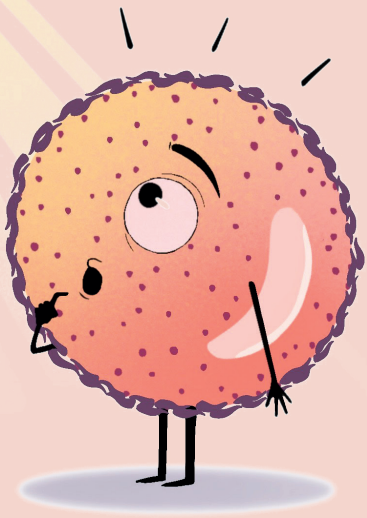
PARTIE 1

L'Ovulation Power



Lorsque l'on demande à une femme de nous parler de ses cycles menstruels, on s'expose généralement à un rictus, une grimace, un soupir, à de l'agacement ou encore à un long silence. Ces expressions traduisent différentes émotions, propres à chaque femme. Elles sont le reflet de leur vécu, de leur éducation, mais aussi des idées reçues sur le cycle féminin.

Pourquoi ce processus physiologique, acteur de la santé de la femme, inspire-t-il tant de gêne, de dégoût ou de souffrance ? Comment se fait-il que cette machinerie hormonale incroyablement sophistiquée puisse être aussi mal considérée ?

Pour évaluer un processus à sa juste valeur, encore faut-il le connaître. Or, contrairement à ce qu'elles pensent, très peu de femmes connaissent leur cycle. Pour cause, il est mal enseigné, mal compris, plein de tabous et d'idées reçues. La preuve la plus évidente de cet état de fait est son nom : LE CYCLE MENSTRUEL.

« Cycle menstruel » : vous trouvez ça beau ? J'avoue que lorsque j'écris ces mots, je fronce légèrement les sourcils. « Menstruel » fait référence aux menstruations : les règles, les menstrues, les ragnagnas, les bringues, ou bien encore les « trucs »… Ces mots familiers, plus laids les uns que les autres, voilà ce à quoi la femme pense lorsqu'on fait référence à son cycle menstruel. Il n'y a pas de quoi sourire !

Et en effet, lorsque vous demandez à une femme combien de temps dure son cycle, elle vous répond une fois sur deux : entre 3 à 7 jours. Elle confond alors son cycle menstruel avec sa période de règles.

Les menstruations ne sont pourtant qu'un évènement annexe au cycle. Elles ne sont que la conséquence d'une **incroyable aventure hormonale dont l'épisode central est L'OVULATION**.

Il est vrai que la femme repère plus facilement ses règles que son ovulation.

La présence de sang l'explique aisément. Mais la mauvaise considération du cycle est largement entretenue par l'éducation, l'enseignement, le matraquage publicitaire, le lobby pharmaceutique et le patriarcat, qui ont tous intérêt à présenter leur cycle aux femmes de manière erronée.

Redorer le blason du cycle redonnerait le pouvoir aux femmes, pointerait du doigt les véritables causes des troubles hormonaux féminins.
Le réduire à son aspect « cycle menstruel » simplifie l'enseignement et élargit les indications de prescription de pilule contraceptive.
Ignorer l'évènement central du cycle ne permet pas de mettre en lumière le formidable pouvoir de nos ovaires. Cela donne aux femmes le sentiment de ne pas pouvoir rivaliser avec les hommes. Ne dit-on pas d'un homme charismatique, entreprenant : « Il a une sacrée paire de couilles *!* » ?
Et si vos ovaires, Mesdames, n'avaient rien à envier aux gonades de ces messieurs ? Et si les moments où vous vous sentez forte, belle et toute-puissante étaient la conséquence de votre activité ovarienne ? Et si nous laissions nos ovaires exprimer leur plein potentiel ?

Pourquoi un homme est-il si fier de parler de ses testicules, tandis qu'une femme ignore le POUVOIR tout-puissant de ses ovaires ? Nous aussi, Mesdames, nous avons une sacrée paire d'ovaires. Vous en faire prendre conscience ? Telle est la vocation de ce livre !

Pour en être intimement convaincue et cultiver le plein potentiel de vos gonades, il est essentiel de reconsidérer le cycle à sa juste valeur, de replacer ses différents évènements à leur juste place.

L'ovulation étant l'épisode dominant le cycle, nous ne parlerons plus de cycle menstruel, mais bien de cycle ovulatoire. Les ovaires méritent de sortir de l'ombre : ils sont les héros de notre aventure.

Dans cette première partie, nous étudierons ce qu'il se passe aux différents moments du cycle. Chaque épisode permettra de prendre conscience de l'impact de chacune de ces phases sur la santé physique et psychique de la femme. La connaissance du cycle nous permettra de transformer les particularités propres à chaque instant en véritable atout dans le développement personnel de la femme.
Pour mieux aborder le cycle, j'ai choisi de le découper en cinq phases. Ce n'est pas une classification officielle, mais c'est celle qui me semble la plus appropriée dans le cadre de cet ouvrage. Chacune de ces phases se caractérise par un climat hormonal particulier.

Ces phases sont narrées dans un récit à trois voix :

– 1re voix : le follicule ovarien
  Au cœur de nos ovaires, le follicule ovarien nous raconte les différentes étapes de son incroyable course à l'ovulation.
– 2e voix : Iris
  Iris fait le bilan de sa journée. Comme toutes les femmes en activité ovarienne, son tempérament, son humeur, ses réflexions, ses envies, ses doutes, sa sensibilité et ses performances physiques évoluent au cours du cycle. Elle observe ces fluctuations intrigantes, sans trop les comprendre et sans faire le lien avec ce qu'il se passe au cœur de ses ovaires.

– 3e voix : la mienne
  Enfin, je vous apporte mon expertise. Je vous explique le lien entre Iris et ses ovaires. Vous comprendrez la formidable magie hormonale du cycle, qui fait de nous des femmes non lisses, non stables, non linéaires, des femmes parfaitement imparfaites. La compréhension du cycle permet de mieux s'approprier les particularités de chaque phase pour en faire une force. Cela permet de se réaliser pleinement en tant que femme.

La première partie est consacrée au cycle physiologique. Nous y parlerons donc du cycle tel qu'il est quand l'ovulation est de qualité.
Si vous faites partie de ces femmes chanceuses qui ovulent bien, vous vous reconnaîtrez probablement dans le récit d'Iris.
Si ce n'est pas le cas, voici un avant-goût de ce qui se passera quand vous atteindrez la *Wonder Ovulation* !

Si vous êtes prête à vous reconnecter à vos ovaires, suivez-moi dans cette aventure.

ÉPISODE 1 Début de phase folliculaire

Jour 1, début de phase folliculaire. C'est là que tout commence…

Récit du follicule : dans les starting-blocks

Du plus profond de vous, du cœur même de vos ovaires, un son nouveau me parvient. La sensation étrange que plus rien ne sera jamais comme avant. Ce son marquerait-il un nouveau départ ? Je regarde mes acolytes, à droite puis à gauche. Tandis que la grande majorité d'entre eux ne semblent pas l'avoir entendu, je devine le même questionnement chez une dizaine de mes semblables. Ce son n'est pas audible ; c'est plutôt une sensation, comme un message de l'au-delà. À vrai dire, cela faisait déjà plusieurs semaines qu'il se passait quelque chose.

Je suis un follicule ovarien. Ma vie a commencé lorsque mon hôtesse, Iris, était encore dans le ventre de sa mère. Dans ses deux ovaires, nous étions plus d'un million. La grande majorité d'entre nous n'a pas franchi la première sélection. Lors de sa puberté, nous n'étions plus que 400 000, quasi tous identiques.

Mon hôtesse a aujourd'hui 35 ans. Nous étions tous semblables au départ, puis vers les 12 ans d'Iris quelque chose a changé. Régulièrement, une dizaine de mes acolytes s'agitent, grandissent puis disparaissent. À l'exception de l'un d'entre eux qui se métamorphose. Une légende urbaine parle de course à l'ovulation.

Alors que mon apparence est la même depuis plus de 35 ans, voilà environ 10 semaines que je me vois changer jour après jour, doucement, mais sûrement. Aujourd'hui je sens que tout est différent.

