

Les Jours d'Elle

Comprendre son cycle, respecter son corps.

7 JOURS POUR ENFIN COMPRENDRE SON CYCLE

Reprendre le pouvoir : de la fatalité à la boussole intérieure.



SOMMAIRE

TON VOYAGE CYCLIQUE

JOUR 1 — BIENVENUE DANS TON ÉCOSYSTÈME P.4

JOUR 2 — POURQUOI TU N'ES PAS LA MÊME SELON TON CYCLE P.8

JOUR 3 — VOYAGE AU CŒUR DE TON JARDIN INTÉRIEUR P.12

JOUR 4 — LES 4 SAISONS : HIVER & PRINTEMPS P.14

JOUR 5 — LES 4 SAISONS : ÉTÉ & AUTOMNE P.23

JOUR 6 — DEVENIR L'EXPERTE DE TON PROPRE CORPS P.30

JOUR 7 — À TOI DE JOUER & PASSAGE À L'ACTION P.34



BIENVENUE DANS TON ÉCOSYSTÈME



« Pendant des années, j'ai cru que mon corps me trahissait. J'ai fini par comprendre qu'il essayait simplement de me parler. »

On te demande souvent d'être toujours au top, performante et disponible. Pourtant, tu l'as sûrement remarqué : ton corps ne fonctionne pas en ligne droite. Ton énergie, ton moral et tes envies fluctuent naturellement.

La Team **Les Jours d'Elle** a conçu ce guide pour te rappeler une chose essentielle : ces variations ne sont pas des faiblesses, mais l'expression de ton rythme naturel.

C'est pour toi si tu veux comprendre ton corps, sans culpabilité. En 7 jours, nous t'expliquons simplement ce que l'on ne t'a jamais appris.

Prête à déconstruire le mythe de l'énergie linéaire et à découvrir pourquoi tu as parfois l'impression de "bugger" ?



DÉCONSTRUIRE POUR MIEUX RECONSTRUIRE



Le mythe de la linéarité

L'ARNAQUE DE LA CONSTANCE

La société moderne adore la constance. Elle valorise le fait d'avoir la même énergie un mardi 12 ou un jeudi 28. Mais exiger d'une femme qu'elle soit linéaire, c'est comme exiger d'un pommier qu'il donne des fruits au beau milieu du mois de janvier. C'est absurde, biologiquement impossible, et surtout, épuisant.

LE BUG ENTRE LA SOCIÉTÉ ET TON RYTHME

Tu as sûrement déjà expérimenté ces contrastes :



Des matins où tu pourrais conquérir le monde et rayer toute ta to-do list avant 10h.



Des jours où répondre à un simple e-mail te demande l'énergie de gravir l'Everest.

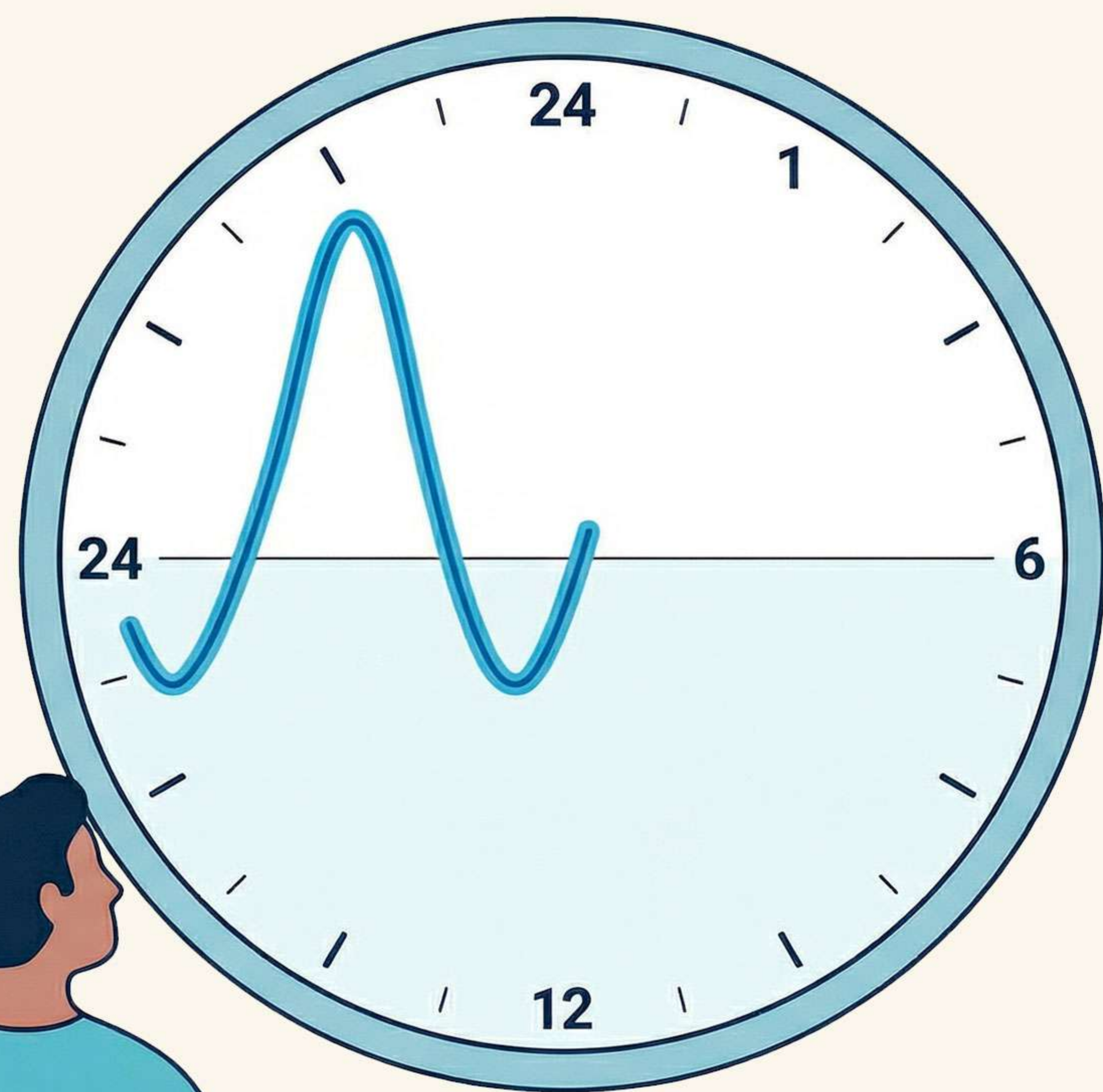


Des moments où tu rayannes, et d'autres où le moindre bruit te donne des envies de tout arrêter.

