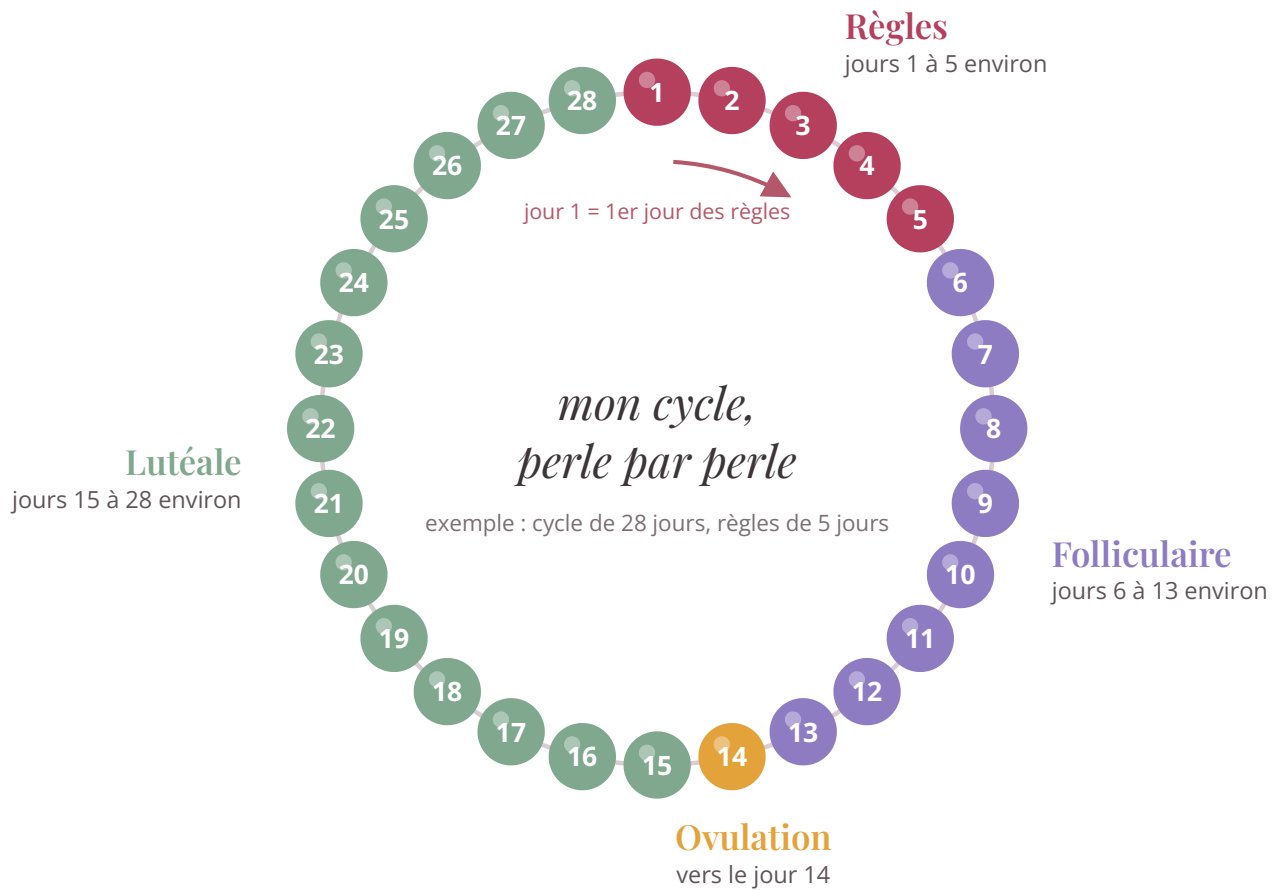


# Mon bracelet *de cycle*

Une perle par jour, une couleur par phase. Pose tes perles sur le schéma, enfle-les dans l'ordre, puis fais avancer une petite breloque chaque jour pour savoir où tu en es.



