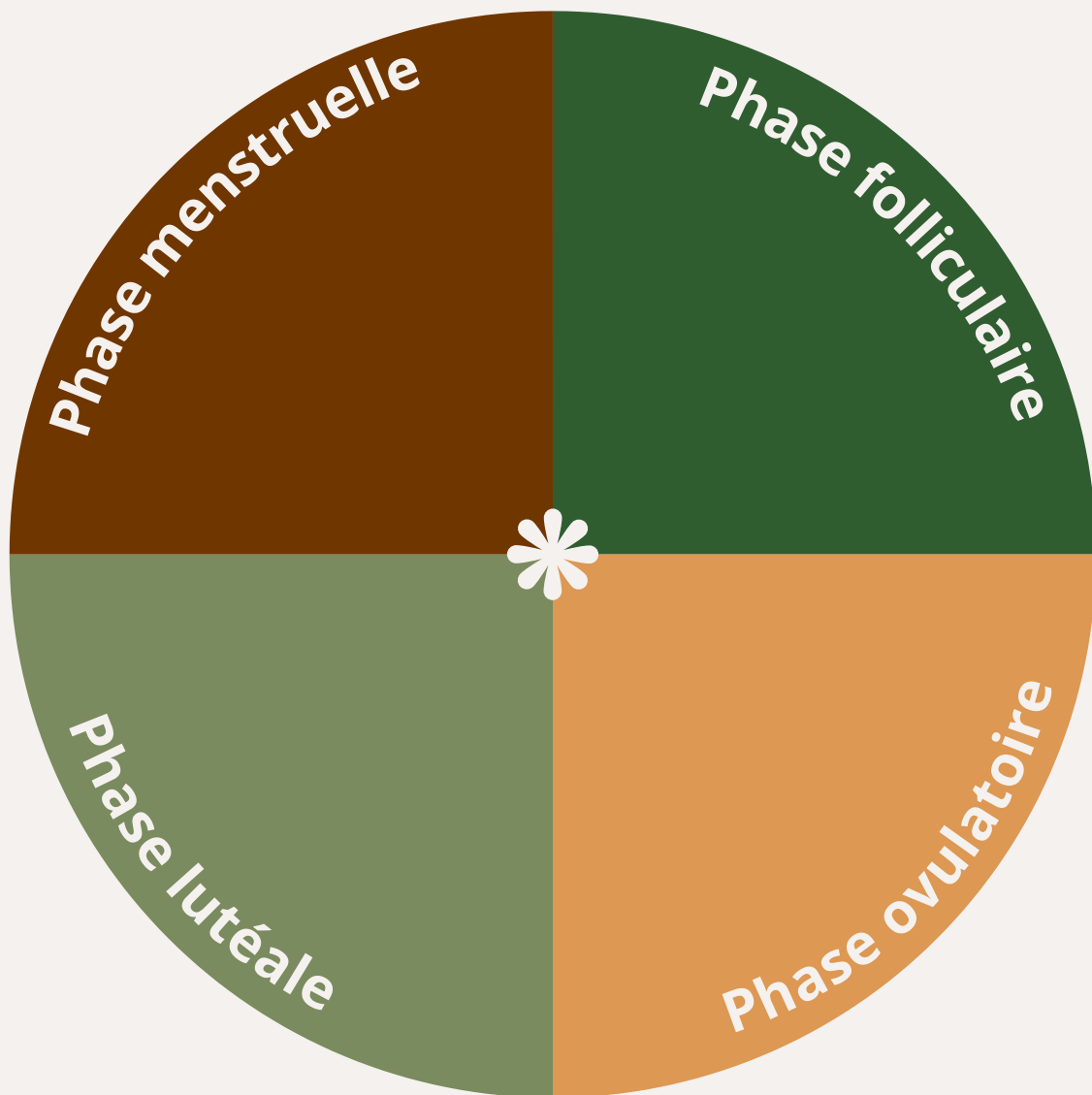


Roulette des phases hormonales

**Ce cycle est un repère, pas une norme.
Il s'applique au cycle naturel et se vit différemment pour chaque femme.
Votre expérience personnelle reste la référence.**



Womyn

PHASE MENSTRUELLE

Le temps du repos et du nettoyage

Ce qu'il se passe dans le corps

L'utérus évacue la muqueuse utérine (les règles)

