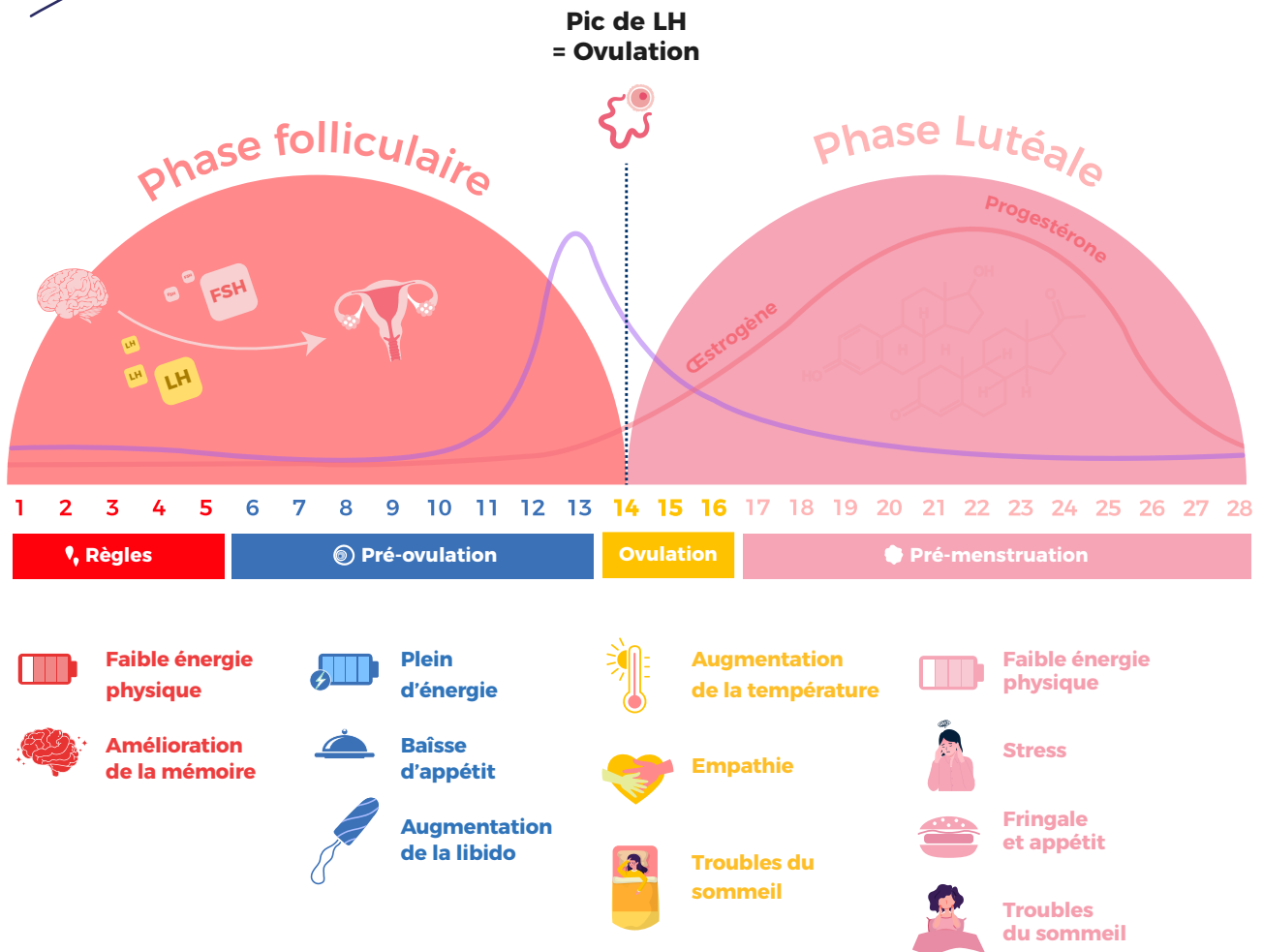


HEYMÉ



Le cycle menstruel et son fonctionnement

En général, les femmes passent environ six ans de leur vie à avoir leurs règles. Le cycle menstruel est une partie intrinsèque du corps féminin. Comprendre ses mécanismes et les éventuels problèmes qui peuvent survenir est essentiel pour se sentir bien dans son corps.

Le cycle menstruel

Le cycle menstruel varie d'une femme à l'autre, durant en moyenne 28 jours, mais peut être plus court ou plus long chez certaines. De plus, il n'est pas toujours régulier.

HEYMÉ



Ce cycle se divise en trois phases principales :

La phase folliculaire, l'ovulation et la phase lutéale. Chacune de ces phases est caractérisée par des changements hormonaux, notamment la sécrétion d'œstrogènes, de progestérones, de LH (hormone lutéinisante) et de FSH (hormone folliculo-stimulante).

