



BEAUTÉ

# HARMONIE

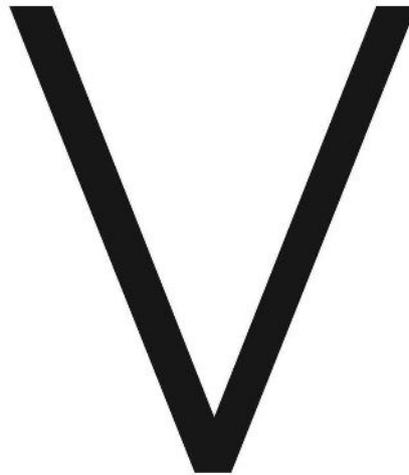
OTHE GYRARDIN, ESTRE 2011  
QUESTES LOUISE ALEXANDER GALLERY

# HORMONALE

Photo par  
Guy Bourdin, 1976.

## BEAUTÉ

*Le MONDE du bien-être s'ouvre  
enfin aux cycles FÉMININS.  
Par MARIE BLADT  
et MÉLANIE NAUCHE.*



Voici un phénomène sociétal qui prend de plus en plus d'ampleur: la parole autour des cycles hormonaux se libère enfin. "Nous sommes en pleine transformation culturelle. Les femmes revendiquent une meilleure compréhension et une prise en charge spécifique de leur santé, trop longtemps négligée. Cela reflète également une montée en puissance de leur parole sur des sujets tabous, comme les menstruations ou les déséquilibres hormonaux", confirme Margaux Aliamus, fondatrice de la marque de cures naturelles Circles. Nutrition, santé mentale, sport... Tous les secteurs du wellness s'emparent du sujet et proposent de nouvelles solutions pour vivre les variations hormonales plus sereinement.

#### L'ÉQUILIBRE PAR LA MICRONUTRITION

Les inconforts liés aux changements hormonaux peuvent apparaître à tout moment de la vie d'une femme: "Un déséquilibre n'est pas forcément associé au syndrome prémenstruel ou à la ménopause. Des problèmes de santé spécifiques tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), les myomes ou l'endométriose se manifestent de plus en plus couramment", explique Katharina Maria Burkhardt, docteure en santé publique et experte en hormones. Pour apaiser ces maux, la micronutrition via les compléments alimentaires, qui ciblent plusieurs mécanismes du cycle féminin, est une solution particulièrement efficace. Ils agissent au niveau de la régulation des hormones, de la réduction de l'inflammation et apportent des nutriments essentiels pour soutenir les organes impliqués dans le cycle, comme le foie et les glandes endocrines. L'experte précise: "Certains micronutriments jouent un rôle essentiel en tant que cofacteurs dans la synthèse hormonale. C'est pourquoi je recommande aux femmes de veiller à un apport suffisant en magnésium, vitamine D3, vitamine B6, zinc et oméga-3."

On estime que 75 % de l'équilibre hormonal repose sur une bonne hygiène de vie. "À ce titre, les compléments alimentaires et la micronutrition sont vraiment le pilier de notre action", confirme Caroline de Blignières, cofondatrice de la marque Miyé dédiée aux soins naturels pour les femmes, dont les compléments alimentaires Essentiels Équilibre Féminin s'écoulent comme des petits pains: "Nous en vendons plus d'un exemplaire par minute en France. Ils fonctionnent aussi bien sur les femmes ménopausées que sur celles atteintes d'endométriose ou d'autres déséquilibres (douleurs aux seins, irritabilité, brouillard mental, bouffées de chaleur, ballonnements...)." De nombreuses marques se lancent ainsi sur ce créneau. Circles propose une cure Balance, pour réduire les symptômes du syndrome prémenstruel; ISIS, des gommes à mâcher pour diminuer les sensations d'inconfort des règles; Miyé, une tisane Concentré Cycles Heureux au complexe breveté. Caroline de Blignières développe: "Pendant la semaine qui précède les règles ou lors de la périménopause, de nombreuses femmes souffrent de sautes d'humeur notamment liées à l'impact des variations hormonales. D'où l'intérêt de booster l'apport en micronutriments, qui jouent sur les taux de dopamine et de sérotonine pour lisser ces

phénomènes.” Enfin, les compléments alimentaires doivent être perçus comme un soutien et non comme une solution miracle, conclut Margaux Aliamus, à la tête de Circles : “Ils ne remplacent ni un médicament ni une prise en charge médicale. Ils agissent à long terme en favorisant un rééquilibrage progressif. Ils n’ont pas vocation à soigner une pathologie, mais à aider le corps à retrouver un fonctionnement optimal.”

