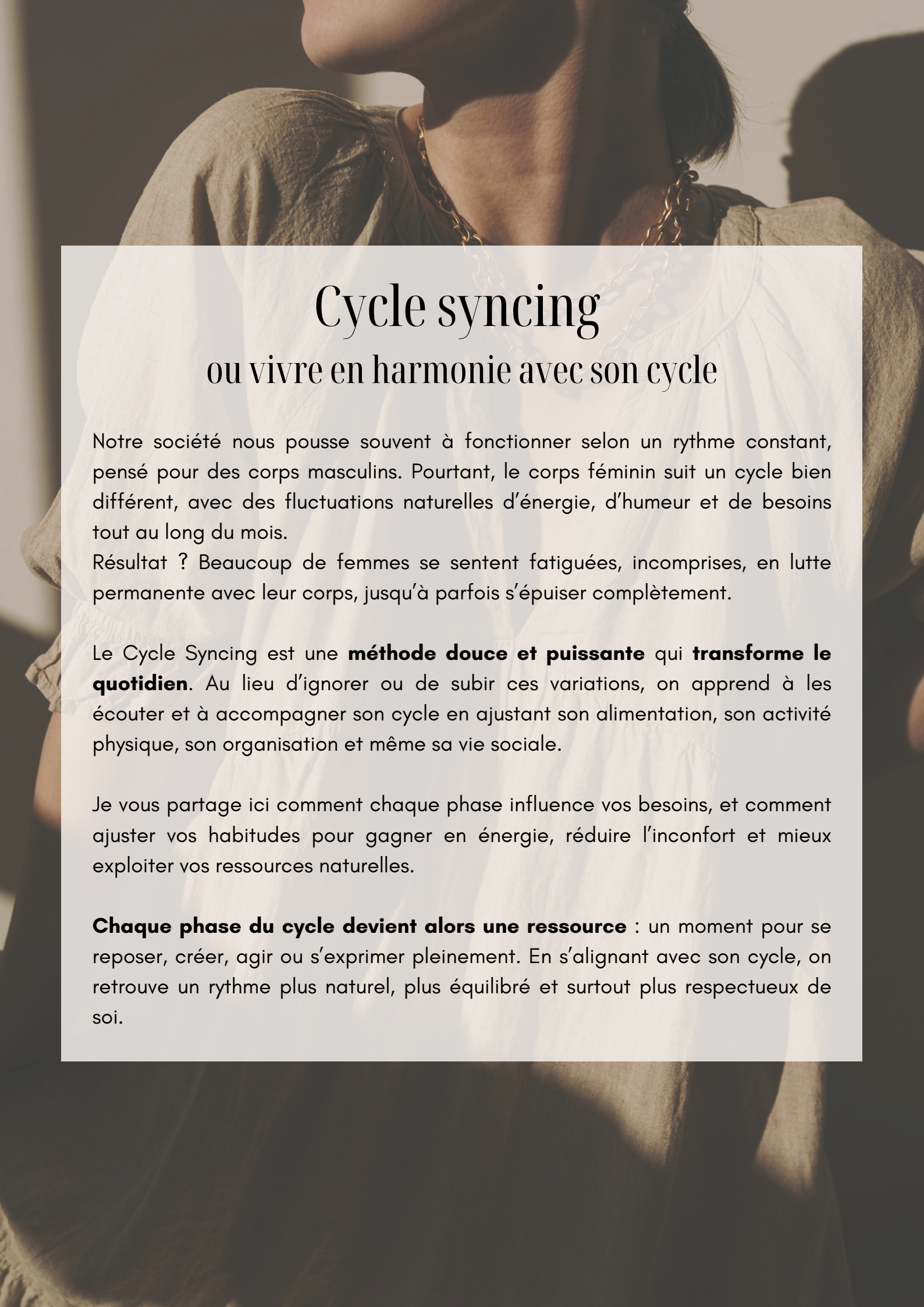


A close-up, artistic photograph of a woman's upper body. She is wearing a light beige, textured dress with a V-neckline and puffed sleeves. A thick, gold-colored chain necklace is draped around her neck. The lighting is warm and directional, coming from the side, which creates strong highlights and shadows, emphasizing the textures of the fabric and the metallic sheen of the necklace. The background is dark and out of focus. The text 'Cycle syncing' is overlaid in a white, elegant serif font across the center of the image.

