



ELLE BEAUTE

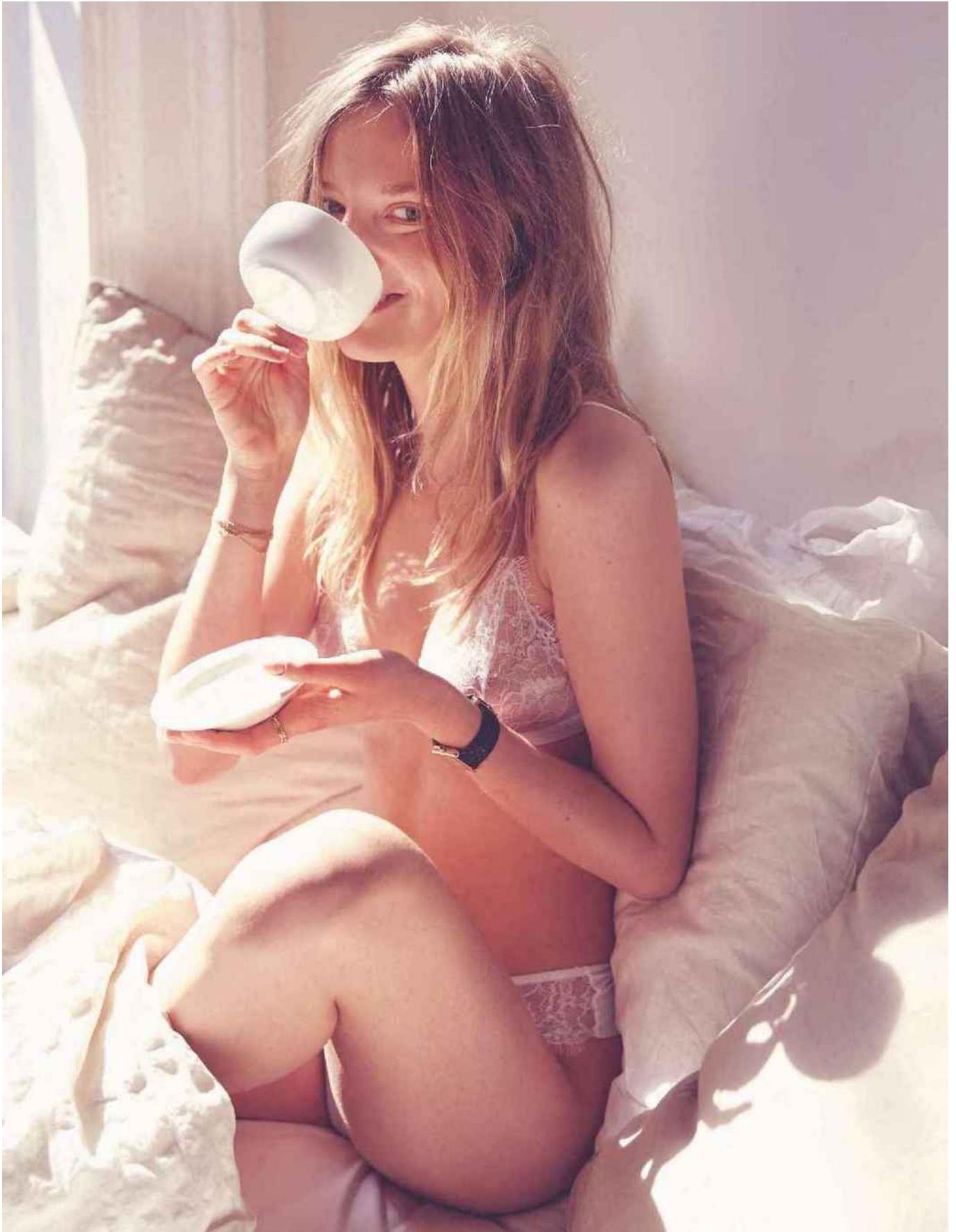
8 NOVEMBRE 2019

LE CYCLE PARFAIT

AVEC SES HAUTS ET SES BAS, SES PÉRIODES EUPHORIQUES ET SES MOMENTS DE REPLI SUR SOI, LE CYCLE MENSTRUEL EST UNE MERVEILLE DE COMPLEXITÉ. MAIS, AUJOURD'HUI, ON SAIT TOUT (OU PRESQUE) CE QU'IL FAUT FAIRE POUR SE PROTÉGER DES DÉSAGRÈMENTS QU'IL NOUS INFLIGE. UNE GYNÉCOLOGUE, UN NUTRITIONNISTE ET UNE NATUROPATHE NOUS GUIDENT POUR AGIR AU BON MOMENT.