01 La phase folliculaire

Elle commence le premier jour des règles et se termine à l'ovulation. Pendant cette période, la FSH stimule la croissance des follicules dans les ovaires, lesquels produisent de l'œstrogène.

L'humeur et les symptômes associés :

- **Pendant les règles** : faible énergie physique, sensation de lassitude ou moment d'introspection.
- **En pré-ovulation** : regain d'énergie, augmentation de la confiance en soi.

02 L'ovulation

Généralement, l'ovulation survient autour du 14ème jour d'un cycle menstruel de 28 jours. À ce moment-là, un pic de LH déclenche la libération de l'ovule mûr à partir du follicule ovarien.

L'humeur et les symptômes associés :

- Augmentation de la température
- Empathie
- Augmentation de la libido

03 La phase lutéale

Cette phase débute après l'ovulation, lorsque l'ovule est libéré. Le corps jaune, formé à partir du follicule après l'ovulation, sécrète de la progestérone. Les niveaux de progestérone et d'œstrogènes diminuent progressivement à la fin de cette phase, ce qui entraîne des saignements menstruels.

L'humeur et les symptômes associés :

Pré-menstruation :

- Stress
- Fringales et appétit
- Faible énergie physique
- Troubles du sommeil

Le syndrome prémenstruel



Le syndrome prémenstruel (SPM) regroupe divers symptômes physiques et émotionnels, apparaissant environ une semaine avant les règles et se dissipant 1 à 2 jours après leur début.

Parmi les symptômes courants :

- Irritabilité,
- Colère,
- Anxiété,
- Difficultés de concentration,
- Agitation,
- Dépression et fatigue,

Bien que présents à chaque cycle, ils sont souvent négligés. Il est important de noter que le cycle menstruel ne devrait pas être douloureux. En parler à son médecin peut être nécessaire dans certains cas.

HEYME

À ce jour, aucun traitement spécifique ne soulage le SPM, mais adopter un mode de vie sain peut aider. Par exemple, une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et un sommeil de qualité peuvent atténuer les symptômes.

Le syndrome des ovaires polykystiques

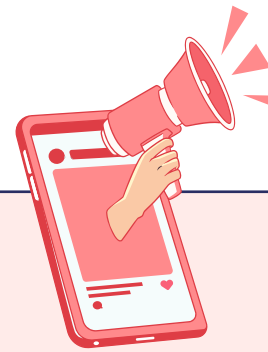
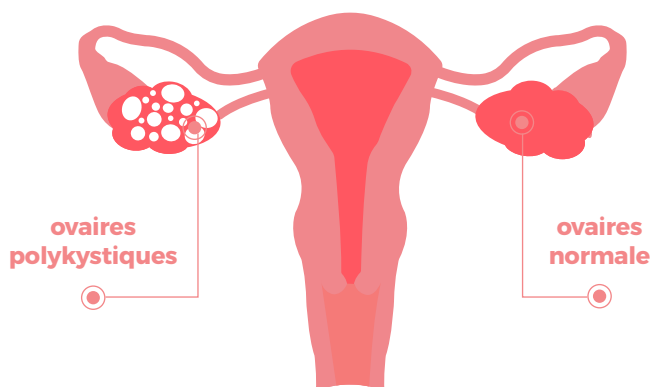
Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est causé par un dérèglement ovarien conduisant à une surproduction d'androgènes, notamment de testostérone.

Dans 30 % des cas, il est diagnostiqué lors de difficultés de conception, étant la principale cause d'infertilité chez les femmes. Les symptômes varient d'une personne à l'autre, allant de légers à handicapants.

10% des femmes sont touchées par le SOPK.

Les signes courants incluent l'irrégularité menstruelle, l'hyperpilosité, l'acné et la perte de cheveux, avec un risque accru de syndrome métabolique (surpoids, hypertension, troubles glycémiques).

La gestion du SOPK nécessite une approche spécialisée impliquant des endocrinologues et des gynécologues. Bien qu'il n'existe pas de traitement spécifique, une prise en charge symptomatique et une amélioration de l'hygiène de vie peuvent atténuer les symptômes.



Les apps pour suivre son cycle

Suivre son cycle menstruel peut s'avérer essentiel pour anticiper la date de ses prochaines règles ou d'ovulation.

Pour cela, il existe une multitude d'applications disponibles pour vous aider dans ce suivi.

- Flo Period Tracker
- Menstruel period tracker
- Clue
- Glow



Focus enquête LE LAB

38% des femmes de 14 à 28 ans, déclarent vivre cette période « bien » ou « plutôt bien », 31% la vivent quant à elles « mal » ou « plutôt mal ».

La quasi-totalité des femmes (97%) ressentent des symptômes.



Il s'agit principalement de douleurs abdominales (73%).



de fatigue (67%),



de changements d'humeur (53%), ou encore d'acné (47%)



et de maux de tête (44%).