Un message extrêmement puissant me sort de cette longue période de dormance. Une sensation nouvelle naît en moi, comme une envie irrésistible de gagner. Gagner quoi ? Contre qui ? Je n'en sais rien ! Ce sentiment n'est pas rationnel, mais c'est une évidence : je veux que ce soit moi.

Guidé par une sorte d'alchimie, je me prépare mentalement. Et là, je comprends… Ce n'était pas un mythe. Aujourd'hui, c'est mon tour. Je me prépare à entrer dans la course à l'ovulation !

Récit d'Iris : le renouveau

L'hôtesse, c'est moi ; Iris. Ce matin, en posant le pied au sol, j'ai tout de suite su : « C'est reparti, encore mes règles. » Je savais que ça ne devait plus tarder. Mes règles sont relativement régulières, mais j'espérais passer le week-end tranquille… Je ne suis pas à plaindre : par rapport à certaines de mes amies, je vis plutôt bien mon cycle menstruel. À part quelques tiraillements, mes règles ne sont ni douloureuses ni trop abondantes. Contrairement à Mathilde, je n'ai pas envie d'étrangler mon mari Aymeric avant mes règles.

Les douleurs mammaires et autres troubles prémenstruels restent pour moi très occasionnels…

Bref, ce n'est pas le moment que je préfère, mais m'en plaindre serait déplacé comparé à certaines amies qui peuvent en souffrir.

Récit de l'experte : envoi de la commande

Dans ce double récit, celui des ovaires (ou plutôt du follicule ovarien) et celui de leur hôtesse Iris, nous devinons que nous sommes au premier jour du cycle ovarien (J1 pour les intimes). Ce jour marque l'entrée dans la première phase du cycle : la phase folliculaire.

Le but ultime de chaque cycle, c'est l'ovulation – le jour où le follicule gagnant délivrera son ovocyte. Or, bien démarrer le cycle est un point clé pour une belle ovulation.

Bien que ce « J1 » marque le début du cycle, en réalité la maturation du follicule a démarré environ 10 semaines plus tôt, silencieusement.

90 jours, c'est le temps nécessaire à la maturation folliculaire : environ 2 mois et ½ de préparation à bas bruit, puis, à partir de J1, environ 2 semaines de course effrénée à l'ovulation (durée variable, nous y reviendrons).

L'aventure démarre au niveau du cerveau. Le « big boss » des ovaires, celui qui orchestre leur fonctionnement, c'est l'axe hypothalamo-hypophysaire. Au cœur de votre cerveau, cet axe (dont nous reparlerons régulièrement) est composé de deux glandes reliées entre elles. L'hypothalamus est à la tête de la commande ; il envoie des informations *via* des neurohormones à la deuxième glande : l'hypophyse.

À son tour, l'hypophyse sécrète des hormones pour stimuler les ovaires. Ainsi, **l'ovulation est sous la dépendance de la commande centrale, gérée par notre big boss, le cerveau, et plus précisément par l'axe hypothalamo-hypophysaire.**

Le processus ovulatoire démarre donc dans notre tête ! Or, le fonctionnement des ovaires étant dépendant du cerveau, on parle d'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien, ou d'axe gonadotrope.

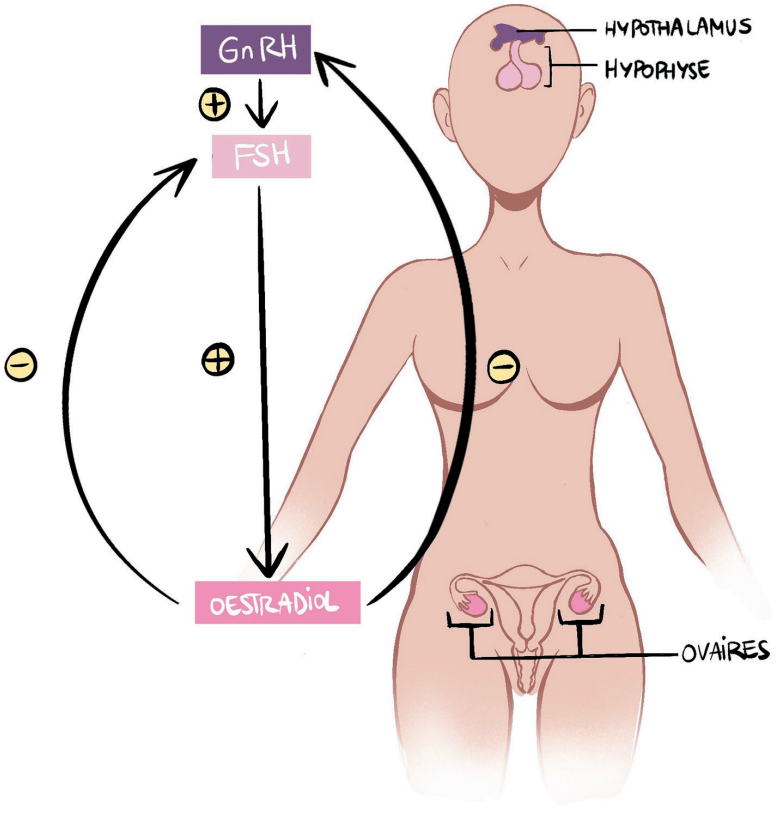
Pour les plus curieux, rentrons dans les détails.

Autour de J1, l'hypothalamus augmente la sécrétion de GnRH. Cette neurohormone (hormone synthétisée par des neurones) va stimuler l'hypophyse, qui répond en sécrétant de la FSH. Cette deuxième hormone, qu'on appelle précisément l'« hormone folliculo-stimulante », va comme son nom l'indique stimuler les ovaires. Ces derniers contiennent de nombreux follicules, dont une dizaine par cycle dans chaque ovaire sont sensibles à l'hormone sécrétée par l'hypophyse. Souvenez-vous de la FSH ; c'est le fameux message de l'au-delà, perçu par le follicule, héros de notre aventure.

Dès le début de la phase folliculaire, les follicules ovariens sensibles à cette hormone vont croître, accélérer leur maturation. En réponse, les follicules en cours de maturation vont sécréter des œstrogènes (hormones de la féminité, de la fécondité). Ces derniers vont moduler à la baisse (on parle de rétrocontrôle négatif) leur donneuse d'ordre : la FSH (et la LH). Ainsi, la FSH est sous

contrôle, le big boss ne s'emballe pas. Les follicules sélectionnés poursuivent tranquillement leur maturation.

Phase 1 : Physiologie

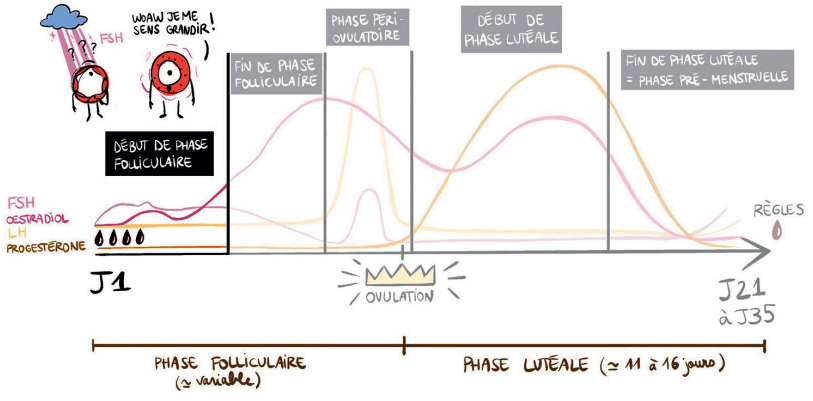


Le début de phase folliculaire est caractérisé par l'envoi de la commande centrale. La GnRh (neurohormone synthétisée par l'hypothalamus) stimule la synthèse de FSH (hormone hypophysaire), qui stimule à son tour les follicules ovariens. Ces derniers synthétisent des œstrogènes, qui modulent la commande centrale (rétrocontrôle négatif de l'axe hypothalamo-hypophysaire).