Cycle syncing

A close-up, artistic photograph of a woman's neck and shoulders. She is wearing a thick, gold-colored chain necklace. The lighting is warm and soft, creating a serene and intimate atmosphere. The background is blurred, focusing attention on the subject.

Cycle syncing

ou vivre en harmonie avec son cycle

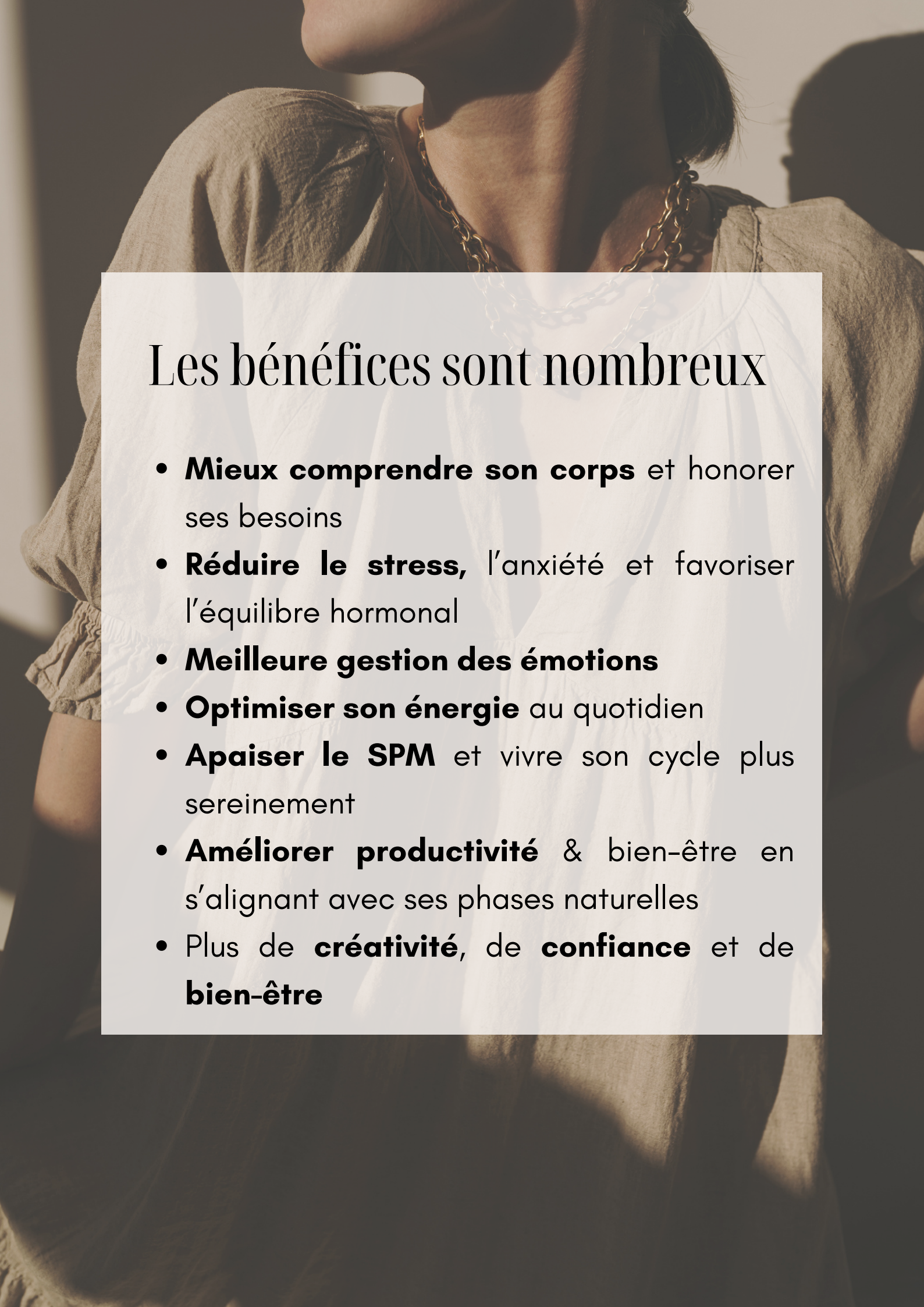
Notre société nous pousse souvent à fonctionner selon un rythme constant, pensé pour des corps masculins. Pourtant, le corps féminin suit un cycle bien différent, avec des fluctuations naturelles d'énergie, d'humeur et de besoins tout au long du mois.