### LE SPORT AD HOC

La pratique sportive régulière a des actions bénéfiques tout au long du cycle. Elle permet à l’organisme de libérer de l’endorphine (l’hormone du bonheur), de la dopamine (l’hormone du plaisir et de la motivation) ainsi que la noradrénaline et l’adrénaline (des neurotransmetteurs et hormones qui favorisent l’énergie). Elle promet, en outre, une action analgésique (antidouleur) et anxiolytique (anti-anxiété). Plusieurs études mettent d’ailleurs en exergue une diminution des douleurs menstruelles en s’adonnant à 2 à 3 séances de sport par semaine, pendant 45 minutes à 1 heure. Le tout est d’écouter son corps et de se calquer sur son curseur d’énergie à l’instant T, variant au gré des fluctuations hormonales. Pendant les règles, ce dernier est au plus bas, puisque la chute du taux d’œstrogène et de progestérone entraîne une baisse de la vitalité et l’endurance. Alix d’Antras, naturopathe spécialisée dans le bien-être au féminin et auteure de l’ouvrage *Reine de mes hormones!* (éd. Eyrolles) préconise de troquer les activités intenses comme la course à pied, le crossfit ou le cyclisme pour des pratiques douces comme le Pilates, la marche ou le yoga. “L’idée est de ne pas générer de stress et d’inflammation qui influent sur l’intensité des crampes, explique-t-elle. A contrario, une étude a prouvé que 30 minutes de yoga, 2 fois par semaine, ont le pouvoir d’apaiser les symptômes. L’intensité des crampes menstruelles provoque souvent un manque d’oxygène au niveau du muscle utérin à l’origine des douleurs. Pendant la pratique du yoga, la respiration se fait profonde et par le ventre, améliorant la circulation de l’oxygène à travers le corps et les muscles.”

Place ensuite à la phase post-menstruelle. Le taux d’œstrogène remonte et, avec lui, les niveaux d’énergie. “C’est le moment du cycle où vous vous sentez le plus en forme”, détaille Alix d’Antras. Place donc à des activités dynamiques (natation, running, vélo, randonnée...). Le travail des muscles via la musculation est également favorisé durant cette phase. Et la récupération physique est optimale. Pendant l’ovulation, le taux d’œstrogène étant toujours en hausse, les sports de haute intensité comme le HIIT sont recommandés. “C’est aussi par essence une phase créatrice, où le corps aime être stimulé par du mouvement comme la danse”, ajoute Alix d’Antras.

La diminution du taux de progestérone lors de la seconde partie de la phase lutéale – ou la phase prémenstruelle – invite ensuite à calmer le jeu : opter pour des poids plus légers lors des séances de musculation, préférer la marche ou la randonnée au running ou se tourner vers le Pilates et le yoga durant le SPM semble plus approprié lors de cette étape source d’inconforts. “Nous traversons tout le mois des vagues de motivation et d’énergie, conclut Mary Delberghe, naturopathe spécialisée dans la santé de la femme, les troubles hormonaux et l’alimentation émotionnelle. Plus nous embrassons cette cyclicité, plus nous pouvons gagner en vitalité et en performance. Rien ne sert de lutter contre cette nature : le corps se fatigue et on se retrouve alors à subir notre cycle menstruel.”