Les œstrogènes agissent bien au-delà de l'axe gonadotrope ! Victimes d'un délit de sale gueule, ils sont souvent mal aimés. On les tient responsables de tous les maux : du syndrome prémenstruel (SPM), des règles douloureuses, et même du cancer du sein ou de l'utérus. Les œstrogènes sont pourtant de formidables hormones. Ils nous permettent de gagner en confiance, en dynamisme, en performance sportive. Ils interviennent dans le développement de notre féminité, de notre libido. Ils jouent un rôle dans la beauté des cheveux, de la peau et bien sûr dans notre fertilité.
Alors, comment bénéficier de leurs avantages sans développer un SPM ou un cancer ?

Vous comprendrez au fur et à mesure de la lecture que, lorsque les œstrogènes sont bien contrôlés, dans un environnement hormonal et un terrain adéquat, ils se montrent sous leur meilleur visage.

Phase 1 : Ambiance hormonale



Sous l'effet de la FSH, les follicules entament leur croissance. Ils se mettent à produire des œstrogènes qui exercent, à ce niveau de concentration, un rétrocontrôle négatif sur l'axe hypothalamo-hypophysaire.

Début de phase folliculaire physiologique : en bref	
Physiologie	Envoi de la commande centrale : montée de la GnRH et de la FSH Croissance et maturation folliculaires Sécrétion d'œstrogènes par les follicules Modulation de la commande centrale par les œstrogènes
Ambiance hormonale	Œstrogènes : bas, mais montent progressivement tout en restant en dessous d'un certain seuil Progestérone : basse Testostérone : basse
Tempérament	Calme
Métabolisme	Plutôt bas
Activité physique à favoriser	Entraînement à faible intensité
Endomètre utérin	En cours de desquamation : menstruation Puis renouvellement de l'endomètre
Glaire	Non perçue lors des menstruations Puis sensation de sécheresse ou de légère humidité à la vulve Glaire non évolutive

Phase 1 : impact du climat hormonal sur la santé de la femme
Pendant le début de la phase folliculaire, les hormones sont basses.
C'est un moment propice au calme, au repos.

J'allais complètement oublier de vous parler de ce phénomène annexe, celui qui accompagne le début de phase folliculaire : les menstruations !
Le cycle est généralement découpé en quatre phases : les menstruations, la phase folliculaire, l'ovulation et la phase lutéale.
Cette présentation sous-entend que les menstruations sont une phase à part entière, et que la phase folliculaire ne commence qu'après les règles. Vous le savez maintenant, la phase folliculaire commence dès J1, c'est-à-dire, au premier jour des règles. Considérer les menstruations comme une phase à part entière ne me semble pas fonctionnel et donne trop d'importance à cet évènement annexe au cycle.
J'ai donc choisi de parler de « début de phase folliculaire » et non de menstruations.
Cette phase ne se termine d'ailleurs pas forcément avec la fin des règles.
Pour Iris, comme pour toutes les femmes, les règles sont l'unique élément nous permettant de savoir que nous entamons un nouveau cycle. Nous ignorons totalement l'incroyable aventure qui a cours en nous, de manière cyclique.
Iris fait partie des femmes « chanceuses », car elle ne souffre ni de syndrome prémenstruel, ni de règles douloureuses. Contrairement à ses amies, Iris ovule bien !

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les règles correspondent à la desquamation de la muqueuse utérine, appelée endomètre. Elles sont donc constituées de sang, mais également de débris d'endomètre, de glaire cervicale, ainsi que de bactéries et autres microorganismes provenant du microbiote endométrial et vaginal.
- À chaque cycle, l'endomètre, qui tapisse l'intérieur de l'utérus, se reconstitue sous l'effet des hormones sexuelles féminines. Les œstrogènes entraînent la multiplication des cellules qui le constituent (cellules endométriales), tandis que la progestérone freine cette prolifération cellulaire. Ainsi, plus il y a d'œstrogènes et/ou moins il y a de progestérone, plus l'endomètre sera épais et plus les règles seront abondantes !
- Le premier jour des règles correspond au premier jour de saignement rouge. Si vous avez des *spottings* prémenstruels (pertes marrons de sang), vous n'êtes pas encore à J1.

LA PILULE POUR RÉGULER LE CYCLE ?!

« LA PILULE A RÉGULÉ MES CYCLES ! »

Si vous prenez la pilule, vous n'avez pas de vraies règles ! **Les menstruations sont des saignements physiologiques qui se produisent après l'ovulation** (en général 11 à 16 jours après). Sans ovulation, il n'y a donc pas de menstruations.

Les saignements que vous avez lors de la semaine de pause de la pilule sont des saignements de privation hormonale. Votre taux d'hormones synthétiques chute, ce qui déclenche la desquamation de l'endomètre (qui s'est épaissi sous l'influence de ces hormones). La pilule vous empêchant d'ovuler (sauf exceptions, nous y reviendrons), ce ne sont pas des menstruations.

La pilule régule les saignements, mais en aucun cas elle ne régule les cycles, puisqu'en bloquant l'ovulation elle les fait disparaître.

ÉPISODE 2 Fin de phase folliculaire

Les phases du cycle, c'est comme les saisons : on sort d'une phase pour rentrer dans une autre de manière **progressive**. Pourtant, on découpe le cycle de manière franche, tout comme on rentre dans le printemps le 21 mars. Cette saison se prépare pourtant depuis quelque temps… Les bourgeons d'un arbre n'attendent pas le 21 mars pour s'ouvrir… Suivant les années, le printemps arrive beaucoup plus tôt, ou plus tard… Est-ce anormal pour autant ?
Pour des raisons pédagogiques, j'ai tout de même choisi de découper le cycle en plusieurs phases. Je vais vous décrire **cinq phases** qui se caractérisent par **une ambiance hormonale** particulière. Gardez à l'esprit que ce climat hormonal se prépare pendant la phase précédente (et même pendant les cycles précédents) et déterminera l'ambiance de la phase suivante. La sortie d'une phase (tout comme l'entrée dans la suivante) se fait de manière progressive. Ne vous demandez donc pas : « Est-ce aujourd'hui que je rentre dans la phase suivante de mon cycle ? »

Nous avons vu que les menstruations ont lieu pendant le début de phase folliculaire. Est-ce que la phase 2, appelée « fin de phase folliculaire », commencerait à l'arrêt des règles ? La réponse est : non, pas forcément.
Les menstruations ne sont qu'un phénomène annexe, qui se produit de manière concomitante à l'entrée dans la phase folliculaire. Elles sont d'ailleurs en lien avec le cycle qui se termine, et non avec le cycle qui commence.

Nous allons développer une vision fluide du cycle, non rigide. Ceci permet de porter un nouveau regard sur le cycle féminin, d'éviter de le standardiser, et par la même occasion d'éviter de classer les femmes en deux catégories ; celles qui auraient un cycle normal, et les autres qui auraient un cycle anormal.

Récit du follicule : près de la ligne d'arrivée

Je vis une incroyable aventure ! Voilà maintenant environ une semaine que je me découvre une force incroyable, qui grandit jour après jour. Dans cette course à l'ovulation, j'étais jusque-là au même niveau que mes adversaires. Mais aujourd'hui ma motivation grandit sans limites, je découvre cet esprit de compétition que je ne me connaissais pas.
Mon esprit d'équipe disparaît un peu plus chaque jour. Mes semblables deviennent mes concurrents.
Je me la joue solo, je prends la tête de la course. Je deviens rapidement le plus beau, le plus gros de tous les follicules !!!! Même dans l'ovaire droit, paraît-il, aucun n'est à la hauteur. Ma prétention semble grandir, avec moi… Plus je grossis, plus mes concurrents rétrécissent. Je crois que mon destin est tout tracé…
Ma force est amplifiée par cette incroyable hormone que je fabrique moi-même : les œstrogènes. Je suis la cible et la source de cette merveille. J'ai commencé à en fabriquer le jour où j'ai perçu le message de l'au-delà (la FSH). Plus

j'en fabrique, plus je grossis, et plus je grossis plus j'en fabrique… Je baigne littéralement dans cet élixir de croissance et de puissance qui fait de moi un véritable guerrier.