Résultat ? Beaucoup de femmes se sentent fatiguées, incomprises, en lutte permanente avec leur corps, jusqu'à parfois s'épuiser complètement.

Le Cycle Syncing est une **méthode douce et puissante** qui **transforme le quotidien**. Au lieu d'ignorer ou de subir ces variations, on apprend à les écouter et à accompagner son cycle en ajustant son alimentation, son activité physique, son organisation et même sa vie sociale.

Je vous partage ici comment chaque phase influence vos besoins, et comment ajuster vos habitudes pour gagner en énergie, réduire l'inconfort et mieux exploiter vos ressources naturelles.

Chaque phase du cycle devient alors une ressource : un moment pour se reposer, créer, agir ou s'exprimer pleinement. En s'alignant avec son cycle, on retrouve un rythme plus naturel, plus équilibré et surtout plus respectueux de soi.

A woman is shown from the chest up, wearing a beige, textured top and a gold chain necklace. The background is softly blurred, showing another person's silhouette. A semi-transparent white box is overlaid on the image, containing text.

Les bénéfices sont nombreux

- **Mieux comprendre son corps** et honorer ses besoins
- **Réduire le stress**, l'anxiété et favoriser l'équilibre hormonal
- **Meilleure gestion des émotions**
- **Optimiser son énergie** au quotidien
- **Apaiser le SPM** et vivre son cycle plus sereinement
- **Améliorer productivité** & bien-être en s'alignant avec ses phases naturelles
- Plus de **créativité**, de **confiance** et de **bien-être**

A woman with dark hair tied in a bun, wearing a light-colored, long-sleeved top and a white skirt, is shown from the back. She is holding a large, vibrant pink peony flower with a yellow center behind her face, completely obscuring it. The background is a plain, light gray.

Comprendre le cycle ovulatoire

Cycle menstruel

[nom masculin]

Phénomène biologique fascinant et un peu capricieux, rythmé par une symphonie d'hormones qui transforment chaque femme en héroïne cyclique.

Ensemble des **changements hormonaux, survenant de façon périodique**, qui préparent l'organisme de la femme à une éventuelle fécondation.

Dure **25 à 35 jours et commence le premier jour des règles** et se termine la veille des règles suivantes.

Et ce, des premières règles à la puberté aux dernières menstruations avant la ménopause.

Fait une pause lorsqu'il y eu fécondation et ce, jusqu'au retour de couches.

Recommence un nouveau cycle si l'ovule n'est pas fécondé. Dans ce cas, l'utérus évacue le "nid" qu'il a construit, donnant lieu aux menstruations.

Infos

La règle des 100 jours

Un follicule – c'est-à-dire la petite « poche » dans l'ovaire qui contient un ovocyte – met environ 100 jours pour arriver à maturité avant de donner lieu à une éventuelle ovulation.

Cela signifie que l'état de votre cycle actuel est directement influencé par ce qui s'est passé il y a trois mois. ils sont comme un miroir en différé.