 **BON À SAVOIR**

POURQUOI JE NE SUIS PAS LA MÊME SELON MON CYCLE ?

C'est la question que l'on s'est toutes posée au moins une fois ! La réponse est purement biologique : contrairement aux hommes dont le cycle hormonal (la testostérone) se renouvelle toutes les 24 heures, le tien s'étale sur environ 28 jours. Tes hormones fluctuent, et avec elles, ton énergie, ton cerveau et ton métabolisme. Tu n'es pas instable, **tu es** simplement **cyclique**.



DE FARDEAU À BOUSSOLE INTÉRIEURE

Pendant des siècles, les règles ont subi le pire service marketing de l'Histoire :



-  impures
-  sales
-  à cacher.

Ce silence gênant a eu un effet pervers redoutable.

Il nous a appris à nous excuser d'avoir un corps qui fonctionne.

Aujourd'hui, avec **Les Jours d'Elle**, on annule ce tabou. **Ton cycle n'est pas un handicap. C'est une boussole intérieure ultra-sensible.**

Passer du mode « **Je subis** » au mode « **Je surfe sur la vague** », c'est tout l'enjeu de ton nouveau voyage.



Le décor est planté et le tabou est levé. Mais concrètement, que se passe-t-il sous le capot chaque mois ? Prépare-toi à rencontrer les deux héroïnes invisibles qui dirigent ton quotidien...

Je ne suis
pas instable



Je suis
cyclique



VOYAGE AU CŒUR DE TON CYCLE

« Dans la nature, rien ne fleurit toute l'année. Ne sois pas si dure avec toi-même, accepte tes propres saisons. »



La mécanique des fluides (et des hormones)

Un cycle commence le 1er jour de tes règles et se termine la veille des règles suivantes. (La durée moyenne est de 28 jours, mais si tu te situes entre 24 et 35 jours, tout va parfaitement bien)

Tout au long du mois, deux hormones principales s'activent en coulisses pour dicter ton niveau d'énergie. Ce sont de véritables chefs d'orchestre :

L'Œstrogène (L'étincelle de vitalité) :

C'est l'hormone de l'action. Elle te donne la pêche, booste ta sociabilité, ta libido et ta motivation. Elle fait pousser les idées et l'énergie.




La Progestérone (Le cocon apaisant) :

C'est l'hormone du calme. Elle te demande de ralentir, de te recentrer et de protéger ton corps. Ton cycle est d'ailleurs ton meilleur bulletin de notes de santé. Un cycle fluide et régulier murmure : "Bravo, le stress est géré, le repos est là !". Un cycle douloureux ou irrégulier est souvent le signal d'alarme d'un corps qui réclame de l'attention.

Maintenant que tu connais tes deux chefs d'orchestre, découvre comment elles composent la partition de ton mois. Oublie les plannings plats et monotones : bienvenue dans les 4 saisons de ton super-pouvoir.

LES 4 SAISONS DE TON CYCLE AU MICROSCOPE

A woman with her hair in a bun, wearing a green shirt and dark pants, sits on a patterned blanket on a grassy lawn. She is holding a small white cup and looking thoughtfully to the right. The background is a lush garden with various flowers, including purple and pink blooms, and a wooden bench. The sky is filled with soft, golden light from a setting or rising sun, creating a peaceful and contemplative atmosphere.

On t'a menti. Tu n'es pas censée être une machine linéaire, d'humeur égale tous les jours, 365 jours par an. Ton cycle traverse 4 saisons intérieures avec chacune sa propre vibe, sa propre chimie et ses propres besoins. Un jour tu as l'énergie de lancer une start-up, quelques jours plus tard tu pleures devant une pub pour des croquettes. Et devine quoi ? **C'est biologiquement fascinant (et tout à fait normal).**

Découvrons ensemble tes 4 super-pouvoirs.

PHASE 1 : L'HIVER (Phase Menstruelle)

— Jours 1 à 5 environ —

L'ambiance : Mode "Ne pas déranger" activé

Énergie : ☆☆☆☆ | Mots-clés : Ralentir, Détox, Plaid & Thé chaud.



Que se passe-t-il dans ton corps ?

C'est le grand reset hormonal. Tes niveaux d'œstrogène et de progestérone sont au plus bas. Pour évacuer l'endomètre (le nid qui avait été préparé dans l'utérus), ton corps libère des molécules appelées prostaglandines. Ce sont elles qui provoquent les contractions utérines. Le souci ? Elles créent aussi un léger état inflammatoire global dans ton corps, ce qui explique pourquoi ta digestion peut être perturbée ou pourquoi tu te sens un peu "grippée". Ton métabolisme tourne au ralenti et ta température basale chute. Bref, ton corps fait un marathon interne : il a besoin de repos.



Ton super-pouvoir : L'intuition (et le filtre Zéro).

La science des neurosciences est formelle : pendant tes règles, la communication entre l'hémisphère droit (l'intuition) et l'hémisphère gauche (la logique) de ton cerveau est absolue. Les filtres sociaux disparaissent. C'est la phase où les faux-semblants disparaissent. Tu ressens instinctivement ce qui te ressource et ce qui t'épuise..

Ton plan d'action (L'art de surfer sur l'hiver) :

