

Le bien-être jusque dans les baskets



LE CYCLE FÉMININ

Janvier 2023



By Question des Qi Libres

N°3.1

Bonjour la Communauté de Question des Qi Libres!

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets".

Pour conserver notre bien-être tout au long de notre vie, nous devons comprendre comment fonctionne notre corps. Pour cela, durant ce mois de Janvier, nous allons aborder le cycle féminin.

Je vous laisse découvrir le sommaire !!!!



Sommaire

Nous allons aborder dans un 1er temps ce qu'est le cycle féminin?

Puis dans une deuxième partie, nous nous pencherons sur la durée du cycle tant au niveau mensuel qu'au cours de la vie d'une femme

Nous enchaînerons avec une troisième partie, nous détaillerons les différentes phases en expliquant leur rôle au cours du cycle.

Et pour terminer ce premier volet, nous parlerons des hormones qui régissent le cycle et des Symptômes Prémenstruels (SPM), de façon générale.



1. Qu'est ce que le cycle féminin?



2. Qu'elle est la durée du cycle féminin?



Calcul des prochaines règles

JANVIER 2023						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 🩸	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 💧	13 💧	14 🥚
15 🥚	16 💧	17 💧	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 R	30	31	1	2	3	4

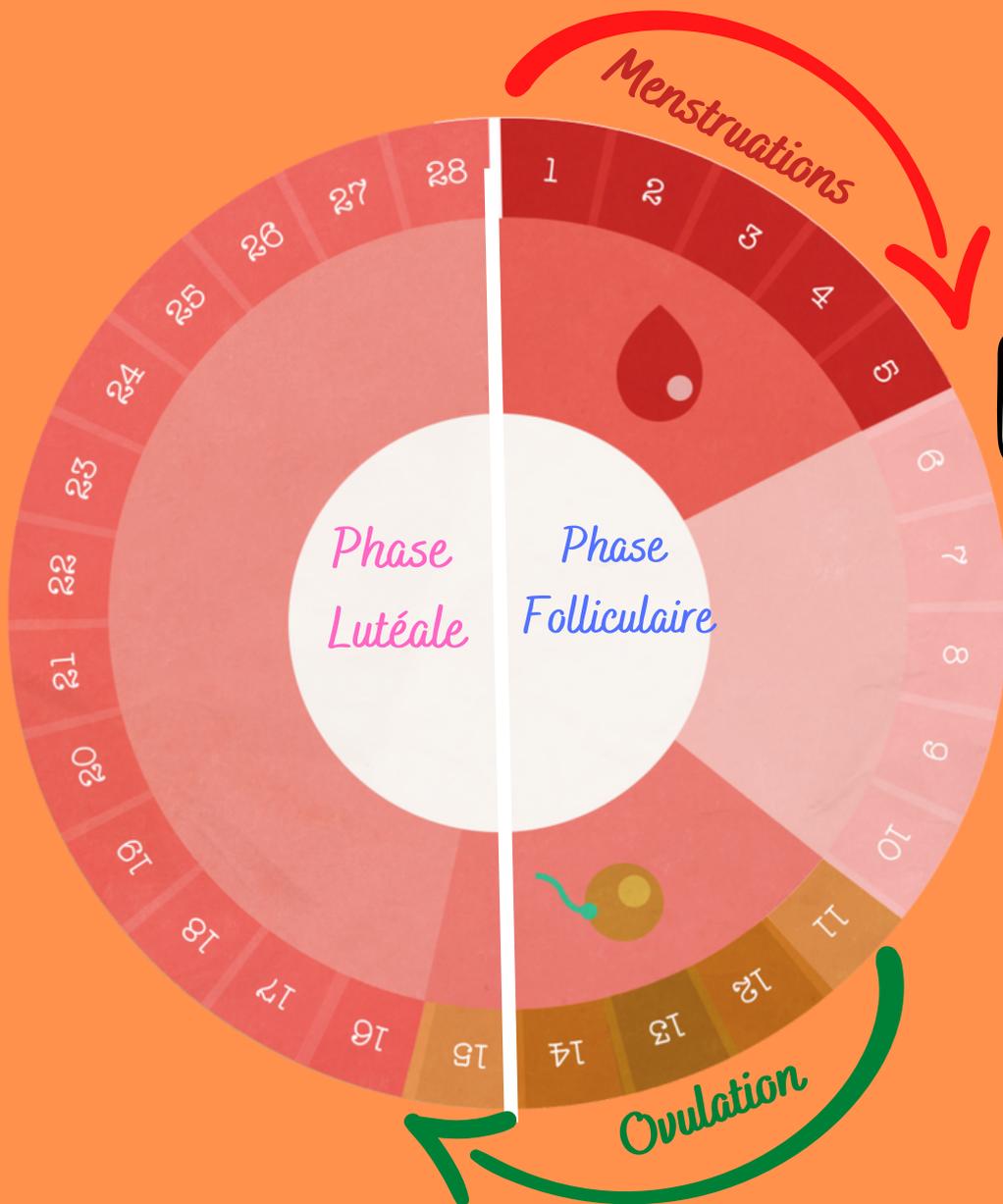
🩸 1er jour du cycle

R 1er jour du prochain cycle

🥚 Ovulation

💧 Période fertilité

3. Quelles sont les différentes phases du cycle féminin et leur rôle?



Pour faire simple voici un schéma qui résume la totalité du cycle. Pas de panique, je vais vous détailler le schémas sur la page suivante.



3.1/ La phase Folliculaire



Le cycle féminin débute par la phase Folliculaire
Vous allez me dire "OK, mais c'est quoi la phase Folliculaire?"



