



Il est important pour une femme de connaître son cycle.

Pour cela, vous pouvez tenir un calendrier en notant le premier jour de vos règles qui correspond au premier jour de votre cycle, puis inscrire chaque jour ce que vous ressentez :

- votre humeur et vos émotions (la colère, la tristesse, la joie...),
- les douleurs et les modifications corporelles (gonflement de la poitrine, douleur bas ventre, maux de tête...).

Ainsi, vous pourrez déterminer vos différentes phases et adapter votre mode de vie, tant que possible, en fonction de votre cycle.



En adaptant votre mode de vie avec votre cycle, vous pourrez voir de nombreux symptômes du syndrome prémenstruel diminuer.

*L'acupuncture pourra aussi vous aider à diminuer les effets de votre syndrome prémenstruel ou encore réguler vos cycles !*



*N'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme acupuncteur.trice*

# *Le cycle féminin vu par la médecine chinoise*

CONSEILS POUR DIMINUER LES EFFETS DE VOTRE SYNDROME PRÉMENSTRUEL



## Le cycle féminin vu par la médecine chinoise

Le cycle féminin est composé de 4 phases :

### Phase 1 de J1 à J7

Cette première phase correspond à l'arrivée des règles. C'est le début de la phase Yin de votre cycle où vous pouvez ressentir de la fatigue. C'est la meilleure période pour se ressourcer, profitez en pour faire des activités calmes et vous reposer.

Mangez chaud ainsi que des aliments cuits, buvez des tisanes, la bouillotte sera votre meilleure alliée !

### Phase 2 de J7 à J14

Il s'agit de la fin des règles, c'est la phase folliculaire. Dans cette phase, vous commencez à sentir de nouvelles énergies comparables à la renaissance de la nature au printemps. C'est une phase où vous pouvez être active, et créatrice...

### Phase 3 De J14 à J21

A J14 le Yin est à son maximum et bascule dans le Yang, il s'agit du moment de l'ovulation puis de la phase folliculaire. C'est le moment du cycle où la femme a le plus d'énergie !

### Phase 4 de J21 à J28

Il s'agit de la phase lutéale, c'est la dernière phase du cycle et donc une phase Yang. C'est dans cette phase que les déséquilibres énergétiques sont amplifiés et que l'on retrouve la majorité des symptômes du syndrome prémenstruel.

Pour vous sentir mieux, préférez des activités Yin : une activité douce ou du repos ! Buvez des tisanes de menthe, verveine, tilleul...

Et surtout, évitez les excitants type alcool, café, tabac à cette période là !



## Mieux en tant que femme avec la médecine traditionnelle chinoise

Chaque femme fonctionne d'une manière cyclique de sa puberté à sa ménopause.

En médecine traditionnelle chinoise, le cycle féminin dure 28 jours, en lien avec le cycle lunaire. A partir de la ménopause, le fonctionnement devient plus linéaire, et la femme peut faire face à d'autres symptômes.

De nombreuses femmes souffrent d'un syndrome prémenstruel au cours de leur cycle. Cela peut se traduire par l'apparition de plusieurs symptômes la semaine précédant les règles, ou la semaine des règles. Ces symptômes peuvent être les suivants : douleurs dans le bas-ventre, douleurs au niveau des seins, maux de têtes, troubles digestifs, oedèmes et prise de poids, irritabilité et tensions émotionnelles..

## Le Symbole du Yin Yang

En médecine chinoise, le Yin Yang est un symbole permettant de comprendre la philosophie Taoïste pour laquelle dans chaque élément deux tonalités coexistent. Ainsi, le Yin et le Yang sont deux composantes différentes mais complémentaires qui ne peuvent exister l'une sans l'autre.

### Le Yin

La lune  
Le sombre  
L'hiver  
Le repos  
L'humidité  
L'interne

### Le Yang

Le soleil  
La lumière  
L'été  
L'énergie, l'activité  
La sécheresse  
L'externe