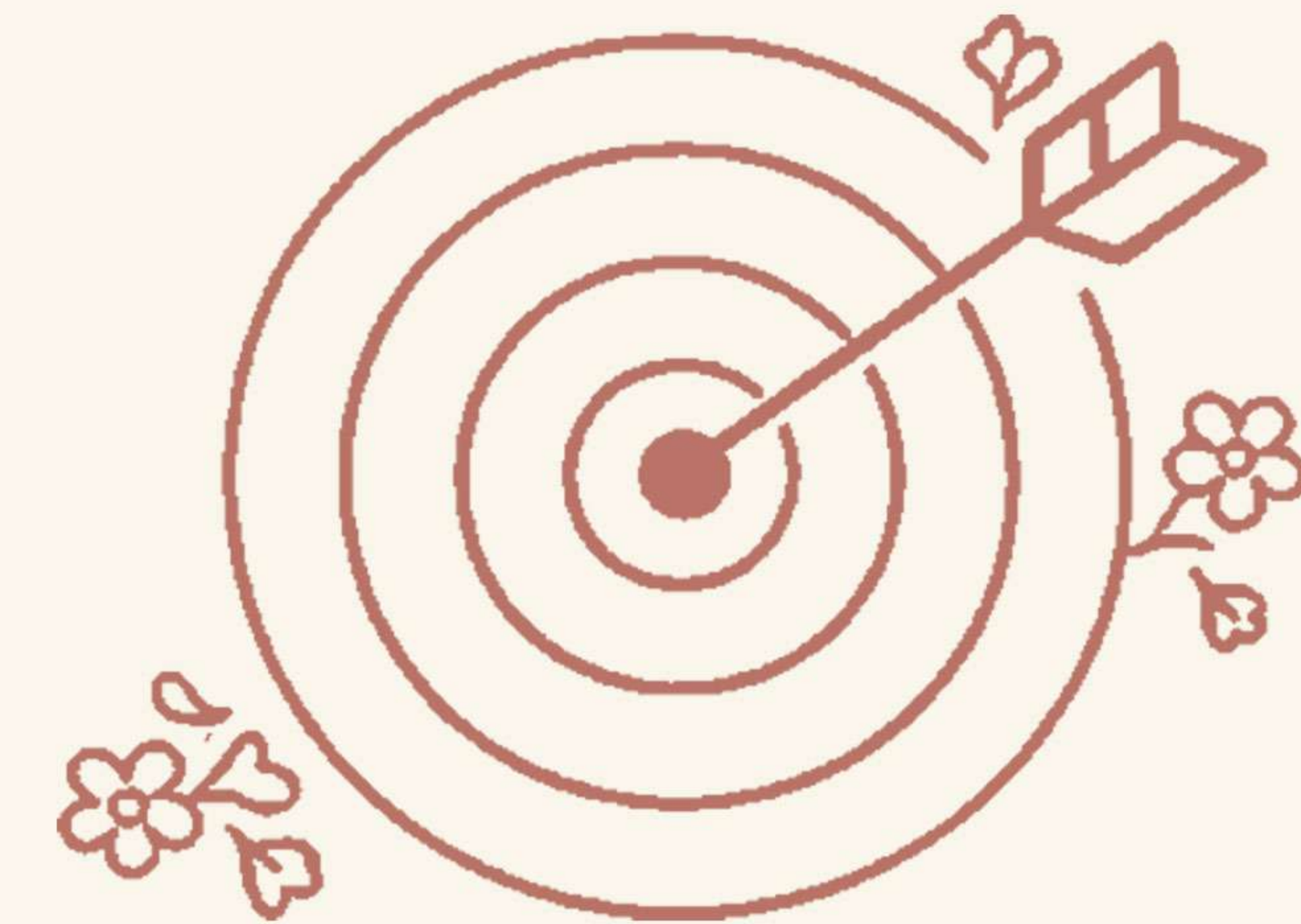
Ton mindset : Autorise-toi à dire « non » : savoure le bonheur de refuser une sortie pour rester confortablement te reposer chez toi. Allège ton agenda sans culpabilité. Ne prends pas de grandes décisions matérielles, mais note tes intuitions.

Illustration



Ton corps : Ton bassin est congestionné. Oublie les records sportifs et offre-toi de l'ancrage : Yin Yoga, étirements doux, ou une bonne sieste avec une bouillotte pour dilater les vaisseaux sanguins et calmer les spasmes.

Ton assiette : Tu perds du sang et combats l'inflammation. Mange chaud ! Bouillons, soupes, lentilles (pour le Fer), oméga-3 (saumon, noix), et oui... le chocolat noir à 70% est recommandé car son Magnésium est un relaxant musculaire naturel.



BON À SAVOIR : Est-ce normal d'avoir l'impression d'accoucher de ses organes ?



Avoir des tiraillements dans le bas-ventre, oui, c'est le muscle utérin qui travaille. Mais souffrir le martyr, vomir, ou devoir te gaver d'antidouleurs pour tenir debout... NON. La douleur extrême (dysménorrhée) indique une inflammation sévère ou une pathologie comme l'endométriose. Ne laisse personne banaliser ta douleur, c'est un signal d'alarme médical.

PHASE 2 : LE PRINTEMPS (Phase Folliculaire)

— Jours 6 à 13 environ —

L'ambiance : "I'm back, baby !"

Énergie : ★★★☆ | *Mots-clés* : Action, Curiosité, Projets, Renouveau.



Que se passe-t-il dans ton corps ?

Le brouillard est levé ! Ton cerveau libère la FSH (Hormone Folliculo-Stimulante) pour réveiller tes ovaires. L'œstrogène fait son grand retour et agit comme un véritable "engrais" sur ton cerveau : il favorise la création de nouvelles connexions neuronales (la neuroplasticité) et booste la production de dopamine et sérotonine (les hormones de la motivation). Tu te lèves un matin et boum : tu as envie d'apprendre l'italien, de lancer un podcast et de trier tes mails.



Ton super-pouvoir : La Créativité en ébullition.

Ton cerveau est une éponge survoltée. C'est le moment exact du mois où tu as le plus de facilité à assimiler de nouvelles informations, à retenir des concepts complexes et à trouver des solutions géniales.



Ton plan d'action (L'art de surfer sur le printemps) :

Ton mindset : Enfile ta casquette de "Boss". Brainstorme, lance tes projets, structure ton mois. C'est le moment de dire "Oui" aux nouvelles aventures.

Ton corps : L'œstrogène lubrifie tes articulations et consolide tes tendons. Ton endurance remonte en flèche. Cardio, danse, musculation... ton corps réclame du mouvement et récupère super vite.

Ton assiette : Fais entrer le "vivant". Salades colorées, protéines légères, et surtout des aliments fermentés (kombucha, kéfir) ou riches en phytoestrogènes (graines de lin) pour chouchouter ton équilibre hormonal en pleine construction.



PHASE 3 : L'ÉTÉ (Phase Ovulatoire)

— Jours 14 à 16 environ —

L'ambiance : " L'énergie du personnage principal "

Énergie : ★★★★★ | *Mots-clés* : Charisme, Rayonnement, Flirt, Audace.