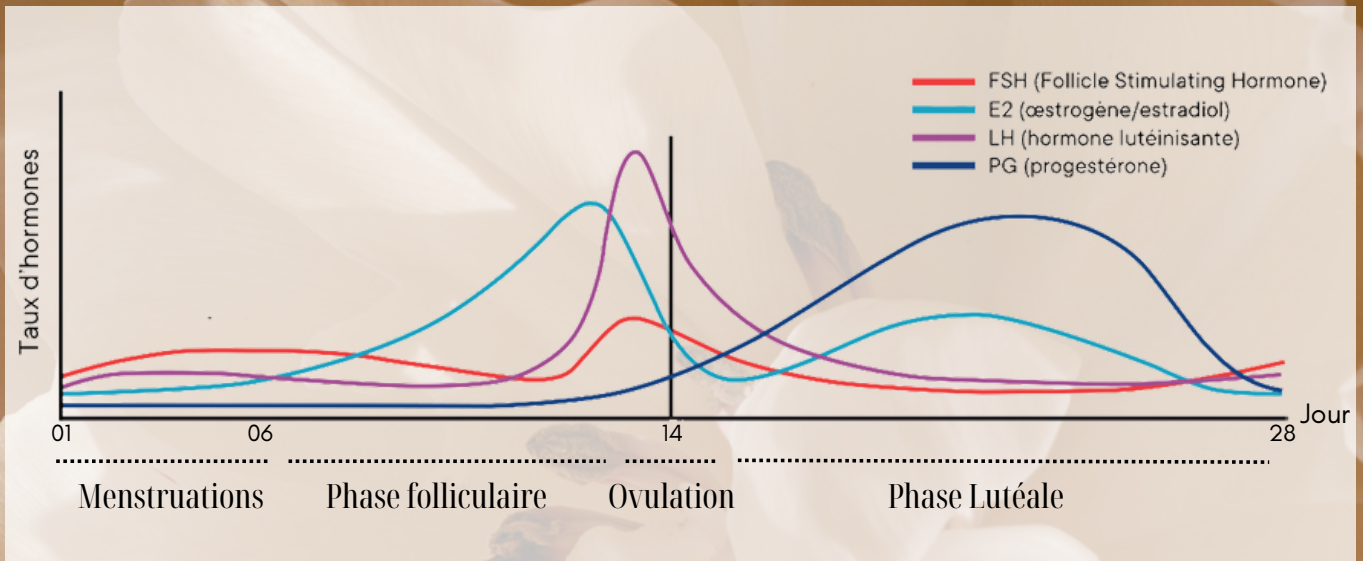
À retenir : prendre soin de soi aujourd'hui, c'est préparer la qualité de ses cycles de demain.

En santé fonctionnelle, on préfère parler de **cycle ovulatoire** plutôt que de cycle menstruel, car l'élément central n'est pas la menstruation, mais bien l'ovulation. C'est elle qui reflète l'état de santé global de la femme et l'équilibre de son système hormonal.

La qualité de l'ovulation est considérée par certains professionnels de santé comme **un cinquième signe vital**.

Observer son cycle

Le cycle ovulatoire ressemble à une danse intérieure où chaque hormone intervient au bon moment pour assurer un cycle fluide. Comprendre son cycle, c'est une manière douce et puissante de se reconnecter à soi en devenant pleinement actrice de sa santé.



1. Suivi des règles

Note le premier jour de tes menstruations (c'est le jour 1 du cycle). La durée du cycle correspond au nombre de jours jusqu'au début des règles suivantes.

2. Sensations et symptômes

Note ton énergie, humeur, sensibilité des seins, douleurs éventuelles... Ces indices aident aussi à comprendre où tu en es.

3. S'initier à la symtothermie

Température basale : en la prenant chaque matin avant de te lever, tu peux repérer une légère hausse après l'ovulation.

Glaire cervicale : sa texture change au fil du cycle. Sèche après les règles, elle devient crémeuse, puis transparente, fluide et élastique au moment de l'ovulation.

Les 4 phases du cycle ovulatoire



01 Phase menstruelle

L'hiver

Les menstruations correspondent à la saison de l'hiver, aussi appelée « hiver intérieur ». C'est une période propice au repos, à l'introspection et au soin de soi. Comme une forme d'hibernation, elle invite à ralentir, à se recentrer et à nourrir son corps autant que son esprit.

Physiologie

- Chute d'œstrogènes et de progestérone.
- Desquamation de l'endomètre : les règles.
- Certaines femmes peuvent ressentir de la fatigue, des crampes abdominales et des sautes d'humeur dues à la chute des hormones.

