

## Connaissez-vous les 4 phases du cycle féminin ?

Le 27 mars 2019 à 11h30



Nous, les femmes, sommes soumises en permanence aux fluctuations de nos hormones. Petit rappel des différentes phases du cycle féminin, histoire de vivre en harmonie avec.

### Cycle féminin mode d'emploi

Si chaque femme a un cycle qui lui est propre, de grandes lignes se détachent en l'observant. La plus connue étant la phase de règles... Cette période de règles correspond à une **chute des hormones (progestérone, œstrogène...)** induisant une **perte de sang menstruel**. Généralement, un cycle dure **entre 3 et 5 semaines, et en moyenne 29 jours**. Mais ne vous fiez pas aux moyennes, chaque femme est unique ! Il faut retenir que le cycle type de 29 jours avec **ovulation pile au jour 14**, souvent vu dans les manuels, est utilisé pour **faciliter la démonstration** explicative des cycles. Mais ce n'est pas le cas de toutes les femmes, et l'on n'ovule d'ailleurs pas forcément au jour 14 d'un cycle non plus, même si notre cycle, fait 29 jours... **Chacune son rythme !** Le seul moyen de connaître le sien, est d'auto observer son corps, au présent ! Un cycle peut se découper en 4 phases. **Chacune de ces phases a ses qualités propres**, qu'on peut associer aux 4 saisons. Un cycle menstruel commence avec les règles. On commence donc en **hiver**, période des menstruations. Puis vient le **printemps** avec un **regain d'énergie**, puis **l'été** qui marque la période de **l'ovulation**. Pour s'achever en **automne** avec **la semaine prémenstruelle**, moment tant redouté par les femmes souffrant de syndromes prémenstruels.

Dans son ouvrage très documenté « *Cycle féminin et contraceptions naturelles* » aux éditions [Hachette pratique](#), Audrey Guillemaud, formatrice à la méthode symptothermique, reprend le parallèle ancestral des traditions amérindiennes et latines notamment qui compare **les 4 saisons du cycle féminin aux 4 saisons du cycle terrestre**. « *Ces deux écosystèmes naturels se renouvellent en 4 temps, dans une logique continue. Pour la Terre, ce cycle fait un tour complet en une année. Pour la Femme, chaque nouveau cycle, c'est à dire à chaque nouvelles règles, ces 4 temps reviennent. C'est un point de départ universel, qui donne du sens, nous émerveille et surtout parle à tous les amoureux de la Nature pour mieux se comprendre. Ainsi, on comprendra un cycle féminin sur le même modèle que la [permaculture](#). Le corps s'avère être un terrain vivant 4 saisons, sachant s'auto régénérer, et reproduisant toujours ce schéma équilibré du cycle de la vie, entre deux périodes de règles. Renaissance, croissance, expansion, sélection.* »

**L'hiver du cycle et la femme « Racine » :** « *C'est la saison du repli et de la concentration intérieure. (...) Le taux d'œstrogène et de progestérone chutent dans la circulation sanguine. Le col utérin s'ouvre, les règles s'écoulent et l'utérus revient à son état initial, à zéro !* » >>> [Transpiration, fringales, cheveux gras... 16 désagréments qui arrivent pendant nos règles](#)

**Le printemps du cycle et la femme « Feuille » :** « *Dès la fin des règles, les femmes vont connaître un temps de remontées progressive en énergie, lié à la réactivation hormonale des œstrogènes vers le haut. (...) La priorité du corps est d'assurer les meilleures conditions de fécondation possible. Le rôle des œstrogènes, alors en augmentation importante dans le sang, sera de produire un ovule pouvant être fécondé, un col utérin pénétrable aux spermatozoïdes, et un utérus densifié accueillant.* »

**L'été du cycle et la femme « Fruit » :** L'été est la phase du don, de l'ouverture attentive à l'autre et d'une présence féminine à la fois ancrée et rayonnante. (...) Les œstrogènes boostent la qualité de la peau dont le grain s'affine et embellissent les cheveux qui sont sous leur meilleur jour, brillants et vigoureux. >>> [Ovulation : 4 signes qui prouvent que vous êtes dans la bonne période pour tomber enceinte](#)

**L'automne du cycle et la femme « Tronc » :** « L'automne est précieux car, tout comme l'hiver, c'est une phase d'introspection vouée à vous aider à évoluer. (...) La progestérone augmente dans le sang (...). Les seins vont grossir (...), le ventre pourra être un peu moins plat car la progestérone peut favoriser une rétention d'eau. Le sommeil plus lourd, plus profond et plus réparateur (...)