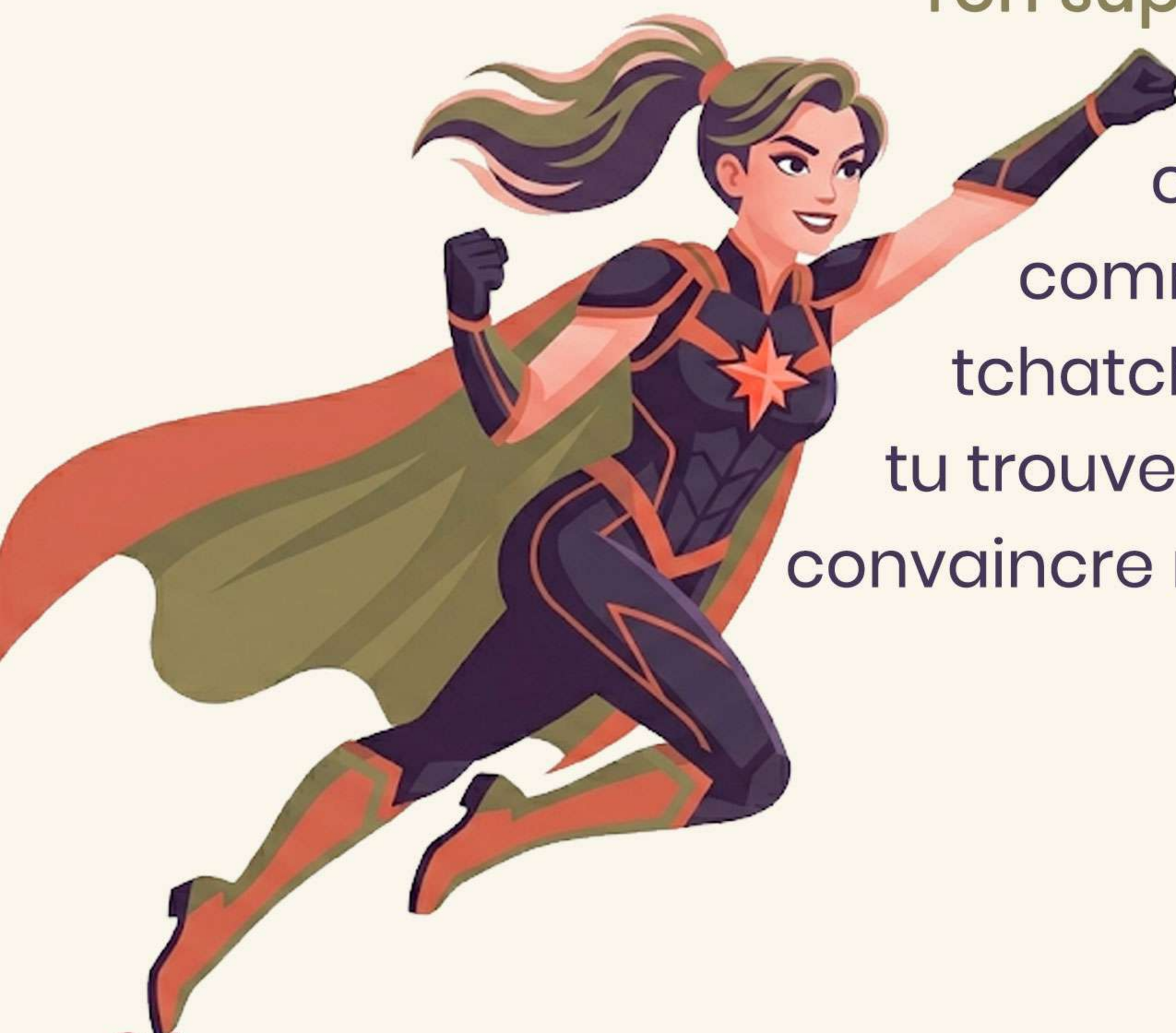
Que se passe-t-il dans ton corps ?

C'est l'apothéose. L'œstrogène est à son pic absolu, accompagné d'une petite décharge de testostérone qui déclenche l'ovulation. La nature fait littéralement TOUT pour te rendre irrésistible (au cas où tu voudrais te reproduire). Ta peau glow, tes lèvres sont plus pulpeuses, ta libido s'envole. Tu te trouves canon dans le miroir ? Cherche pas, tu ovules.



Ton super-pouvoir : Le Magnétisme.

Tu es un aimant social. Tes centres de l'empathie et de la communication explosent. Tu as la tchatche, tu trouves les mots justes, et tu pourrais convaincre n'importe qui de n'importe quoi.



Ton plan d'action (L'art de surfer sur l'été) :

Ton mindset : C'est TA fenêtre de tir. Demande cette augmentation, pitch ton projet, va à ce date, fais du réseau. Ton charisme naturel fera 90% du travail.

Ton corps : Force et endurance maximales. Dépense-toi, sociabilise, et si le cœur t'en dit, profite de ce pic de libido pour explorer ton intimité (avec ou sans partenaire !).

Ton assiette : Ton foie va devoir nettoyer tout ce cocktail hormonal après la fête. Aide-le ! Bois des litres d'eau, et mange tes brocolis, tes choux et tes radis (les meilleurs amis de la détox hépatique).



PHASE 4 : L'AUTOMNE (Phase Lutéale)

— Jours 17 à 28 environ —

L'ambiance : " L'audit interne (Tolérance Zéro). "

Énergie : ★★☆☆ | *Mots-clés* : Tri, Achèvement, Limites, "Non merci".



Que se passe-t-il dans ton corps ?

La fête de l'ovulation est finie. Le follicule vide se transforme en glande et se met à produire de la **Progestérone**. Cette hormone est magique : elle se fixe sur les récepteurs GABA de ton cerveau, agissant comme un sédatif naturel qui t'invite au repli et au calme. Autre fait biologique bluffant : ta température corporelle augmente d'un demi-degré. Résultat ? Ton métabolisme s'emballe et tu brûles naturellement entre 100 et 300 calories supplémentaires par jour. Oui, tes fringales sont scientifiquement justifiées !



Ton super-pouvoir : L'esprit critique et la Finalisation.