Tu trouveras ci-dessous, la carte mentale qui résume ce qu'est la phase Folliculaire

Elle est la première phase
du cycle féminin

Elle débute le
1er jour des Règles

Elle se termine au
moment de l'ovulation

Phase
Folliculaire

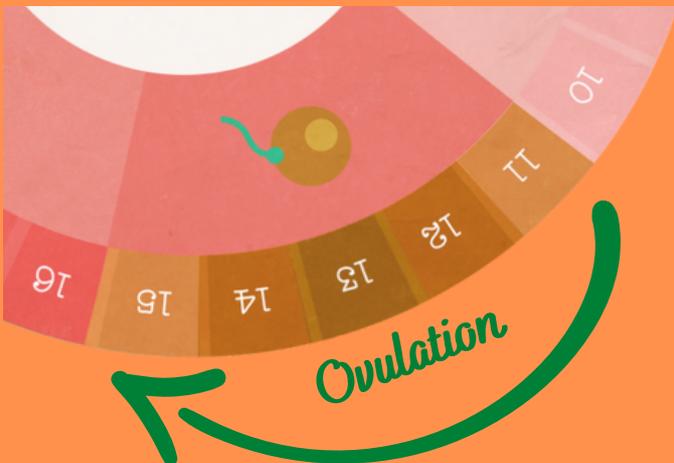
C'est durant cette période que les
follicules contenus dans les ovaires vont
se développer

Elle dure en moyenne
entre 13 et 15 jours

Carte mentale phase Folliculaire

3.2/ La phase d'ovulation

Puis vient alors la phase d'ovulation.
En vert sur le schéma.



Tu trouveras ci-dessous, la carte mentale qui résume ce qu'est la phase Ovulatoire

Elle est la deuxième phase
du cycle féminin

Elle dure 2 jours

Phase
Ovulatoire

C'est durant cette période que les
ovocytes arrivés à maturité (ovules) sont
expulsés par l'ovaire dans les trompes de
Fallope.

Elle est bordée par la
période de fertilité 2
jours avant et 2 jours
après

Ovaire



Trompe de Fallope

Carte mentale phase Ovulatoire

3.3/ La phase Lutéale



Enfin, le cycle se clôture par la phase Lutéale.

Tu trouveras ci-dessous, la carte mentale qui résume ce qu'est la **phase Lutéale**

Elle est la troisième phase du cycle féminin

Elle dure 14 jours, peu importe la longueur du cycle*

Tableau de durée des phases en fonction de la longueur du cycle

Phase Folliculaire 7 jours	Phase Ovulation 7ème jour	Phase Lutéale 14 jours	Cycle court 21 jours
Phase Folliculaire 14 jours	Phase Ovulation 14ème jour	Phase Lutéale 14 jours	Cycle moyen 28 jours
Phase Folliculaire 21 jours	Phase Ovulation 21ème jour	Phase Lutéale 14 jours	Cycle long 35 jours

C'est durant cette période que les follicules transformés en corps jaune durant la phase ovulatoire, se développe ou bien dégénère s'il n'y a pas eu fécondation.