Récit d'Iris : puissance et motivation

Malgré une journée bien remplie, j'ai du mal à trouver le sommeil. J'ai eu une grosse journée de boulot, une bonne séance de CrossFit, je me suis occupé des enfants, et pourtant je ne me sens pas fatiguée. Je ne suis pas stressée non plus, mais je cogite. Je cogite en permanence. Je pense à des choses plutôt agréables, mais sans arrêt : « Et si je lançais l'idée d'un projet zéro déchets à l'école ? », « Bonne séance à la salle aujourd'hui ! », « La Turquie ! Je vais regarder le prix des billets ! », « Ai-je tous les ingrédients pour cuisiner un coq au vin ? », « J'aimerais décrocher un poste avec plus responsabilités, je vais en parler demain au patron », « Maintenant que les enfants sont plus grands, je pourrais me mettre à la moto ! », etc.
Mes pensées partent dans tous les sens, sans aucune transition. Les idées se bousculent. Je me sens motivée et confiante. Mes craintes et mes doutes semblent m'avoir quittée, c'est le moment de me lancer ! C'est décidé : demain, je réserve un vol pour la Turquie, je demande un entretien avec le boss et je m'inscris au permis moto.

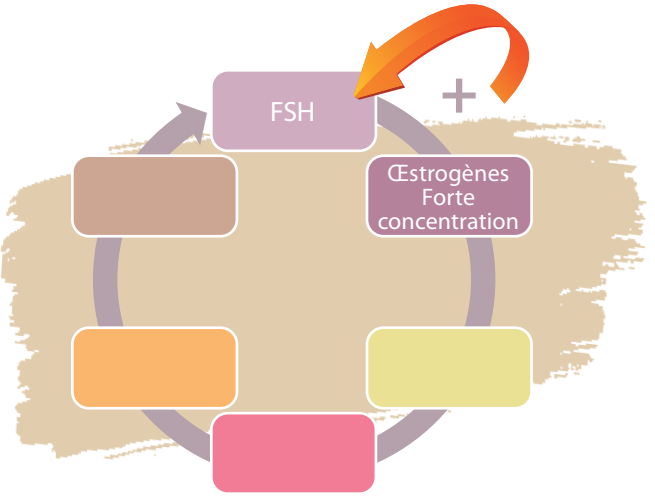
Malgré une nuit très courte, je me réveille en pleine forme. Après la journée de boulot, je m'arrête chez Moto Store. J'en ressors avec un casque et une paire de gants ! Qu'est-ce que je me sens bien ! Il ne manque plus que la moto. J'ai tellement hâte ! De retour à la maison, je raconte ma journée. Les enfants sautent de joie à l'annonce des vacances en Turquie, pendant qu'Aymeric est resté bloqué sur ma première annonce : « Je vais me mettre à la moto. » Après quelques minutes bouche bée, il tente par tous les moyens de m'en dissuader : « c'est dangereux », « et qui s'occupera de l'entretien ? », « tu la mettras où la nuit ? »… Je le vois lever les yeux au ciel. Il y a vraiment des moments où on ne se comprend pas…

Récit de l'experte : tout s'accélère

Stimulés par le big boss, plus précisément par la FSH, les follicules ovariens produisent des œstrogènes. Ces hormones sont à l'origine de la croissance et de la maturation folliculaires. Comme l'explique le follicule dans son récit, à un certain stade, l'un d'entre eux prend la dominance sur les autres : c'est celui qui est le plus sensible à la FSH. Il va se mettre à sécréter une forte quantité d'œstrogènes. Alors que ces hormones exerçaient jusque-là un effet modulateur (rétrocontrôle négatif) sur l'axe hypothalamo-hypophysaire, à haut niveau de concentration tout s'inverse. Le fort taux d'œstrogènes va stimuler à son tour le big boss. On dit qu'ils exercent un rétrocontrôle positif sur l'axe hypothalamo-hypophysaire. Les hormones produites par cet axe, la GnRH, la FSH et la LH, vont donc augmenter. C'est alors que tout s'accélère. Plus la FSH est haute,

plus le follicule est stimulé, plus il produit des œstrogènes qui accélèrent sa propre croissance. En fin de phase 2 (fin de la « fin de phase folliculaire »), le follicule se prépare au sprint final de la course à l'ovulation.

Phase 2 : Cycle ovulatoire



Alors qu'en début de phase folliculaire les œstrogènes en faible concentration exerçaient un rétrocontrôle négatif sur l'axe hypothalamo-hypophysaire, en fin de phase folliculaire le fort taux d'œstrogènes inverse le rétrocontrôle.
Lors de cette phase, le rétrocontrôle positif entraîne une forte augmentation de la FSH, qui pousse le follicule à produire encore plus d'œstrogènes. S'ensuit un effet boule de neige.

Pendant cette phase, la femme baigne dans ses œstrogènes. Ces hormones sont souvent tenues responsables de nombreux troubles féminins : syndrome prémenstruel, règles douloureuses, et même des risques de cancer du sein et autres cancers hormono-dépendants. Devons-nous craindre les œstrogènes ? Pour y voir plus clair, penchons-nous sur quelques-unes des nombreuses fonctions de cette hormone.

Les œstrogènes influencent absolument toutes les fonctions de l'organisme. Citons-en quelques-unes.

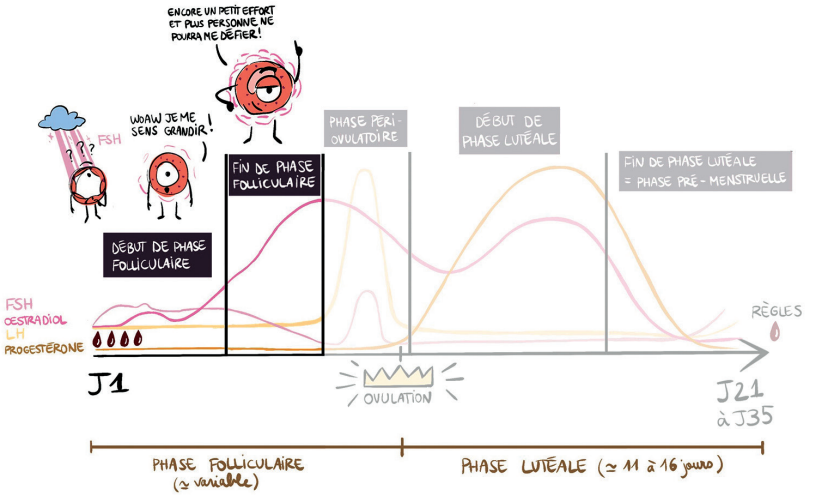
- Au niveau des fonctions neuropsychiques, ils sont neuro-excitateurs. On raisonne mieux, on mémorise plus vite !
  Ils augmentent aussi la synthèse de dopamine. Ce neurotransmetteur est connu pour son impact sur la motivation, la concentration, l'envie, la libido, les projets, la bonne humeur. Au cours de cette phase du cycle, la femme se sent confiante et motivée. C'est le moment propice au développement de projets, à la créativité (parfois, avouons-le, au-delà du raisonnable…). La raison peut en revanche passer au second plan au cours de cette phase…

- Au niveau métabolique, les œstrogènes favorisent l'utilisation des glucides. Le métabolisme glucidique est rapide. Pour la sportive, c'est donc le moment de favoriser les entraînements à haute intensité (de type anaérobie). Ce type d'exercice nécessite par ailleurs de la motivation, dont on ne manque pas pendant cette phase. C'est le bon moment pour développer ses performances sur des distances courtes par exemple.
- Vous n'avez jamais remarqué qu'il y a des jours où vous vous trouvez plus jolie ? Encore l'effet des œstrogènes ! Ces derniers améliorent l'aspect des cheveux et de la peau. En favorisant la rétention d'eau dans le tissu cutané et en soutenant le collagène très présent dans notre peau, les œstrogènes ont un super effet antirides ! Vous êtes encore plus belle lorsque vous vous approchez de votre ovulation !
- Les œstrogènes influencent également un autre organe reproducteur : l'utérus. Sous l'effet de l'hormone de la féminité, l'endomètre utérin (muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus) s'épaissit. Les œstrogènes sont les hormones qui favorisent la prolifération cellulaire. Plus il y a d'œstrogènes, plus l'endomètre sera épais.
- Les œstrogènes influencent également la glaire cervicale. Ce nom ne vous évoque rien ? Et si je vous dis « pertes blanches » ? Et oui, le mucus produit au niveau du col utérin est plus connu sous le nom de pertes blanches. Son évocation provoque souvent du dégoût, de la gêne. C'est un sujet que nous préférons généralement ne pas aborder… Un énième sujet tabou, à cause de son manque de considération. Après la lecture de ce livre, j'espère que j'aurai fait de vous des femmes décomplexées, et même fières de votre glaire ! N'en déplaise aux vendeurs de protège-slip…
  L'observation de la glaire cervicale est un super outil indispensable en consultations hormono. Sa qualité est un excellent témoin de votre équilibre hormonal. « Que ressentez-vous au niveau de votre vulve ? » : voilà une question qui en surprend plus d'une ! D'ailleurs, très peu de femmes savent y répondre spontanément.
  Je n'écrirai pas un livre sur la glaire ni sur les méthodes d'observation du cycle, mais je ne peux pas ne pas les évoquer ! Cet outil fait partie des grands indispensables de la pratique de consultation.