### Le cycle des règles au jour le jour

Fondatrice de la [Red School](#), la psychotérapeute Alexandra Pope est l'une des pionnières en matière de connaissance du cycle. Dans son dernier livre "*Magie du cycle féminin*" chez [Mama éditions](#), elle porte un regard nouveau sur les règles. Quelques mots clés pour vous y retrouver. Pour elle, pendant que la femme est réglée, elle est invitée à l'immobilité, au détachement, à l'acceptation, à la présence naturelle, à la purification, à l'apaisement, à une conscience élargie, à la félicité, et à la perception de toute vie comme sacrée. Pour vivre en harmonie avec son cycle, il faut donc ces jours-la réclamer de l'espace pour soi, lâcher prise et se reposer et prendre soin de son corps. Alexandra Pope a poussé son observation jusqu'à caractériser les 5 jours que durent habituellement les règles comme suit :

Jour 1 : isolement

Jour 2 : abandon

Jour 3 : renouveau

Jour 4 : vision

Jour 5 : clarté et direction

### Les règles, c'est quoi ?

Audrey Guillemaud se réfère ici à l'approche éclairée de Maïté Trelaun : « *Loin d'être du « simple » sang, l'écoulement des menstruations est composé de fluides nutritifs car ce qui s'écoule est la surface nourissante produite en phase prolifératives et sécrétoires dans l'utérus, afin d'accrocher l'ovule et de l'aider dans ses divisions cellulaires.* » Elle cite d'ailleurs une [étude américaine récente](#) qui a démontré que le sang menstruel contenait de nombreuses cellules souches, baptisées "**cellules régénératives endométriales**". Et de conclure : « *Pensez-y la prochaine fois que vous serez réglée, car cela montre que les règles naturelles ne sont pas un sang « sale », « honteux », « de blessure » ou « de douleur », mais un écoulement contenant une réelle énergie de vie. Cela peut vous aider à poser une intention positive sur vos règles ! Elles sont précieuses !* ». >>> [Comment parler des règles à ma fille](#)

### Quelle est la durée du cycle menstruel

Un cycle menstruel commence le premier jour des règles, et se termine la veille des règles suivantes. On admet généralement qu'il dure **29 jours**, mais cette durée **varie d'une femme à une autre...** et peut **évoluer toute la vie**. Certaines femmes peuvent avoir un cycle **court de 26 jours** et d'autres un plus **long de 31 jours**. Vous pouvez aussi avoir un **cycle irrégulier**, ou très long ou très court avant d'avoir des enfants, puis **voir votre cycle se réguler avec les années**. On observe souvent que lorsqu'une femme s'intéresse à son cycle et suit son évolution de près, il se met à évoluer. **Conseil :** la [Lune](#) a un cycle de 29 jours environ. Si vous vous amusez à repérer l'état de la Lune au moment de vos règles, il est possible qu'en quelques mois votre cycle se synchronise avec la lunaison. **Comment ?** « *En pratiquant la lunaction*, explique Audrey Guillemaud. *C'est à dire en dormant chaque nuit exposée à la lumière variée de la lune (et à aucune autre). Cela se réalise en dormant volets ouverts dès le 1er jour des règles. Ce sont les travaux de Louise Lacey qui ont affirmé cette découverte pour le cycle de la femme, et l'effet d'interrupteur de pause (puis de redémarrage), du cycle lumineux lunaire sur nos cycles. Certaines nuits seulement passées en optima lumineux (pleine lumière lunaire) après des nuits sans lumière aucune, provoqueraient l'ovulation.* »

Les ouvrages cités dans cet article : « *Cycle féminin et contraceptions naturelles* » aux éditions [Hachette pratique](#), d'Audrey Guillemaud et "*Magie du cycle féminin*" chez [Mama éditions](#) d'Alexandra Pope et Sjanie Hugo Wurlitzer