Elle débute après la phase ovulatoire et se termine la veille du 1er jour des règles du cycle suivant

Phase Lutéale

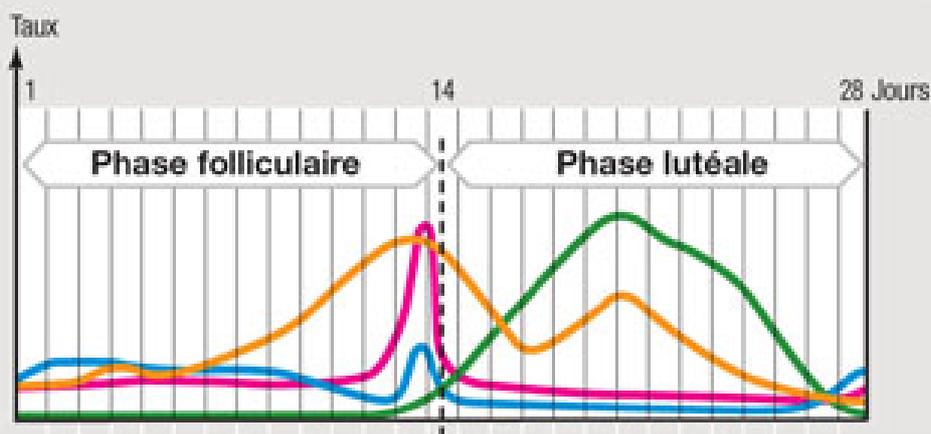
4/ Les hormones du cycle féminin et les SPM

Nous avons vu les différentes phases du cycle féminin et nous allons pouvoir y associer les différentes hormones produites au cours de celui-ci.