PAR **MARIE-CHRISTINE DEPRUND** PHOTOGRAPHE **SARAH KEHOE**







SEMAINE 1 SEREINE SANS PEINE

Ce que dit la gynéco. C'est le moment des règles, la chute hormonale qui survient 12 à 14 jours après l'ovulation provoquant leur arrivée. La baisse du taux d'oestrogènes rend la peau plus terne, plus sèche. Le sang se concentre dans le bas-ventre. Résultat : des douleurs peuvent survenir dans les premiers jours. 50 à 70% des adolescentes s'en plaignent, mais elles diminuent souvent après une grossesse ou avec l'âge. La D^{re} Joëlle Bensimhon précise : « D'autres symptômes peuvent assombrir cette période. Apparition de boutons ou d'un herpès labial dû à un affaiblissement des défenses immunitaires, mais aussi des maux de tête, nausées, troubles digestifs, fatigue. »

L'humeur. Vous avez besoin de calme, de vous éloigner des sources de stress.

L'infusion de la semaine. Un mélange que conseille Johanna Dermi, spécialiste en naturopathie au féminin : achillée + fenugrec + thym + aubépine, d'excellents antispasmodiques. À emporter dans une Thermos pour boire à petites gorgées tout au long de la journée.

Les bons gestes. Il est toujours bénéfique de calmer le rythme le premier jour des règles. Le soir, on pose une bouillotte sur son ventre pour apaiser les tensions et relancer la circulation. Pensez massage : 5 à 6 gouttes d'huiles essen-

tielles de myrrhe et d'estragon avec une cuillerée à café d'huile d'amande douce ou d'argan dans le creux de la main. Appliquez sur le bas du ventre et massez pendant quelques minutes, une main sur l'autre, dans le sens des aiguilles d'une montre en partant du nombril (une trentaine de rotations). Et comme la peau devient plus sèche, faites 1 ou 2 masques hydratants dans la semaine.

Dans l'assiette. « Privilégiez plats chauds, soupes et œufs à la coque », recommande Johanna Dermi. « Diminuez les laitages, pro-inflammatoires. Limitez les graisses. Augmentez les fibres », ajoute le D^r Vincent Renaud, médecin nutritionniste, spécialiste des hormones. Une supplémentation en oméga-3 (2 à 3 gélules/jour) peut améliorer la qualité du cycle. Et pour contrer les troubles de l'humeur et les douleurs, on choisit l'huile d'onagre (1 à 2 gélules/jour).

Et l'exercice physique ? Les règles ne sont pas un obstacle à la pratique du sport, rappelle Joëlle Bensimhon. Donc on n'abandonne pas une pratique régulière. En cas d'inconfort, on privilégie les étirements et on s'initie au yoga hormonal (lire « Le Yoga de la femme », de Tatiana Elle, First Edition). « C'est très efficace pour régulariser le cycle et passer sans encombre la période des règles » précise la D^{re} Bensimhon.

SEMAINE 2 FORCE ET BONHEUR

Ce que dit la gynéco. C'est la phase dite « folliculaire ». Vous êtes dans le stade optimal de votre cycle. Le taux d'oestrogènes grimpe, le teint est radieux, l'énergie est là, vous êtes légère. Tout votre organisme se prépare à l'étape suivante : l'ovulation.

L'humeur. Quelle euphorie ! Il suffit d'accompagner cette belle énergie tout en veillant à ne pas la laisser s'emballer jusqu'à l'épuisement...

L'infusion de la semaine. Pour soutenir ce regain d'activité, faites le plein avec des plantes reminéralisantes. Une poignée d'orties, naturellement riches en fer, calcium, magnésium, potassium et phosphore + quelques gouttes de bourgeon de cassis régénérant, le tout dans une Thermos.

Les bons gestes. C'est le moment pour exfolier visage et corps. Avec des formules aux acides de fruits ou rétinol pour le visage, des grains et des parfums dynamisants pour le corps. Vous pouvez aussi le faire à la scandinave : un brossage du corps à sec au gant de crin, puis une alternance de douches froide et chaude. « Terminez par un massage avec 4 à 5 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire dans une huile d'amande douce ou d'avocat », conseille Johanna Dermi.