GLAIRE CERVICALE

Les œstrogènes fluidifient la glaire. Au cours de cette phase dans laquelle les œstrogènes augmentent, la femme ressent alors une sensation d'humidité au niveau de la vulve. Plus les œstrogènes montent, plus la glaire est fluide et abondante. À mesure qu'elle approchera de l'ovulation, la femme observera une évolution de cette sensation jour après jour.
En interrogeant une femme sur sa glaire, on recueille des informations pertinentes sur son imprégnation œstrogénique.
Nous reviendrons régulièrement sur la glaire. En revanche, si ce livre vous donne envie d'aller plus loin sur le sujet, je vous conseille vivement le livre de Marion Vallet et du Dr Sophie Saab-Tsnobiladzé : *Cycle féminin au naturel*.

Phase 2 : Ambiance hormonale



Sous l'effet de la FSH, les œstrogènes poursuivent et accélèrent leur ascension. À la fin de cette phase, un follicule prend la dominance et sécrète une grande quantité d'œstrogènes. À haut niveau de concentration, ces derniers exercent un rétrocontrôle positif sur l'axe hypothalamo-hypophysaire.

Fin de phase folliculaire physiologique : en bref	
Physiologie	Poursuite de la croissance et de la maturation folliculaires Augmentation des œstrogènes Dominance d'un follicule À la fin de cette phase : inversion du rétrocontrôle sur l'axe hypothalamo-hypophysaire
Ambiance hormonale	Œstrogènes : en hausse++ Testostérone : légère hausse Progestérone : basse
Tempérament	Motivée, confiante Idées, projets, créativité
Métabolisme	Élevé, à dominance glucidique
Type d'entraînement	Exercices à haute intensité, renforcement musculaire
Endomètre utérin	Prolifération cellulaire Épaississement de l'endomètre proportionnellement à la montée des œstrogènes
Glaire	Fluide, abondante

Phase 2 : impact du climat hormonal sur la santé de la femme
La hausse des œstrogènes au cours de cette phase offre un élan de dynamisme et de motivation à la femme.

ÉPISODE 3 Phase péri-ovulatoire

Comme l'indique le nom de cette phase, on parle ici de l'ovulation, mais aussi de l'avant et de l'après ovulation. C'est donc encore un concept assez abstrait. Quand commence-t-elle ? Quand finit-elle ? Peu importe. Pensez aux saisons, ou bien à la date de péremption d'une boîte de conserve. « Périmée le 25 octobre 2022 » : que se passe-t-il dans la nuit du 24 ou 25 octobre ? Les vers et moisissures ont-ils attendu sagement cette nuit-là pour se développer ? Vous l'aurez compris, toutes ces phases ne sont pas figées, c'est un continuum. Le passage de la fin de phase folliculaire à la phase péri-ovulatoire est donc progressif.

Récit du follicule : *and the winner is...*

Je pensais déjà être au maximum de mon évolution. Mais, tant qu'on est aujourd'hui, peut-on savoir si demain sera encore plus fort ? En tout cas, je sais qu'aujourd'hui je suis plus gros et plus fort qu'hier !

Autre chose a changé. Depuis plusieurs heures, un autre message de l'au-delà me parvient. J'ai comme l'intuition d'y avoir été régulièrement confronté, mais jusque-là j'y avais été totalement insensible. Aujourd'hui, c'est différent. Depuis ce message, je ne suis plus le même. Je me gorge tout doucement d'un pigment jaune. C'est un phénomène que j'ai déjà observé chez les compétiteurs des courses précédentes ! Je viens de comprendre. C'est moi ! Je suis le gagnant de la course à l'ovulation ! J'assiste avec fierté et émotion à la rupture de ma paroi et à l'expulsion de mon ovocyte !

Récit d'Iris : âme de guerrière

Je remonte la rue qui mène à la salle de CrossFit, d'un pas décidé. J'ai hâte d'être au cours. Ma dernière séance était top, mais je sais qu'aujourd'hui je peux performer davantage ! C'est la tête haute que je franchis la porte de la salle, dans ma tenue la plus colorée. J'adore aborder mes séances dans cet état d'esprit ! Je sais pertinemment que ça ne durera pas. Ma motivation et ma performance ont toujours été assez cycliques.

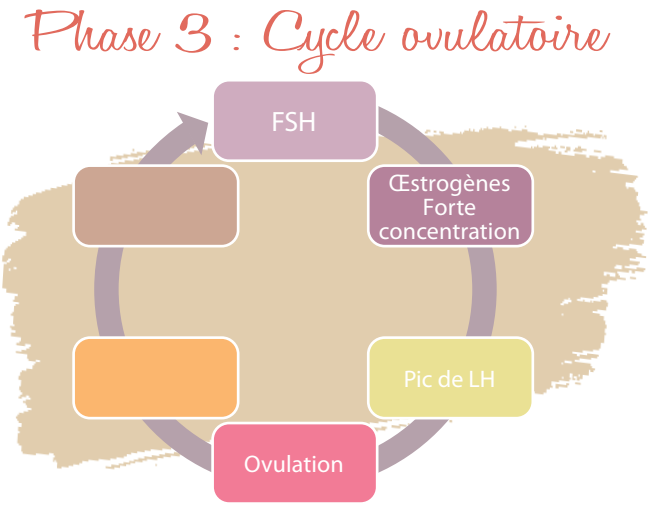
Sur le chemin du retour, je me repasse ma séance et tente d'analyser ma performance. Jamais je n'ai fait de tels temps ! Quant aux poids, je les levais avec bien plus de facilité que d'habitude ! Quel est le secret de cette réussite ? Si seulement je le savais…

Je passe devant ce coiffeur réputé pour ses coupes très créatives. Sans réfléchir, je pousse la porte du salon. Une heure plus tard, c'est avec une coupe très « rock'n'roll » que je rentre à la maison !

Ce soir, les enfants sont chez mamie. Ça tombe bien, j'ai une folle envie de me retrouver seule avec mon chéri. Découvrant la nouvelle moi, après une minute d'étonnement il capte mon regard.

Récit de l'experte : moment clé du cycle

Juste avant l'ovulation, la grande quantité d'œstrogènes sécrétés par le follicule dominant (appelé à ce stade follicule de De Graaf ou follicule mûr) stimule le big boss. En termes plus scientifiques, on dit qu'à forte dose les œstrogènes exercent un rétrocontrôle positif sur l'axe hypothalamo-hypophysaire.
En réponse, la LH (hormone lutéinisante) grimpe en flèche. C'est le « pic de LH ». Comme son nom l'indique, cette hormone « lutéinise » le follicule. À ce stade, ce dernier mesure environ 2 cm ! C'est cette lutéinisation qui entraîne la rupture du follicule. L'ovocyte contenu dans le follicule de De Graff est alors libéré par l'ovaire. Il porte dorénavant le nom d'ovule. Il est recueilli dans les trompes de Fallope, en attendant une éventuelle rencontre avec un spermatozoïde.



Le fort taux d'œstrogènes induit par le follicule dominant exerce un rétrocontrôle positif sur l'axe hypothalamo-hypophysaire. S'ensuit un pic de LH qui lutéinise le follicule. La lutéinisation induit la rupture du follicule, qui libère son ovocyte.