Les ovaires sont au repos

Les taux d'œstrogènes et de progestérone sont très bas

Symptômes physiologiques possibles

Fatigue, besoin de sommeil

Douleurs menstruelles, bas-ventre sensible

Maux de tête, frissons

Digestion plus lente

Énergie & émotions

Énergie basse

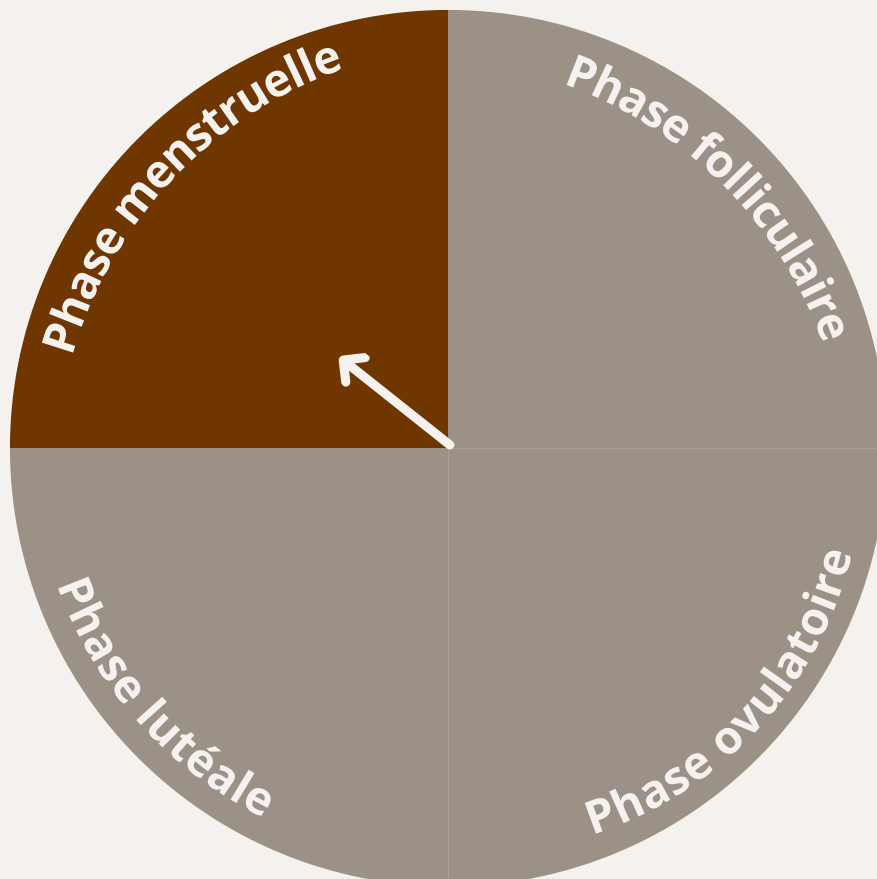
Besoin de calme, d'introspection

Sensibilité émotionnelle accrue

Ce qui est favorable

Repos, chaleur, douceur

Bilan, écriture, introspection



PHASE FOLLICULAIRE

Le corps se remet en mouvement

Ce qu'il se passe dans le corps

Les ovaires relancent la production hormonale
Plusieurs follicules ovariens se développent
Les œstrogènes augmentent progressivement
L'endomètre (muqueuse utérine) se reconstruit

Symptômes physiologiques possibles

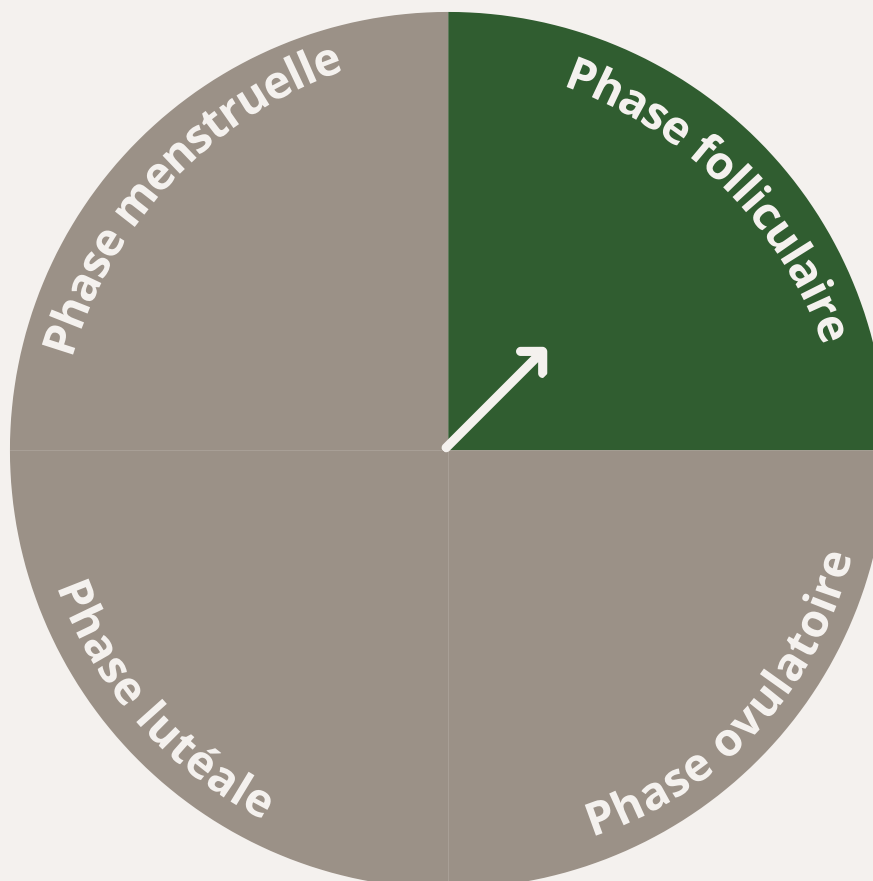
Regain d'énergie
Meilleure concentration
Sensation de légèreté
Libido qui revient doucement