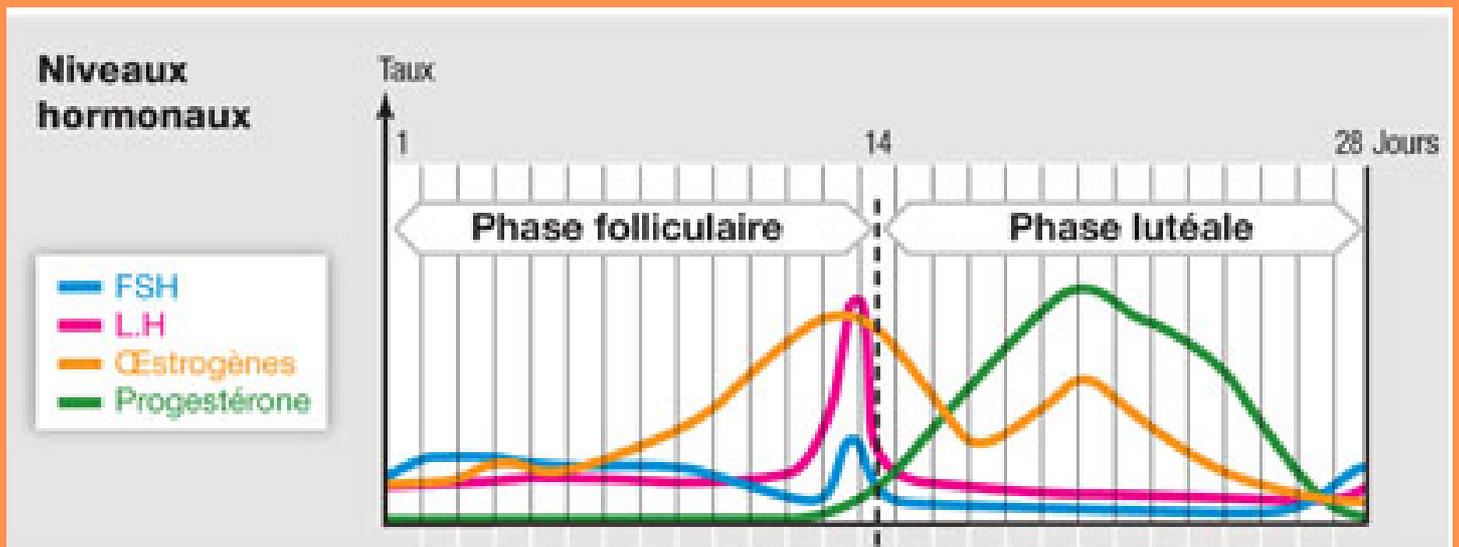


Voici un graphique qui regroupe les 4 hormones du cycle féminin ainsi que leur fluctuation au cours de ce dernier.
Vu sous cet angle, cela ne vous parle pas.
Focus sur les hormones!

Niveaux hormonaux



4.1/ Les hormones du cycle féminin



En Bleu, La FSH ou **Hormone Folliculo-Stimulante** est une hormone qui agit sur les ovaires.

Elle intervient dans la maturation des follicules ovariens. Lors de la première partie du cycle (avant la phase folliculaire), cette hormone va stimuler la production d'**œstrogène** par le follicule ovarien.

En Rose, La LH ou **hormone lutéinisante**, est une hormone produite par la partie antérieure de l'hypophyse, et agit également sur les ovaires.

La production LH varie au cours du cycle menstruel. Elle stimule la production de **progestérone** et provoque l'ovulation grâce à un pic de sécrétion au milieu du cycle.

Ce pic marque la fin de la **phase folliculaire** et conduit à la transformation du follicule en corps jaune, au cours de la **phase lutéale**.

En Orange, Les **Œstrogènes** sont des stéroïdes sécrétés par les ovaires, le placenta, le cortex surrénal.

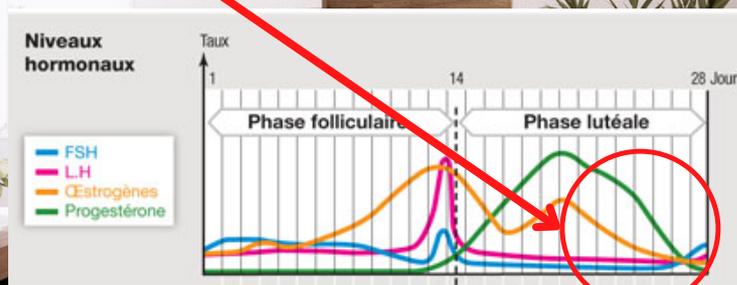
Ils interviennent, lors de la puberté, dans l'apparition des caractères sexuels féminins secondaires, puis lors du cycle menstruel (le maximum de production correspondant à l'ovulation cf. **progestérone**) ainsi que dans divers métabolismes.

En Vert, La **Progestérone** est une hormone stéroïdienne intervenant dans la préparation de l'organisme à la grossesse.

Elle est une hormone sexuelle, proche des **œstrogènes**, synthétisée par le corps jaune des ovaires ou dans le placenta, sous l'action de l'**hormone lutéinisante (LH)**. Sa concentration évolue au cours du cycle menstruel, augmentant sensiblement après l'ovulation (au quatorzième jour du cycle) et chutant si aucune fécondation ne se produit. Elle prépare la muqueuse utérine à la nidation de l'œuf, en cas de fécondation.

4.2/ Les Symptômes PréMenstruels (SPM)

Les Symptômes Prémenstruels (SPM) se manifestent à la fin de la **phase Lutéale** lorsque les hormones sont à leur **taux le plus bas**.



En règle générale, les SPM apparaissent 1 semaine pile poil avant le retour des **règles**.

Voici quelques SPM courants :

- Seins gonflés et douloureux
- maux de ventre et maux de tête
- Légère prise de poids 3 jours avant les règles
- bouffées de chaleur
- Fatigue extrême
- Etat dépressif



FIN

Notre rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.

Le reportage se poursuit avec les autres rubriques:

La santé dans l'assiette : "Les besoins nutritionnels tout au long du cycle"

Les astuces écolo de Coco : "Culotte menstruelle Vs périodique"

Les plans beauté de Chloé : "Venir à bout de l'acné menstruel"

Le bien être jusque dans les Baskets : " Comment soulager les SPM?"