Les œstrogènes sont à leur maximum. C'est donc généralement la phase préférée des femmes ayant un cycle physiologique. Dopées par cette hormone qui nous veut du bien, elles sont archi motivées, pleines d'énergie, au maximum de leur puissance et de leur créativité ! Cerise sur le gâteau : elles ont une belle peau, de beaux cheveux, mais ce n'est pas tout…
La LH, qui est à son maximum, va favoriser la synthèse de testostérone par les ovaires ! Bien connue pour ses bienfaits chez l'homme, la testostérone a également de nombreux intérêts chez la femme. Nous en fabriquons environ 20 fois moins que ces messieurs. Bien que présente en faible quantité, elle nous rend plus confiantes, favorise notre assurance et nous rend plus combatives ! Mesdames, c'est le bon moment pour passer vos entretiens et décrocher un contrat !

Elle contribue également à augmenter notre sensualité et notre libido : c'est le bon moment pour faire garder les enfants par la belle-mère !

Côté sport, c'est la meilleure période pour vos activités de haute intensité ! C'est là que vous battrez vos records en force et en puissance. Attention : certaines études mettent en exergue des risques majorés de blessure au cours de cette phase[1]. Elles incriminent la plus grande laxité ligamentaire durant cette phase. Je reste convaincue que ces observations sont également liées au dépassement de soi propre à cette période. Restez vigilantes !

Côté observation du cycle : les œstrogènes étant à leur maximum, la glaire sera plus abondante. La femme observera une évolution quantitative et qualitative les jours précédant l'ovulation. La glaire est de plus en plus importante et évolue vers le glissement.
Ces caractéristiques sont propices à la fécondation. Les spermatozoïdes vivent plus longtemps et parviennent jusqu'à l'ovule grâce à cette glaire devenue fertile.

Vous ne pensez pas percevoir cette sensation de glissement ? Avez-vous déjà eu l'impression, en vous essuyant la vulve aux toilettes, que le papier glisse tout seul ? Et que, malgré les 2-3 passages, vous êtes encore mouillée ? Vous étiez certainement en période ovulatoire !
Le jour de glaire maximale sera nommé le jour sommet (ou jour pic, suivant les méthodes). Ce jour sera identifié *a posteriori*, le lendemain (car, le jour sommet, on ne sera pas en mesure de savoir si demain sera encore plus glissant…), grâce à une sensation d'assèchement au niveau de la vulve.
Dans 80 % des cas, le jour sommet correspond au jour de l'ovulation. Pour les 20 % restants, l'ovulation a lieu dans les 48 h qui suivent.
Le repérage de ce jour permet d'optimiser grandement les prises en charge en hormono féminine. En effet, une femme qui sait s'observer pourra faire ses analyses biologiques au bon moment du cycle. Cela nous permettra d'avoir une biologie très pertinente, outil précieux pour établir notre protocole thérapeutique. Cette femme sera également en mesure de prendre ses compléments ou plantes hormono-régulatrices au moment approprié du cycle. Ce sera encore plus important en cas de substitution hormonale. Enfin, elle aura un super *feed-back* pour observer l'influence de son mode de vie, de son alimentation ou de sa supplémentation sur l'évolution de ses cycles.

Maintenant que vous connaissez les formidables pouvoirs des œstrogènes chez la femme ainsi que leur influence sur la glaire, vous ne serez pas étonnée de remarquer que vos lubies, vos élans de douce folie ou vos meilleures performances coïncident avec votre jour sommet !

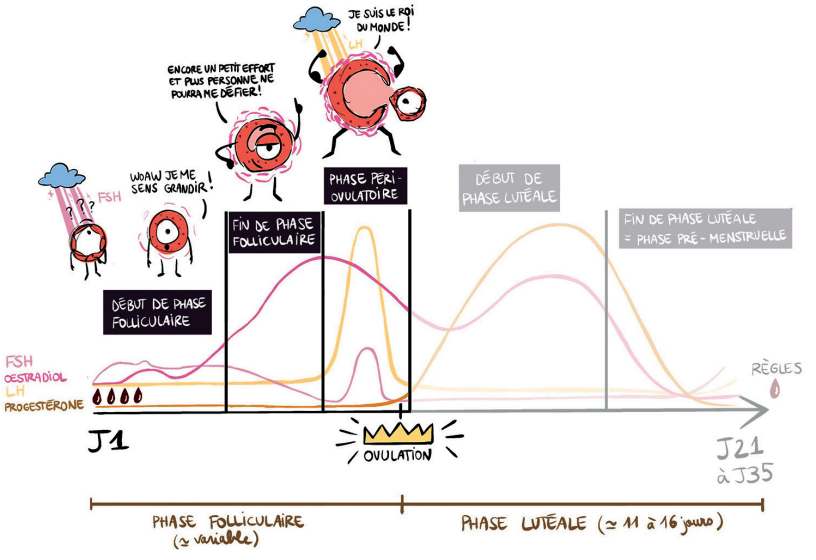
LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un gros gaspillage : au cours de sa vie, une femme aura en moyenne 350 cycles, donc 350 ovulations. Bien qu'elle possède environ 400 000 follicules en début de puberté, seuls 350 environ parviendront jusqu'au stade de l'ovulation ! Les autres dégénèreront. C'est ce qu'on appelle l'atrésie folliculaire.
- Une femme n'ayant plus de trompe ou une trompe obstruée à gauche peut tomber enceinte en ovulant de l'ovaire gauche ! En effet, la mobilité des trompes leur permet de récupérer les ovules du côté opposé ! Certains kinés, ostéos ou chiropracteurs spécialisés peuvent travailler sur les adhérences tissulaires qui diminuent la mobilité des trompes. Ces techniques peuvent alors améliorer la fertilité.
- Il est possible d'ovuler deux fois au cours d'un même cycle ! Dans ce cas, la seconde ovulation est forcément liée au même pic de LH. Elle aura donc lieu dans les 24 heures suivant la première ! Ce phénomène, rare mais qui augmente avec l'âge, est à l'origine des faux jumeaux.
- La nature fait bien les choses ! La période péri-ovulatoire est une période de grande fertilité. Côté femme : la libido est à son apogée ! Côté homme : les études montrent qu'ils sont plus attirés par les femmes en période péri-ovulatoire ![2]

HALTE AUX MYTHES

- La ménopause ne correspond pas à la fin de la réserve folliculaire. En réalité, quelques follicules restent présents. Ils sont alors environ 1 000, mais ils sont insensibles à la FSH et à la LH. Ils restent donc à l'état de dormance.
- Une femme n'alterne pas systématiquement une ovulation à droite lors d'un cycle puis une ovulation à gauche au cycle d'après ! Elle ovule du côté où se trouve le follicule le plus sensible à la FSH !
- **Les tests d'ovulation ne sont pas fiables !**
  Les tests d'ovulation dosent la LH. Ils se positivent au-delà d'un certain taux. Le pic de LH précède l'ovulation d'environ 24 à 36 heures. Pourtant, ces bandelettes ne sont pas fiables. Explications :
  → Suivant les marques, les seuils de détection de LH sont très sensibles. Ainsi, certaines femmes peuvent avoir un test positif à J3 ! Ça peut être le cas des femmes atteintes du SOPK (syndrome des ovaires polykystiques). En effet, elles ont généralement une LH haute dès le début du cycle.
  → Tout pic de LH n'entraîne pas forcément d'ovulation ! Si le follicule est insuffisamment sensible à la LH, il est possible que sa lutéinisation soit insuffisante pour entraîner sa rupture. On aura alors un pic de LH détecté, un test positif, mais pas d'ovulation !
  L'observation du cycle bien menée, elle, ne trompe pas !

Phase 3 : Ambiance hormonale



Le pic d'œstrogènes va entraîner le pic de LH, qui à son tour entraînera l'ovulation. La progestérone commencera alors à être synthétisée. La LH favorisera également la synthèse de testostérone. Ainsi, au cours de la phase péri-ovulatoire, les œstrogènes et la testostérone sont à leur maximum.