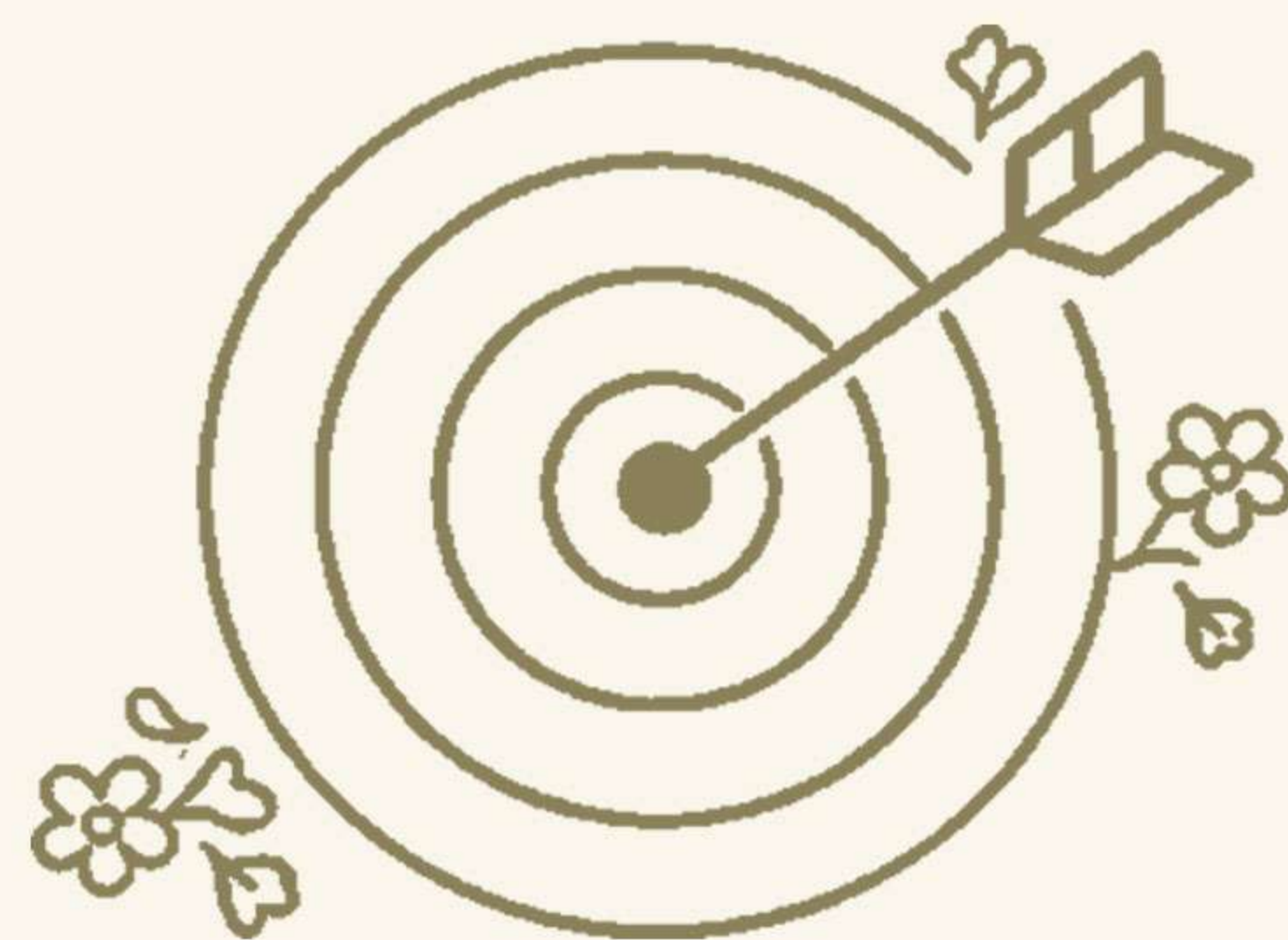
Finis de faire des sourires de façade. Tu vois tous les détails, tous les défauts, tout ce qui cloche. Si c'est redoutable pour finaliser un dossier administratif au travail sans faire d'erreur, c'est aussi le moment où une chaussette qui traîne peut déclencher la troisième guerre mondiale.

Ton plan d'action (L'art de surfer sur l'automne) :

Ton mindset : Ne commence rien de nouveau ! Boucle tes dossiers, fais ton tri, range ta maison. Surtout, c'est LE moment d'apprendre à dire un grand "NON" majestueux pour protéger ton énergie déclinante.

Ton corps : Ton corps puise davantage dans ses réserves de graisse et récupère moins vite. Baisse le rythme cardiaque. Pilates, natation, renforcement musculaire doux. Ne te force pas à faire ce cours de HIIT.

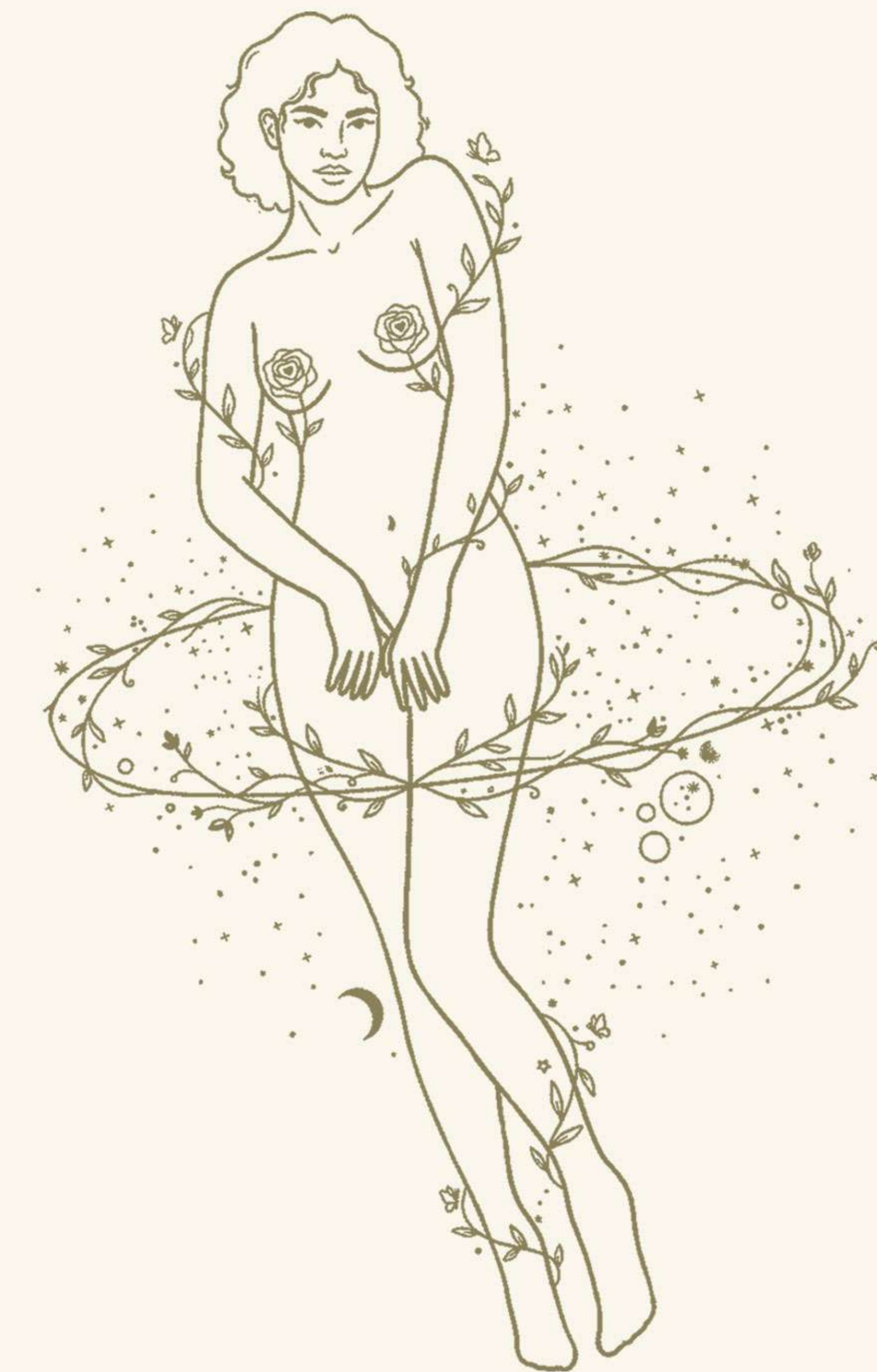
Ton assiette : Le grand combat pour la glycémie ! Pour éviter que ton humeur ne fasse les montagnes russes à cause de tes envies de sucre, cale-toi avec des glucides complexes (patate douce, avoine, quinoa) et fais le plein de Magnésium pour soutenir ton système nerveux.