Dans l'assiette. On mise sur les super aliments. Baie d'açaï, huile de chanvre, mucuna (plante ayurvédique), klamath (dans les magasins bio). Au quotidien, on augmente les protéines pour fournir de la bonne énergie (viandes blanches, tofu, lentilles, quinoa). On n'oublie pas les minéraux, bien sûr. Le mélange idéal est tout simple : du taboulé de quinoa, bourré de persil et de jus de citron pour la vitamine C.

Et l'exercice physique ? On s'irrigue, on s'oxygène, on booste ses globules. À jeun, un peu de yoga avec une salutation au soleil ou, pour les plus sportives, 2 minutes de corde à sauter pour activer la pompe cardiaque et réveiller à fond l'organisme.

LA PILULE, ÇA CHANGE QUOI ?

Tout ! Car, quel que soit son mode de fonctionnement (biphasique ou triphasique), la contraception orale délivre des hormones et bloque le cycle naturel. Cet apport hormonal venant de l'extérieur a de forts avantages pour celles qui vivent mal les conséquences d'un cycle irrégulier. Il régule l'humeur, diminue le syndrome menstruel, les douleurs et l'abondance des règles. D'ailleurs, la pilule n'est pas que prescrite pour la contraception, mais aussi pour des raisons médicales (acné, endométriose, règles abondantes ou douloureuses). Le D^r Renaud recommande à toutes celles qui la prennent de faire le plein de vitamines B, dont elle est une grande dévoreuse. Il faut ainsi inscrire au menu les céréales complètes et les légumineuses. De plus, « un coup de pouce naturel peut favoriser un bien-être optimal, même chez les femmes sous pilule », note Johanna Dermi. Pour soulager le foie, qui transforme les hormones, la naturopathe conseille un drainage du 14^e au 28^e jour après le début des règles, grâce au romarin, à la fumeterre, à l'artichaut, au chardon marie, au pissenlit et au radis noir (en ampoules ou en tisanes). On peut alterner avec des cures de ginkgo biloba, magnésium, sélénium et glutathion (comprimé sublingual) et des cures d'antioxydant contenant du resvératrol.



SEMAINE 3 EN QUÊTE DES SENS

Ce que dit la gynéco. Voici venu le temps de l'ovulation. Un pic d'œstrogènes allume tous les clignotants pendant cette période. En un mot, la libido pulse.

L'humeur. Le rapprochement amoureux est dans la ligne de mire. Retour à l'intimité, à la douceur. Sensualité et sexualité occupent le devant de la scène.

Les bons gestes. On flatte ses sens en versant dans l'eau du bain un nuage de senteurs capiteuses. Quelques gouttes d'élixirs parfumés aux fleurs blanches comme le jasmin, la tubéreuse ou la vanille, diluées dans un peu d'huile d'amande douce.

L'infusion de la semaine. Pour favoriser ce retour sur soi, le conseil de la naturopathe : un mélange de 20 gouttes de macérât de bourgeons de framboisier (régulateur du cycle) dans une infusion de rose (stimulant sexuel). C'est délicieux.

Dans l'assiette. Pour se mettre au diapason de cette sensualité, on choisit les saveurs chaudes et orientales des plats libanais, des tajines marocains, le sucré-salé. Le docteur Vincent Renaud recommande de soigner ses apports en tryptophane, générateur de sérotonine (l'hormone dite « du bonheur »), grâce au chocolat noir, aux amandes, aux noix. Et, 10 à 15 jours avant les règles, d'augmenter sa ration de fibres et de produits fermentés (comme le kéfir, les yaourts faits maison ou le chou fermenté), afin de nourrir sa flore intestinale et d'éviter les problèmes digestifs.

Et l'exercice physique ? On ne se bouscule pas, les activités centrées sur soi-même s'imposent. La méditation, par exemple. Ou encore, la respiration en cohérence cardiaque : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes. Pour s'initier, pensez à télécharger une appli : RespiRelax+, Respire, CardioZen...

SEMAINE 4 NON À LA DÉPRIME !

