elles ont passé une bonne nuit (au moins quelques heures quand le bébé ne fait pas encore ses nuits) et qu'elles se réveillent à peu près reposées, la production de lait s'en trouve augmentée (sous l'action de la prolactine, l'hormone impliquée).

On sait également que les femmes qui travaillent de nuit ou avec des horaires décalés souffrent pour la plupart d'un dérèglement hormonal voir de problème d'infertilité¹.

Il ne vous reste plus qu'à veiller sur la quantité et la qualité de votre sommeil.

La quantité est aussi importante...

La quantité est assez facile à déterminer et souvent on la connaît d'instinct. Il suffit d'observer combien de temps en moyenne vous dormez lorsque vous n'avez aucune contrainte (le week-end par exemple ou mieux, pendant de longues vacances). Un autre indice, observer les jours où vous vous sentez vraiment reposée au réveil et prête à commencer votre journée pleine d'énergie : combien de temps avez-vous dormi ces nuits-là ?

¹ Etude du Dr Linden Stocker de l'université de Southampton 2017

... Que la qualité !

La qualité de sommeil est intimement liée à la quantité. Veillez à :

- ★ avoir une literie confortable
- ★ une chambre aérée quotidiennement
- ★ ne pas surchauffer votre chambre (17-18° sont un maximum)
- ★ être vêtue le plus légèrement possible (c'est la couette qui fait le job)
- ★ orienter la tête du lit au nord (si vous y êtes sensible)
- ★ dormir dans une pièce sans lumière parasite (qui va perturber votre sommeil ainsi que le rythme du cycle menstruel. Il y a même des techniques de contraception qui utilise la lumière !²)

3 - Les perturbateurs endocriniens, comment réduire son exposition

Ça y est, le grand méchant mot est lâché ! Les perturbateurs endocriniens ! Vous ne trouvez pas que ça fait presque titre de film à épouvante ? Bon ok j'exagère un peu mais franchement, tout ce qu'on entend ou lit sur le sujet ces dernières années c'est qu'ils sont partout et qu'ils nous veulent du mal et qu'on peut rien faire contre.

Alors autant je suis d'accord sur le fait qu'ils soient à peu près partout autour de nous (et en nous!), qu'ils nous veulent du mal, bon ils n'ont pas de conscience alors on ne va pas aller jusque-là mais une chose est certaine c'est que nous notre santé et eux ne font pas bon ménage. Mais sur le point de dire qu'on ne peut rien y faire justement parce qu'ils sont partout, je m'insurge !

Il y a des choses à faire si on a envie d'être proactif et de reprendre son cycle en main. D'abord, comprendre en deux mots comment ils nous font du mal. Ce n'est pas une mission facile parce que les recherches sont en cours et tout n'a pas été découvert.

Ceci dit, les perturbateurs endocriniens sont des substances qui une fois dans notre organisme vont soit prendre la place que devrait occuper nos hormones soit mimer leur action mais pas tout à fait pareil. Un des problèmes qui se pose est qu'avec les perturbateurs endocriniens, on a dû passer d'un concept qui disait "la dose fait le poison" à une nouvelle conception des choses qui introduit la notion d'effet cocktail. En gros avant on pensait que la dangerosité dépendait de la dose ingérée et maintenant on a compris que le mélange de plusieurs substances, quelle que soit la dose (et elle peut être infime) pouvait avoir des conséquences bien plus désastreuses.

Et pour couronner le tout, il existe des périodes à risque. C'est-à-dire que selon la période de la vie à laquelle nous avons été exposés, les conséquences peuvent être plus ou moins graves. L'exemple le plus répandu est la période de la vie fœtale : quand on est exposé à des perturbateurs endocriniens pendant

² Voir la lunaction (à noter que mon approche n'utilise pas cette technique)

qu'on est dans le ventre de notre mère, on peut ensuite développer des pathologies à l'âge adulte (infertilité par exemple). L'une des premières à avoir mis ce sujet sur la table c'est Rachel Carson dans son livre intitulé "Silent spring", édité en 1962 !!! (Tiens je remettrai bien un point d'exclamation en plus pour le coup !)

Alors comment s'en prémunir ? Je vous propose tout simplement de remplacer certains objets de votre quotidien et/ou de changer quelques habitudes.

- ★ Bannissez toutes les casseroles et les poêles avec du revêtement anti adhésif et préférez les ustensiles en inox 10/18 de façon générale,
- ★ Manger le plus bio possible (reprendre ce qui a été dit dans le chapitre 1 à ce propos),
- ★ Adopter la gourde en inox 10/18 pour réduire les contenants d'eau en plastique OU BIEN,
- ★ Eviter de laisser les bouteilles plastiques en plein soleil (ce qui n'aura pas été fait de façon systématique au cours du stockage avant votre achat),
- ★ Remplacer toutes vos boîtes hermétiques en plastiques par des contenants en verre ou céramique OU BIEN,
- ★ Soyez attentive :
 - à ne pas y mettre d'aliments contenant des matières grasses comme de l'huile par exemple,
 - à ne pas réchauffer leur contenu directement dans votre micro-onde.