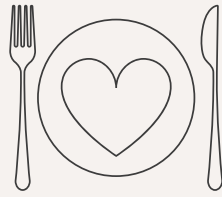


Phase menstruelle



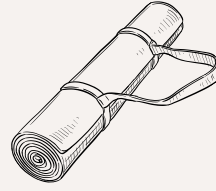
Mood

- Repli sur soi
- Introspection
- Besoin de repos et de se préserver pour retrouver son énergie.
- Besoin de calme, intimité, lenteur et douceur
- Intuition renforcée, clarté intérieure



Manger

- Aliments faciles à digérer : soupes, légumes cuits
- anti-inflammatoires : oméga-3, antioxydants, zinc
- Fer + vitamine C
- Éviter les produits laitiers
- Épices réconfortantes : curcuma, gingembre, cannelle



Bouger

- **Activités**
- yin yoga, yoga nidra, yoga de la femme
- Étirements
- Pilates doux
- Renforcement avec poids de corps
- Marche
- Cohérence cardiaque
- Méditation & respiration consciente
- Repos et récupération

Fréquence
2 à 3 fois/semaine

Durée
20 à 30 min

Intensité
Faible à modérée



Intention

- Faire le bilan du cycle écoulé (réalisations, défis)
- Fixer de nouvelles intentions et objectifs
- Prioriser les tâches d'analyse et de réflexion
- Planification stratégique en douceur

02

Phase folliculaire Le printemps

Une fois les règles terminées, débute la phase folliculaire, que l'on surnomme le « printemps intérieur », à l'image des follicules qui représentent des bourgeons qui commencent à grandir pour entrer en floraison.

C'est un moment de renouveau, de croissance, où l'énergie remonte, la confiance grandit et l'élan pour passer à l'action se fait sentir.

Physiologie

- Montée progressive des œstrogènes ce qui stimule la croissance des follicules.
- L'endomètre (muqueuse utérine) se reconstruit et épaissit.
- Le corps se prépare à l'ovulation.

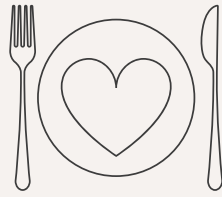


Phase folliculaire



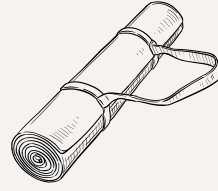
Mood

- Énergie montante
- Curiosité, ouverture
- Enthousiasme
- Motivation & assurance
- Envies, projets
- Bonne libido
- Belle puissance physique et intellectuelle
- Créativité en effervescence
- Peau plus éclatante, humeur plus stable



Manger

- Alimentation légère et stimulante : légumes verts, fruits frais
- Protéines maigres pour soutenir l'énergie
- Glucides complexes (patate douce, légumineuses)
- Aliments riches en vitamine B et C pour la vitalité
- Seed cycling : lin + courge



Bouger

- Activités**
- Cardio modéré (jogging, vélo, marche rapide)
 - Pilates cardio
 - Renforcement avec des poids modérés
 - Danse
 - Yoga vinyasa
 - Essayer de nouvelles activités
 - Profiter de l'énergie montante

Fréquence

3 à 4 fois/semaine

Durée

30 à 45 min

Intensité

Progressivement croissante



Intention

- Lancer de nouveaux projets
- Brainstorming & créativité
- Organisation de tâches demandant motivation et innovation

Cette âme de guerrière, c'est l'effet œstrogène !

03

Ovulation L'été

L'ovulation en elle-même ne dure qu'une journée, mais son énergie s'étend sur 3 à 4 jours.

Cette phase correspond à l'« été intérieur », une période où tout s'illumine et s'échauffe.

On s'y sent rayonnante, séduisante, pleine d'assurance et naturellement ouverte aux autres.

Physiologie

- Pic de LH (hormone lutéinisante) qui déclenche l'ovulation. (libération de l'ovocyte mature).
- Œstrogène à son sommet.
- Corps prêt à concevoir.

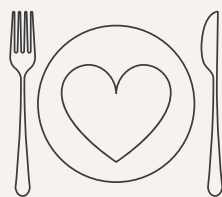


Phase ovulatoire



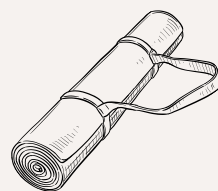
Mood

- Bonne humeur
- Énergie expansive
- Rayonnante, attirante et solaire
- Charisme, confiance
- Expansion sociale
- Sociabilité
- Confiance en soi
- Libido foisonnante (la nature est bien faite !)