Ce que dit la gynéco. Juste avant l'apparition des règles, la progestérone grimpe. Si l'équilibre avec les œstrogènes n'est pas optimal, il peut s'ensuivre une tension nerveuse. Au niveau physiologique, de la rétention d'eau, des tensions des seins, des difficultés digestives ou des fringales qui plombent le quotidien.

L'humeur. C'est la phase la moins confortable du cycle. 40 % des femmes âgées de 15 à 50 ans souffrent alors de mal-être, voire de déprime. Et pour 5 % d'entre elles c'est un vrai handicap.

Les bons gestes. Quelques gouttes d'huile essentielle de nard ou de petit grain bigarade dans un creux de main d'huile végétale permettent de masser en mouvements circulaires les seins, le ventre et le bas du dos. Effet relaxant garanti. En cas de douleurs récurrentes, n'hésitez pas à consulter votre gynécologue ou un naturopathe. Pour éviter de voir fleurir trop de boutons si le sébum s'emballe, une hygiène irréprochable est la priorité : démaquillage consciencieux le soir, nettoyage de peau le matin. À compléter par un masque purifiant tous les deux jours.

L'infusion de la semaine. La mélisse (une poignée de plante sèche) draine, calme le système nerveux et le système digestif, régule la faim. On peut ajouter une demi-cuillerée à café par quart de litre d'eau chaude de poudre de ginseng rouge, excellent stimulant de l'énergie.

Dans l'assiette. « On limite les produits laitiers, pro-inflammatoires, ainsi que les sucres, qui favorisent les mycoses, la prise de poids et les spasmes utérins. On supprime les 4 P (pâtes, pizza, pain, pâtisserie) », préconise le D^r Vincent Renaud. Sont recommandés les céréales complètes, les légumes racines (panais, betteraves, carottes), les légumes verts et les poissons gras pour faire le plein d'oméga-3, bon pour le moral. En complément alimentaire pour apaiser les douleurs du bas-ventre, la rétention d'eau, les insomnies, l'irritabilité et la tension des seins, la D^r Benshimon conseille une cure de plusieurs mois de gattilier en comprimés ou gélules (le dosage variant selon les marques, vérifiez la notice).

Et l'exercice physique ? Un drainage lymphatique chez le kiné est une option, marcher pieds nus sur un sol froid peut également soulager. ■

ET POUR LA MÈNOPAUSE ?

Passer le cap sans encombre, c'est possible, mais plutôt rare. Avec les taux d'œstrogènes et de progestérone qui s'effondrent, des symptômes désagréables émaillent le quotidien de bon nombre de femmes. Troubles du sommeil, sécheresse, bouffées de chaleur, douleurs articulaires... « Il n'y a pas une, mais des ménopauses » rappelle le D^r Renaud. Et il n'existe pas vraiment de recette miracle. Même les hormones médicales ne sont pas bonnes pour toutes. « Le THM (traitement hormonal de la ménopause) se discute au cas par cas, en fonction des antécédents et des symptômes », affirme la D^r Benshimon. Notre conseil : être suivie de près par une gynécologue ou une nutritionniste spécialiste qui manie les compléments alimentaires pour un programme sur mesure. Et pour toutes, il est indispensable de lutter contre la sécheresse cutanée en hydratant chaque jour deux fois plus sa peau. Dans l'assiette, on force sur les oméga-3, anti-déprime et excellents pour le cœur et la peau. La bonne idée : grignoter des fruits secs. Les noisettes (25g) couvrent la moitié des besoins en vitamine E. Une petite poignée d'amandes ou un demi-avocat apportent le plein de vitamines B. Il faut également penser à augmenter sa dose de sport. Une heure de marche au grand air par jour permet de capter la vitamine D, indispensable aux os... Pilates, gym aquatique, marche norvégienne ou qi gong sont parfaits pour garder des muscles, de l'allure et la bonne humeur !



**LE CYCLE
EN 3 VOLUMES**

« Rituels de femmes
pour explorer les secrets
du cycle féminin »,
de Johanna Dermi et Serena
Zigrino (éd. Le Courrier
du Livre).

johanna-dermi.com

« **La Grossesse
pour les nuls** »,
de Joëlle Bensimhon
(First Editions).

« **Hormones.
Arrêtez de vous gâcher
la vie !** »
de Vincent Renaud et
Véronique Liesse
(éd. Leduc. S pratique).