Si vous faites déjà tout ça ce qui représente une petite révolution dans un quotidien bien établi, vous aurez fait un grand pas. Ou plutôt plein de petits pas car je préconise de changer les choses une à une pour avoir plus de chances que cela perdure.

Et en plus, vous aurez fait des gestes pour la planète en réduisant vos déchets ! Et vous aurez gagné en estime de vous-même car vous aurez opté pour une démarche active dans votre vie. Si si j'vous assure, se pencher sur son cycle ouvre des horizons assez dingues !

4 - Prenez-vous soin de votre thyroïde ?

Mais, me direz-vous que vient faire la thyroïde dans l'équilibre de mon cycle menstruel ? Je croyais que cela ne concernait que les ovaires !

Alors si vous suivez bien depuis le début, vous aurez compris que le cycle implique certes les ovaires, mais aussi l'utérus et avant tout cela le cerveau. Donc non le cycle ne se résume pas à des ovaires de championne.

Ici je voudrais vous faire toucher du doigt (non pas votre thyroïde) le fait que tout dans notre corps est interdépendant. Et la thyroïde (ben oui il en est question quand même) peut avoir une influence sur le bon ou le mauvais équilibre du cycle.

Comment ? La thyroïde commande pas mal de choses dans notre corps et lorsqu'elle dysfonctionne, les conséquences sur la bonne marche du cycle se font rapidement sentir.

Ainsi si votre thyroïde a un coup de moins bien (hypothyroïdie) ou qu'elle s'emballe (hyperthyroïdie), on observe au niveau endocrinien :

- ★ irrégularité du cycle
- ★ les règles peuvent se raréfier
- ★ les menstruations peuvent durer plus longtemps qu'à votre habitude, être plus abondantes
- ★ les cycles peuvent être anovulatoires
- ★ on observe également une baisse de la libido
- ★ ...

Les premiers gestes à adopter pour que votre thyroïde ait tout ce qui lui faut pour fonctionner correctement relèvent encore une fois de l'alimentation.

Il vous faut apporter des cofacteurs à tous les processus qu'elle doit accomplir quotidiennement.

Faisons un tour rapide de ce qu'il faut veiller à consommer régulièrement :

- ★ des minéraux et oligo-éléments : iode, sélénium, zinc et magnésium
- ★ des vitamines : D et A, B et C
- ★ des acides aminés : tyrosine principalement

Pas de panique tout de même, si votre alimentation est variée et équilibrée, apportant régulièrement des protéines animales ou végétales, des légumes et des fruits notamment, vous avez toutes les chances d'apporter ce qu'il faut à votre corps.

C'est en cas de pathologie avérée (et donc diagnostiquée par un médecin) que vous devrez être attentive, suivre les conseils dudit médecin et vous faire accompagner en complément pour potentialiser le suivi.

Quelques aliments protecteurs de la thyroïde : les baies, les raisins et les noix, les aromates et le brocoli.

5 - Le stress, le meilleur ennemi de l'équilibre hormonal

Comme la thyroïde, le stress n'est pas directement lié à un déséquilibre du cycle mais lorsqu'il est présent soit suite à un événement inattendu et très fort dans votre vie ou bien plus en sourdine mais de façon constante depuis longtemps, il va avoir des conséquences secondaires qui conduisent encore une fois à des dysfonctions menstruelles.

En fait lorsqu'il y a un stress soit fort soit prolongé (je ne vous dit pas quand les deux sont liés !) votre cerveau va plutôt privilégier de faire face à ce stress et résister plutôt que de s'occuper de veiller au bon déroulement de votre cycle. Question de priorité.

En plus au niveau hormonal, on va avoir un climat assez marqué en cortisol. Et lorsqu'il y a beaucoup de cortisol en circulation, les hormones sexuelles ont tendance à se la jouer discrètes!

Donc un bon conseil, veiller à avoir dans votre besace quelques outils anti-stress et pro- sérénité si vous voulez que votre cycle vous laisse tranquille. C'est presque le premier point ex-aequo avec l'alimentation !

Des idées ?

- ★ réserver des créneaux par-ci par-là pour vous et rien que pour vous : ballade, massage, petit gâteau repéré dans une boulangerie (euh pas trop souvent quand même hein !)
- ★ des exercices respiratoires quand il y a urgence à faire redescendre la pression (cohérence cardiaque par exemple)
- ★ de la méditation
- ★ du yoga
- ★ ...

Surtout soyez créative parce que tout cela ne fonctionne que si c'est appliqué régulièrement et il est indispensable que vous trouviez des choses qui VOUS conviennent.

Et bien voilà, il est temps de se séparer pour le moment. J'ai vraiment pris plaisir à vous concocter ce topo et j'espère que vous en aurez pris autant à le lire.

L'envie d'aller un peu plus loin est peut-être née à travers cette lecture, dans ce cas n'hésitez pas à :

- Lire les prochains articles qui seront publiés sur le blog et à y laisser vos commentaires (ils sont tous lus et je réponds à chacun d'entre eux)
- Me faire part de problématiques que vous rencontrez et qui peuvent faire l'objet d'un article en [cliquant ici](#)
- Solliciter un entretien pour un accompagnement individualisé [en cliquant ici](#)

D'ici là à très bientôt sur le chemin de l'équilibre !

Sincèrement,



[Carole Thiebault](#)