Phase péri-ovulatoire physiologique : en bref	
Physiologie	1. Pic d'œstrogènes 2. Stimulation du big boss (rétrocontrôle positif sur l'axe gonadotrope) 3. Pic de LH (et FSH) 4. Lutéinisation du follicule 5. Rupture du follicule et libération de l'ovocyte = ovulation
Ambiance hormonale	Œstrogènes : au max Progestérone : basse, mais commence à monter Testo : au max
Tempérament	Puissance, combativité, confiance, assurance, motivation Prise de risque, dépassement de soi
Métabolisme	Au maximum ; dominance glucidique ; métabolisme anaérobie
Type d'entraînement	Très haute intensité, de type HIIT (*High Intensity Interval Training*) Attention : risque de blessure
Endomètre utérin	Endomètre au maximum de son épaisseur Épaisseur de l'endomètre = reflet de l'imprégnation œstrogénique
Glaire	Abondante, évolutive, glissante, puis assèchement après ovulation

Phase 3 : impact du climat hormonal sur la santé de la femme
Au cours de la phase péri-ovulatoire, les œstrogènes et la testostérone étant à leur maximum, la femme est pleine d'énergie. Elle fait mille projets à la minute et déborde de créativité. Elle ose prendre des risques et sortir de sa zone de confort.

ÉPISODE 4 Début de phase lutéale

Le passage à cette phase est plus facile à identifier. Plus net, il commence le jour qui suit l'ovulation. Cela vous semble certainement moins évident que de repérer vos règles, pourtant lorsque vous aurez pris l'habitude d'observer vos cycles (notamment par l'observation de la glaire), vous serez en mesure de repérer votre ovulation.

L'ovulation, moment clé du cycle féminin, est passée. Sa qualité va déterminer le déroulement de la phase lutéale. Une belle ovulation, c'est environ deux semaines de sérénité assurée. Une ovulation non qualitative, c'est… beaucoup moins sympa.

Essayons de comprendre pourquoi.

Récit du follicule : la métamorphose

Quelle expérience incroyable ! Bien que je sois tout à fait lucide sur ma destinée, je suis conscient de la chance que j'ai ! J'ai gagné la course à l'ovulation. Je suis l'un des 350 gagnants sur les 400 000 candidats de départ ! Nous sommes moins de 0,01 % à parvenir à ce stade.

Je sais que mes jours sont probablement comptés, mais je me sens prêt à partir dignement ! Je vis pleinement chaque heure et chaque journée qui passent.

C'est la grande métamorphose. Je suis maintenant vidé de mon ovocyte. Je me gorge de lipides et je deviens de plus en plus jaune. Je sécrète toujours des œstrogènes, mais je fabrique maintenant une deuxième hormone. On l'appelle la progestérone. J'en fabrique chaque jour davantage. Je me sens investi d'une ultime mission : préparer un nid douillet pour un éventuel embryon.

Récit d'Iris : sagesse et concrétisation

La déclaration d'impôt est prête à être envoyée, les menus de la semaine sont programmés, les courses rangées, le frigo réorganisé, l'évier débouché. Il n'y a plus qu'à vérifier les devoirs des enfants. Quelle efficacité !

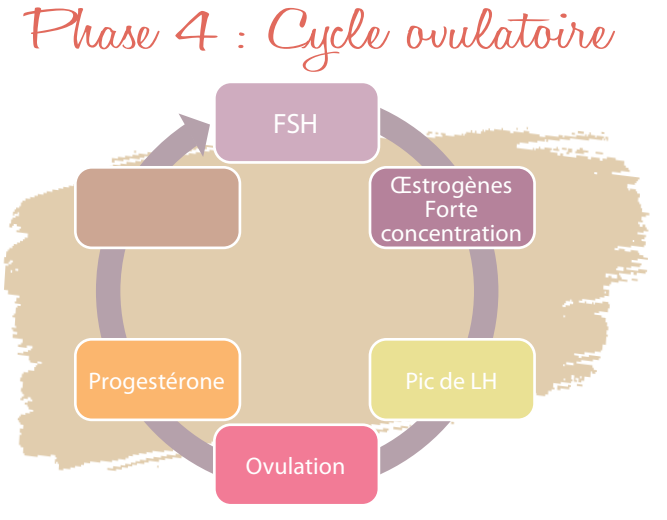
Je suis heureuse car mon patron a accepté ma demande : j'ai décroché une promotion ! Je m'interroge tout de même : en ai-je les compétences ? Pourrai-je toujours me rendre disponible pour les enfants ? Cela demandera une réorganisation, mais je sais que je trouverai un équilibre. J'aborde ce nouveau challenge avec beaucoup de sérénité.

La semaine prochaine, je commence mes cours de moto. J'en suis ravie, mais je réalise tout de même que les occasions de pouvoir en faire risquent d'être rares : je ne peux pas y mettre mes deux enfants ; je ne la prendrai pas quand il pleuvra, ni quand il fera trop froid ; je n'ai pas de garage ; elle risque de vite s'abîmer dehors… Et maintenant que je passe cadre, est-ce que je trouverai le temps de l'entretenir ?

Je partage mes doutes avec Aymeric. D'un air agacé, il me dit cette phrase, que nous redoutons toutes : « Je t'avais prévenue. » Il n'a pas tort ; je n'avais pas voulu l'entendre. Je pensais qu'il tentait de m'en dissuader… Comment n'ai-je pas vu cette évidence ? Ce n'est pas le bon moment.
Je pense qu'il serait plus raisonnable de faire une chose après l'autre : prendre le temps de m'habituer à mon nouveau poste, puis voir s'il m'en reste pour cette nouvelle lubie.
C'est avec une petite pointe de regret (mais un certain soulagement) que je prends la décision d'appeler la moto-école et de leur demander d'annuler mon inscription.
Je termine la journée satisfaite par cette décision et j'entame ma séance de méditation.

Récit de l'experte : l'après

Après l'ovulation, le follicule devient ce qu'on appelle un corps jaune. Il se gorge de lipides et se met à sécréter de la lutéine, le pigment à l'origine de sa couleur jaune. On en retrouve d'ailleurs dans des aliments comme le maïs et le jaune d'œuf. Cette synthèse de lutéine a donné son nom à l'hormone qui déclenche sa synthèse : l'hormone lutéinisante (LH). Tout s'explique.
L'action de la LH va bien au-delà de la couleur ! C'est elle qui entraîne l'ovulation et qui fait du corps jaune une usine à fabriquer de la progestérone !



Après l'ovulation, le follicule devient le corps jaune et commence à fabriquer de la progestérone. Cette hormone va augmenter progressivement, jusqu'à atteindre un taux maximum environ 7 jours après l'ovulation.

La progestérone augmente donc progressivement après l'ovulation. Sa présence, en quantité suffisante, permet d'ailleurs de confirmer que l'ovulation a bien eu lieu. Sa synthèse est maximale 7 jours après l'évènement central du cycle. **L'évaluation du taux de progestérone 7 jours après l'ovulation sera donc**

le meilleur témoin de la qualité ovulatoire. Il faut alors être en mesure de repérer son ovulation pour faire l'analyse au bon moment du cycle !

Oui, Mesdames : contrairement à ce qu'on vous a enseigné, vous ne « pondez » pas forcément à J14 ! Ainsi, lorsqu'on demande de faire un bilan hormonal à J21, cela ne correspond à rien pour de nombreuses femmes. Seules 20 % des femmes ovulent à J14. La règle est donc plutôt l'exception.

Prenons un exemple concret. Muriel fait son dosage de progestérone comme demandé par son médecin à J21. Ses résultats indiquent une progestérone basse. Son médecin conclut : « Vous avez peu de chance de mener une grossesse naturellement. » Elle rentre chez elle déprimée et se dit qu'elle ne réussira pas à avoir un bébé.
Une progestérone basse à J21 peut, en effet, indiquer que Muriel n'ovule pas de manière qualitative. Ceci diminue alors les chances de tomber enceinte et de maintenir la grossesse. Cependant, d'autres scénarios sont possibles :

- Muriel peut avoir ovulé tôt dans son cycle ; ainsi, à J21, elle pourrait être en phase prémenstruelle. Peut-être a-t-elle ovulé à J9 ? Alors, même avec une *Wonder Ovulation*, il est tout à fait normal d'avoir une progestérone basse à J21.
- À l'inverse, Muriel peut avoir ovulé tardivement dans son cycle. Peut-être qu'à J21 elle vient d'ovuler, ou qu'elle ovulera le lendemain. Dans ce cas, à J21, la progestérone est donc basse.