Énergie & émotions

Motivation croissante
Curiosité, créativité
Optimisme

Ce qui est favorable

Démarrer de nouveaux projets
Planifier
Apprendre, explorer



PHASE OVULATOIRE

Le pic d'énergie et de fertilité

Ce qu'il se passe dans le corps

Un ovaire libère un ovule (ovulation)

Pic d'œstrogènes

L'ovule est disponible pendant environ 24 h

La glaire cervicale devient fluide et abondante

Symptômes physiologiques possibles

Énergie élevée

Libido augmentée

Peau plus lumineuse

Sensibilité possible dans un ovaire

Léger gonflement de la poitrine

Énergie & émotions

Confiance

Sociabilité

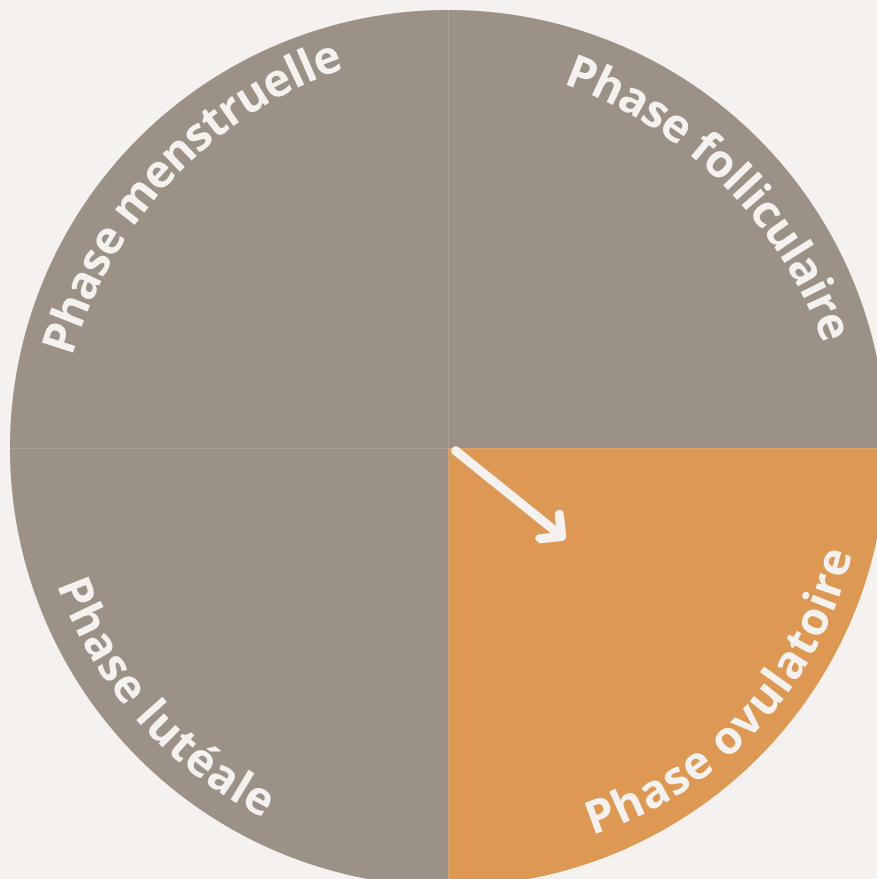
Expression facile

Ce qui est favorable

Communiquer

Prendre des décisions

Être visible et connecter aux autres



PHASE LUTÉALE

Le retour vers l'intérieur

Ce qu'il se passe dans le corps

Le follicule devient le corps jaune
Production de progestérone
L'utérus se prépare à une éventuelle grossesse
Si pas de fécondation → chute hormonale

Symptômes physiologiques possibles

Fatigue progressive
Rétention d'eau, ballonnements
Seins sensibles
Syndrome prémenstruel (SPM) possible

Énergie & émotions

Besoin de structure
Moins de tolérance au stress
Besoin de solitude par moments

Ce qui est favorable

Finaliser, trier, organiser
Ralentir progressivement