BON À SAVOIR : Pourquoi je suis un dragon avant mes règles ?



Le fameux Syndrome Prémenstruel (le SPM) n'est pas une fatalité tombée du ciel. C'est un message. Sous l'effet de la progestérone, ton corps te supplie de ralentir. Si tu t'obstines à courir partout et à surcharger ton agenda comme au Printemps, ton système nerveux panique, ce qui fait chuter ta sérotonine (l'hormone de la sérénité). Résultat ? Colère, larmes, irritabilité. Ton SPM n'est très souvent que le reflet des limites que tu n'as pas osé poser pendant le reste du mois. La clé ? Arrête de lutter. Ralentis et respire.



Bon, maintenant que tu maîtrises l'anatomie et la magie de tes 4 saisons, il est temps de passer à la pratique. Prête à devenir l'experte absolue de ton propre rythme ? Rendez-vous à la page suivante.

DEVENIR L'EXPERTE DE TON PROPRE CORPS



« Le cycle menstruel est considéré comme le 5ème signe vital de la femme. L'écouter, c'est préserver sa santé globale. »

— The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)

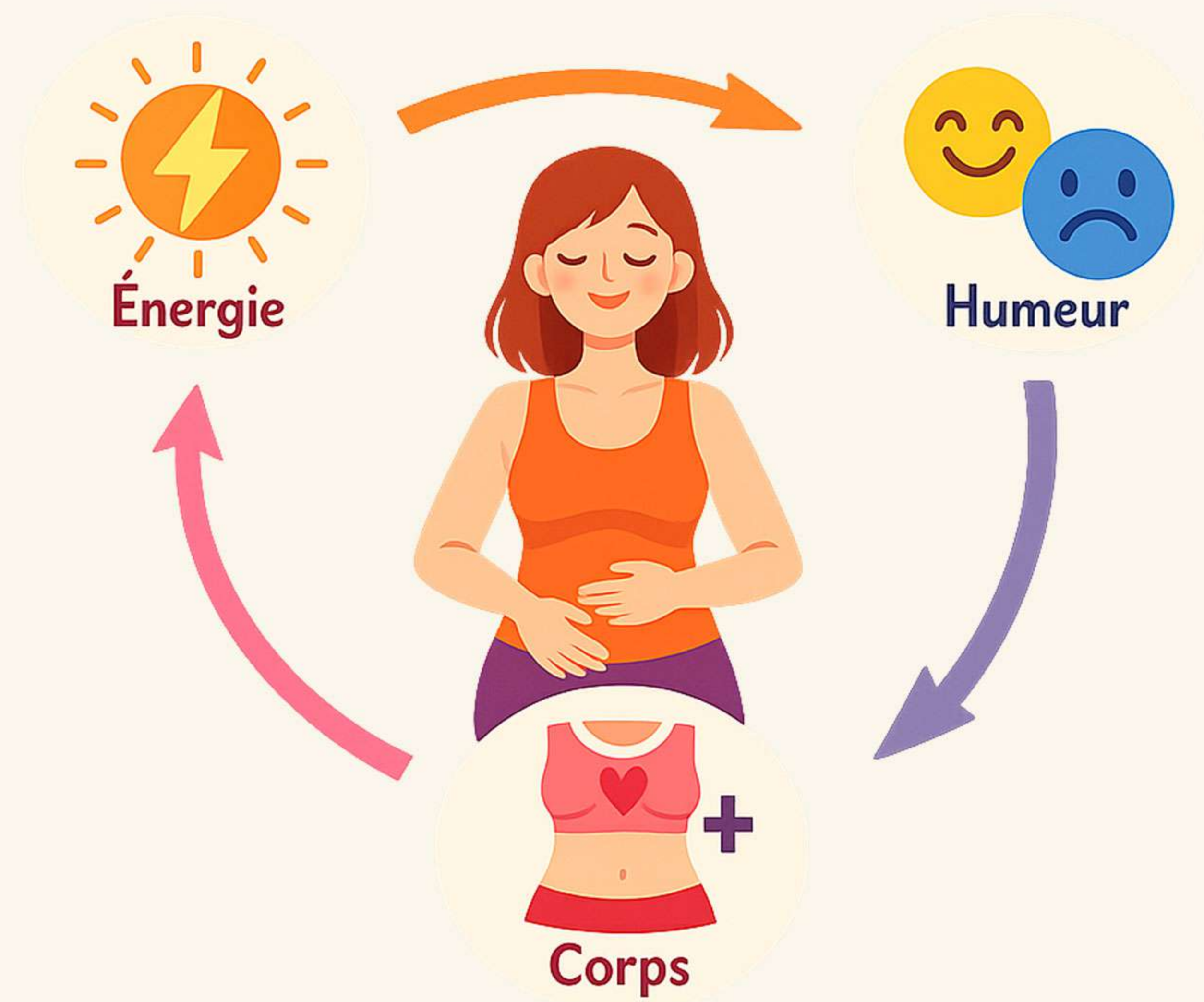
Le suivi quotidien (Deviens ta propre inspectrice)

Chaque femme est unique. Pour que ce guide fonctionne, tu dois apprendre à observer ta propre météo intérieure. Prends 2 minutes chaque soir pour noter ces **3 indicateurs clés** :

1 L'Énergie Étais-tu en pleine forme, ou avais-tu besoin de 4 cafés pour tenir ?

2 L'Humeur Étais-tu créative, sociable, ou irritable et repliée sur toi-même ?

3 Le Corps Comment est ta peau ? Ton transit ? As-tu des tensions ?



En quelques semaines, tu verras émerger tes propres "patterns" (schémas répétitifs). Tu ne subiras plus : **tu sauras anticiper.**

Les 3 piliers de ton terreau cyclique

Pour que ton corps s'épanouisse, ton hygiène de vie est le premier pilier.



La gestion du stress : Le cortisol (hormone du stress) est le pire ennemi de l'équilibre. S'il est trop élevé, le corps coupe la production des hormones sexuelles.