Ces deux scénarios peuvent se présenter au cours de cycles tout à fait physiologiques.
Si Muriel savait repérer son ovulation et que son médecin lui avait demandé de faire cette analyse 7 jours après cette dernière, sa progestérone aurait pu être digne d'une *Wonder Ovulation* !

La progestérone… Parlons un peu plus de cette formidable hormone !
Comme pour les œstrogènes, il est difficile de savoir par où commencer, tant les fonctions de la progestérone sont nombreuses.
Attardons-nous ici sur l'impact de l'hormone sur l'utérus et la glaire cervicale, ainsi que sur les fonctions hormonales, métaboliques et neuropsychiques.

- Souvenez-vous : le corps jaune se sentait investi d'une ultime mission : préparer un nid douillet pour accueillir un éventuel embryon. Eh bien, la progestérone qu'il synthétise permet d'arrêter la prolifération des cellules de l'endomètre initiée par les œstrogènes. La progestérone entraîne également une « modification » (différenciation) des cellules endométriales. Ces cellules différenciées permettent d'avoir un utérus richement vascularisé et nourricier pour l'embryon qui s'y implanterait. La progestérone est donc l'hormone qui prépare le nid du futur bébé. Elle permet de démarrer une grossesse dans les bonnes conditions et de limiter les risques de fausse couche.
- Au niveau hormonal, la progestérone est une hormone puissamment modulatrice. Elle contrebalance les œstrogènes, module les androgènes (hormones

mâles) et la prolactine, et favorise l'activité thyroïdienne. Ainsi, les hormones d'une femme qui ovule bien sont sous contrôle !

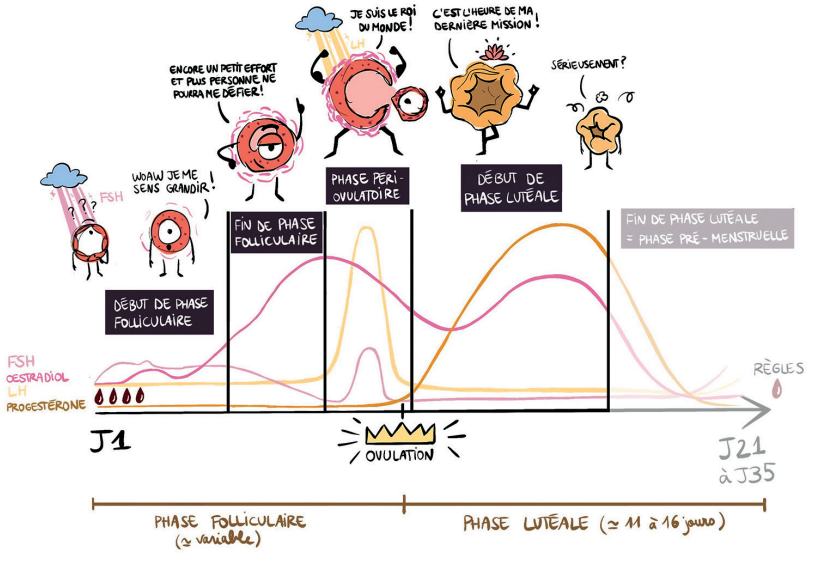
- Au niveau de l'observation du cycle, la progestérone épaissit la glaire, obstrue le col de l'utérus et entraîne une absorption du mucus à l'entrée du vagin. Ainsi, après l'ovulation, sous l'effet de la progestérone, la femme aura une sensation de sécheresse au niveau de la vulve. Le jour qui précède le premier jour de sécheresse est appelé « jour sommet » : c'est le jour où 80 % des ovulations ont lieu !
  Les œstrogènes fluidifient la glaire ; la progestérone l'assèche. Ainsi, l'investigation de la glaire est un excellent témoin de l'équilibre entre ces deux hormones : l'équilibre œstro-progestéronique !
- Au niveau métabolique, la progestérone favorise l'activité thyroïdienne. La thyroïde active à son tour nos centrales énergétiques (les mitochondries). Ainsi, après l'ovulation, grâce à la progestérone, vos centrales sont plus performantes ; vous produisez plus d'énergie. En revanche, la filière énergétique empruntée (faisant intervenir les mitochondries) nécessite plus de temps. Ces centrales énergétiques utilisent des substrats issus des glucides, mais également des lipides. Lorsque vous faites de l'exercice, vous brûlez donc plus de graisses au cours de cette phase. Vos réserves de graisses étant largement plus importantes que vos réserves de glucides, vos séances de sport peuvent durer plus longtemps. C'est le moment du cycle où vous devriez programmer vos entraînements d'endurance ! Vous serez plus performantes et tirerez davantage de bénéfices lors de vos longues séances de course à pied, de vélo ou de natation !
- Au niveau neuropsychique, la progestérone est anxiolytique[3] ! C'est votre Xanax® naturel – sans en avoir les inconvénients ! Après l'ovulation, nous sommes donc des femmes zen !
  Ce n'est pas tout : la progestérone favorise la synthèse de la sérotonine, neurotransmetteur du lâcher prise, de la sérénité. Ainsi, au cours de cette phase, sous l'effet de la progestérone, la femme prend davantage de recul sur sa situation, elle analyse, elle priorise, elle sélectionne. C'est pour cela qu'Iris a fait du tri dans ses envies. Les projets, c'est bien, mais pouvons-nous les mener tous de front ? N'est-il pas judicieux de sélectionner ceux qui ont le plus de sens ?
  Ce début de phase lutéale, c'est la phase de la sagesse.
  Je suis à chaque cycle émerveillée par la complémentarité des œstrogènes et de la progestérone. Comme beaucoup de femmes, j'adore être perfusée aux œstrogènes. Je me réveille le matin avec 10 nouveaux projets en tête, une motivation à toute épreuve et le sentiment que tout est possible. C'est très stimulant, mais avouons-le… c'est parfois *too much* (surtout pour l'entourage…). Heureusement que l'ovulation arrive et que la progestérone permet de se poser, de s'interroger, de faire du tri, de prioriser. Si les phases 2 et 3 (fin folliculaire et péri-ovulatoire) sont les phases où tout s'initie, la phase 4 (début de phase lutéale) est la phase où on concrétise (après sélection) les projets qui ont le plus de sens. C'est la phase où nous sommes les plus

à même de nous poser les bonnes questions : suis-je en accord avec mes propres valeurs ? Qu'est-ce qui m'anime véritablement ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le follicule devient apte à sécréter de la progestérone dès qu'il est lutéinisé par la LH. Ainsi, même avant sa rupture, il commence à synthétiser de petites quantités de progestérone. Dans certaines situations, le follicule peut être suffisamment lutéinisé pour sécréter de la progestérone, mais insuffisamment pour se rompre ! Nous parlons alors de follicule lutéinisé non rompu ! Il est donc possible de voir le taux de progestérone augmenter, même s'il n'y a pas eu d'ovulation. En revanche, le taux restera relativement bas. Il est donc important de quantifier la progestérone 7 jours après l'ovulation.
- La progestérone améliore la fonction thyroïdienne. Cette dernière nous permet de produire plus d'énergie, mais aussi… plus de chaleur ! Ainsi, après l'ovulation, la progestérone entraîne une augmentation de la température corporelle d'environ 0,5 degrés. Il est donc possible de repérer l'ovulation par le suivi de la température. Cela nécessite un thermomètre précis, à deux décimales (deux chiffres après la virgule), et une certaine rigueur (prise de température le matin, avant le lever, à heure fixe, par le même orifice).

Phase 4 : Ambiance hormonale



Après l'ovulation, le corps jaune sécrète des œstrogènes et de la progestérone. Après une brève diminution, les œstrogènes remontent à nouveau. La progestérone augmente progressivement jusqu'à atteindre son taux maximum environ 7 jours après l'ovulation, lors d'un cycle physiologique.