## Mes couleurs

- |                                                        |                    |                                                                 |                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|
| <span style="color: red;">●</span> <b>Règles</b>       | ma couleur : ..... | <span style="color: purple;">●</span> <b>Phase folliculaire</b> | ma couleur : ..... |
| <span style="color: orange;">●</span> <b>Ovulation</b> | ma couleur : ..... | <span style="color: green;">●</span> <b>Phase lutéale</b>       | ma couleur : ..... |

Le schéma montre un cycle de 28 jours, mais ce n'est qu'une moyenne : chez l'adulte, un cycle de 21 à 35 jours fait partie des variations habituelles. Adapte ton bracelet à ton propre cycle grâce au tableau au dos.

## Le matériel

- Du fil élastique pour bracelet (0,8 à 1 mm)
- Des perles de 4 couleurs, une par phase
- Une breloque à pince ou un petit anneau, pour marquer le jour
- Une paire de ciseaux, et une goutte de colle à bijoux si tu en as

**Taille des perles :** 28 perles de 6 mm font environ 17 cm, la taille d'un poignet moyen. Avec des perles de 8 mm, le bracelet fait environ 22 cm : prends-les plus petites si ton poignet est fin ou ton cycle long.

## Les étapes

1. Compte la durée de ton cycle : du 1er jour de tes règles jusqu'à la veille des suivantes. Tu ne la connais pas ? Prends 28 pour commencer.
2. Choisis ta couleur pour chaque phase et note-la au recto.
3. Pose tes perles sur le schéma, dans l'ordre, en suivant le tableau ci-dessous.
4. Mesure le tour de ton poignet avec le fil avant de couper, en gardant 10 cm de marge pour le nœud.
5. Enfile les perles en commençant par la perle 1, puis fais un double nœud bien serré.
6. Accroche la breloque sur la perle du jour, et avance-la d'une perle chaque jour.

## Combien de perles de chaque couleur ?

| Durée du cycle  | Règles | Folliculaire | Ovulation   | Lutéale | Total |
|-----------------|--------|--------------|-------------|---------|-------|
| <b>24 jours</b> | 5      | 4            | 1 (jour 10) | 14      | 24    |
| <b>26 jours</b> | 5      | 6            | 1 (jour 12) | 14      | 26    |
| <b>28 jours</b> | 5      | 8            | 1 (jour 14) | 14      | 28    |
| <b>30 jours</b> | 5      | 10           | 1 (jour 16) | 14      | 30    |
| <b>32 jours</b> | 5      | 12           | 1 (jour 18) | 14      | 32    |
| <b>35 jours</b> | 5      | 15           | 1 (jour 21) | 14      | 35    |

Exemple avec des règles de 5 jours. Pour ton calcul : **règles** = la durée de tes règles ; **ovulation** = 1 perle, environ 14 jours avant tes règles suivantes ; **phase lutéale** = les 14 perles qui suivent ; **folliculaire** = les perles qui restent entre les règles et l'ovulation.

### Ce que veulent dire les couleurs

**Règles :** les hormones sont au plus bas, la muqueuse de l'utérus s'évacue.

**Folliculaire :** les œstrogènes remontent, un ovule mûrit dans l'ovaire. C'est la phase la plus variable.

**Ovulation :** l'ovaire libère un ovule, en général 12 à 14 jours avant les règles suivantes.

**Lutéale :** la progestérone domine, puis chute avant les règles. Le syndrome prémenstruel peut apparaître en fin de phase.

### À savoir

Ce bracelet est un outil pour comprendre ton cycle. Le jour de l'ovulation est une estimation : **ce n'est pas une méthode de contraception.**

Si ton cycle change beaucoup d'un mois à l'autre, recalcule la breloque sur la perle 1 au premier jour de tes règles. Pour aller plus loin : notre calculateur sur [lesjoursdelle.com](https://lesjoursdelle.com).