BON À SAVOIR : Pourquoi mes règles sont en retard ?



Si tu es sûre de ne pas être enceinte, le coupable numéro 1 est souvent le stress ! Quand tu es trop stressée (ou que tu t'entraînes à l'excès), ton cerveau produit du cortisol. Le corps se dit "Alerte, ce n'est pas un environnement sûr pour faire un bébé !". Il met alors ton système reproducteur en pause, ce qui retarde l'ovulation, et donc, tes règles.



L'Alimentation : Tes hormones sont fabriquées à partir du gras et des protéines. Fuis les régimes restrictifs et opte pour de bons lipides (avocats, huile d'olive, noix).



Le sommeil : C'est pendant la nuit que tes hormones se calibrent. Un sommeil de qualité est non négociable.

Les 4 mauvaises herbes à arracher
(Zéro culpabilité)

Voici 4 erreurs à déconstruire d'urgence :

- ✔ **Essayer d'être à 100 % tous les jours.**
Accepte tes baisses de régime, elles préparent tes futurs pics d'énergie.
- ❌ **Cacher la douleur.** Avoir une gêne est normal, mais souffrir à en être pliée en deux ne l'est pas. Ne banalise jamais tes douleurs.
- ❌ **Se comparer aux autres.** Ton cycle est unique. Ne te juge pas.
- ❌ **Culpabiliser de se reposer.** Le repos n'est pas de la paresse. Il fait partie intégrante de ta productivité. Sans repos (hiver), pas de récolte (été).

La théorie est posée, ton écosystème n'a plus de secrets pour toi. Mais un guide premium ne serait rien sans une vraie mise en pratique. Passe à la page suivante pour découvrir tes 3 exercices express.

📖 **À TOI DE JOUER**
– TES TROIS EXERCICES PRATIQUES

Pour ancrer ces connaissances dès les 7 prochains jours, voici 3 exercices rapides :

Exercice 1 : Le Scan de ta Météo Intérieure

🏃 **L'action :** Ce soir, note sur 10 ton énergie physique, identifie ton émotion dominante du jour, et repère un signe physique (ex: ventre gonflé).

🎯 **L'objectif :** Créer un réflexe d'écoute de ton corps, sans aucun jugement.


Exercice 2 : Le Tri de ton Agenda

🏃 **L'action :** Ouvre l'agenda de ta semaine prochaine.

Si tu vas être en phase de baisse d'énergie : Annule UNE tâche énergivore. Bloque 45 min juste pour toi.

Si tu vas être en phase de haute énergie : Programme cette tâche difficile que tu repousses

Exercice 3 : Le Switch de ton Dialogue Intérieur

 **L'action** : Prends une phrase méchante que tu te dis quand tu es fatiguée (ex : "Je suis vraiment paresseuse aujourd'hui"). Réécris-la avec tes nouvelles lunettes.

 **Le Switch** : "Mon corps est en phase d'automne/hiver, il fait un travail invisible colossal. Mon besoin de repos est légitime et productif pour mon prochain cycle."



Tu as fait le premier pas de la pratique, bravo ! Ces 3 exercices t'ont donné un aperçu de ce que l'écoute de ton corps peut changer. Mais soyons honnêtes : tenir un suivi sur un bout de papier ou dans ta tête, ça tient rarement plus d'une semaine. C'est exactement pour ça qu'on a créé des outils pensés pour que cette nouvelle habitude devienne un réflexe, sans charge mentale.

Découvre-les à la page suivante.

CONCLUSION & PASSAGE À L'ACTION

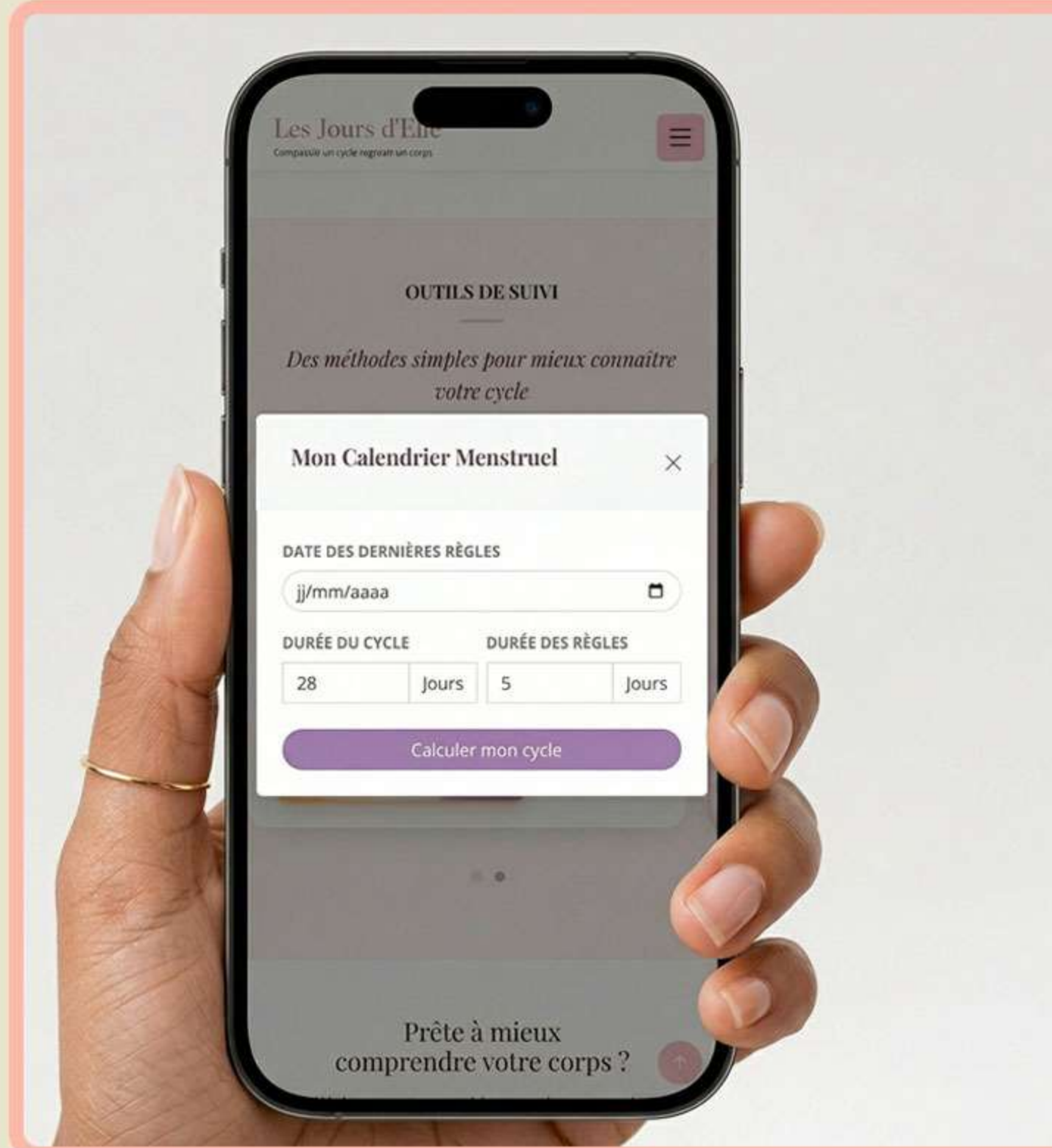


« Ne t'excuse **jamais** d'être cyclique.
C'est ta plus grande force. »