Manger

- Soutien du foie : fibres, légumes crucifères
- Fruits & légumes colorés (vitamine C, antioxydants)
- Zinc pour l'ovulation : fruits de mer, viande blanche, graines
- Iode pour la thyroïde : algues, produits de la mer
- Légumes crus, smoothies, repas légers et frais
- Seed cycling : graines de sésame + tournesol



Bouger

- Activités**
- Entraînement intense (HIIT)
 - Cardio
 - Renforcement musculaire charges lourdes
 - Yoga dynamique
 - Natation
 - Activités sociales et collectives : danse, cours de fitness en groupe

Fréquence
3 à 5 fois/semaine

Durée
40 à 60 min

Intensité
Élevée



Intention

- Planifier rendez-vous, rencontres et networking
- Communication, échanges, présentations
- Collaboration et travail d'équipe



04 Phase lutéale

L'automne

La phase lutéale est souvent la plus délicate à traverser. L'énergie se fait plus intérieure et elle s'accompagne fréquemment de symptômes prémenstruels. C'est une période où l'esprit peut s'agiter et tout remettre en question, d'où l'importance d'adopter des pratiques qui apaisent et recentrent. À l'image de l'automne où la nature ralentit, cette phase appelle au **retour au calme**, un **doux repli sur soi**, de prendre soin de soi.

Physiologie

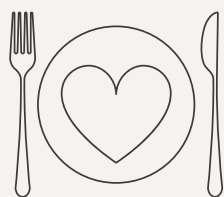
- Progestérone dominante.
- Préparation du corps à une éventuelle grossesse.
- Si pas de fécondation, baisse des hormones à la fin.

Phase lutéale



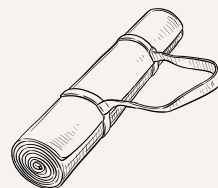
Mood

- Recentrage
- Besoin de ralentir, calme et ancrage
- Besoin de prendre soin de soi
- Sensibilité accrue
- Risque de SPM si déséquilibres hormonaux (irritabilité, fatigue, ballonnements, sensibilité mammaires, fringales...)



Manger

- Réconfortants et riches en nutriments
- Éliminer l'excès d'œstrogènes (ail, oignon, choux...)
- Soutenir la progestérone : Vitamine B6 + magnésium (noix, bananes, légumineuses)
- Soutenir le système nerveux (sommeil, stress, humeur) Fibres + légumes verts à feuilles
- Éviter caféine, sucres raffinés pour réduire le SPM
- Infusions relaxantes (camomille, mélisse)
- Seed cycling : Graine de sésame + tournesol



Bouger

Activités

- Activités intenses en début de phase
- Puis retour progressif des vers activités douces (écoute des besoins)

Fréquence

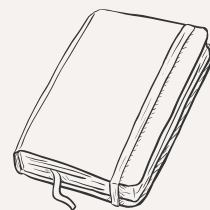
2 à 3 fois/semaine

Durée

20 à 40 min

Intensité

Modérée à faible



Intention

- Avancer sur les tâches de finition et de clôture
- Ranger, organiser, mettre de l'ordre
- Recentrer ses priorités
- S'autoriser à ralentir, à déléguer
- Poser ses limites

Votre corps mérite d'être compris !

Restez connectée !

Mon prochain guide complet sur le cycle ovulatoire arrive bientôt. Vous y découvrirez le fonctionnement exact de votre cycle, comment gérer les troubles hormonaux (SOPK, endométriose, SPM...) et mes **stratégies concrètes** pour vivre en harmonie avec votre corps, **en toute autonomie**.

Préparez-vous à transformer votre quotidien, vos énergies et votre bien-être !

Contact



Julia Cicerone Naturopathe en santé hormonale

Mail : julia.cicerone@gmail.com

Demande de rendez-vous : juliacicerone.com

Instagram : [instagram.com/julia_cicerone/](https://www.instagram.com/julia_cicerone/)