Tu es parfaitement cyclique. Ton corps n'est pas un problème à résoudre. C'est un guide, une boussole d'une précision incroyable. En te reconnectant à lui, tu reprends le pouvoir sur ta santé, ton mental et ton quotidien. Arrête de lutter. Laisse-toi fleurir.

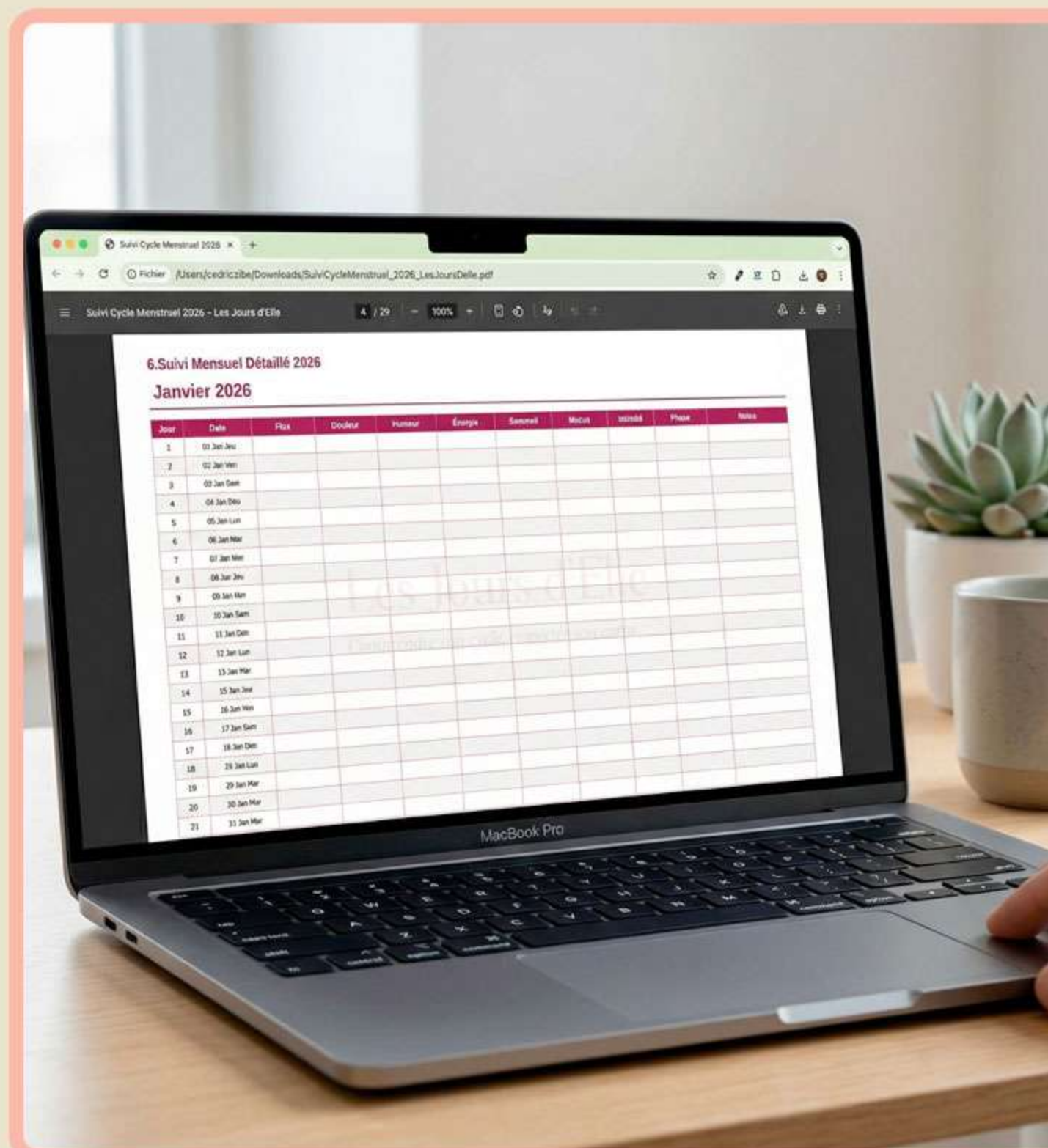
TES OUTILS PREMIUM POUR PASSER À LA PRATIQUE

La théorie, c'est bien. L'action au quotidien, c'est mieux. Pour t'accompagner sans charge mentale, Les Jours d'Elle a développé un écosystème d'outils concrets :



Le Calculateur Cyclique

Ton almanach 2.0 pour visualiser ta phase actuelle en un clin d'œil, anticiper tes baisses d'énergie et adapter ton agenda.



Le Journal du Cycle

L'outil indispensable pour devenir l'experte de ton corps ! Suis quotidiennement tes indicateurs clés (énergie, humeurs, symptômes). C'est le moyen le plus rapide de visualiser tes schémas répétitifs.

Passes à l'action et découvre tes outils du jour :








<https://lesjoursdelle.com/cyclea/#outils>

REJOINS LA COMMUNAUTÉ

Poursuis ton voyage cyclique avec nous. Retrouve des conseils quotidiens, des articles de fond, et une communauté de femmes qui ont choisi de surfer sur la vague !

www.lesjoursdelle.com

Nos réseaux sociaux :

-  @lesjoursdelle
-  @lesjoursdelle
-  @lesjoursdelle
-  @lesjoursdelle
-  @lesjoursdelle

Notre chaîne WhatsApp



Les Jours d'Elle

Mentions Légales : Ce guide a une vocation informative, éducative et de bien-être. Il ne remplace en aucun cas un diagnostic ou un avis médical. Consultez un professionnel de santé (médecin, gynécologue, sage-femme) pour toute douleur aiguë, inconfort inhabituel ou irrégularité persistante de votre cycle.