### LA SANTÉ MENTALE AU DIAPASON

Les montagnes russes émotionnelles observées au fil du mois pourraient s’expliquer par de véritables changements structuraux se produisant au sein du cerveau. Bien que la recherche scientifique n’en soit encore qu’aux prémises, les premières études révèlent que les montées et chutes des hormones sexuelles remodelent les régions du cerveau qui régissent la mémoire, le transfert d’informations, ainsi que les émotions. Ces oscillations s’observent particulièrement durant la phase SPM, où des sentiments de tristesse, d’anxiété ou d’irritabilité dominent la sphère mentale, couplés à une fatigue croissante et une réflexion biaisée. “Les troubles que vous rencontrez pendant la période prémenstruelle s’expliquent par la chute hormonale caractéristique de la fin du cycle et de la dominance des œstrogènes, décrypte Alix d’Antras. C’est une période où nous avons moins d’énergie pour les autres et où il est nécessaire de nous tourner progressivement vers nous-mêmes.” Ses conseils ? “Mettez un point d’honneur à couper certaines sources de stress – qu’il s’agisse des informations, des réseaux sociaux ou de vos mails professionnels le soir et le week-end. Limitez également la sédentarité puisqu’elle est cause d’inflammation et aggrave notre perception du stress.” Face à la sensibilité accrue ressentie pendant les règles, la naturopathe Mary Delberghe suggère, en cette période “d’énergie introspective”, de pratiquer le journaling, la méditation et la planification. “Prenez aussi le temps de vous exposer à la lumière naturelle : 15 à 20 minutes de lumière du jour chaque matin favorisent la production de sérotonine et régulent le sommeil via la mélatonine.”

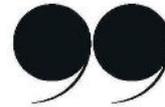
La phase folliculaire est ensuite perçue comme un nouveau départ après les règles, comme le souligne Marion Pezard, naturopathe spécialisée dans la santé des femmes. Côté social, on a envie de voir du monde, de se tourner vers l’extérieur. On est bouillonnante et on a du mal à s’ancrer. Alix d’Antras confirme cette douce euphorie : “C’est la phase où on a le plus d’énergie.



*Photo par  
Guy Bourdin, 1970.*



UN PEU *partout,*  
des adresses PENSÉES pour  
les FEMMES *permettent*  
d'échanger sur des SUJETS  
LONGTEMPS *restés tabous.*



L'estradiol produit après les règles est excellent pour stimuler l'humeur, l'énergie ou la libido car l'hormone favorise la production de certains neurotransmetteurs comme la sérotonine ou la dopamine, associées respectivement aux sentiments de bien-être et de motivation. Aussi appelée phase dynamique, cette période est donc, sans surprise, le moment idéal pour démarrer de nouveaux projets. Nous sommes, en prime, plus à même de construire des raisonnements logiques", explique-t-elle. La phase ovulatoire suit la même mouvance : "C'est la fenêtre fertile de notre cycle et nous sommes ainsi 'conçues' pour être plus en lien avec l'extérieur et être plus créatives, poursuit Alix d'Antras qui aime alors se tourner vers le jardinage, la cuisine ou la peinture. C'est un bon moment pour exprimer ses besoins ou faire de nouvelles rencontres. Nous sommes capables de donner du temps et de l'énergie aux autres." Le tout, avec un côté plus maternel, comme le souligne Marion Pezard. L'envie de prendre soin de l'autre est exacerbée en cette période où nous nous sentons également sensuelles et vibrantes. Revient ensuite la phase lutéale et la dominance progressive des progestérones qui invite à un retour au calme. Davantage à fleur de peau, une envie de rentrer dans notre cocon s'empare de nous. Nous préférons alors nous concentrer sur notre environnement proche.

#### DE NOUVEAUX SPOTS DÉDIÉS

Le phénomène prend de plus en plus d'ampleur : un peu partout, des adresses pensées pour les femmes permettent d'échanger sur des sujets longtemps restés tabous. À Paris, Léa Déturche et Julia Veneri font partie des pionnières avec Pemplab, le "temple du bien-être intime" qui a ouvert ses portes en 2022 et ne désemplit pas depuis. L'idée ? Accompagner les femmes à chaque étape de leur vie, des premières règles à la ménopause. Dans ce lieu hybride entre spa, boutique et ateliers, on bénéficie de soins du corps énergétiques pour répondre aux problèmes tels que l'endométriose, le SOPK, les cycles irréguliers, l'aménorrhée, les SPM douloureux ou encore l'infertilité... et l'on découvre une large sélection de produits, aiguillée par des conseillères toutes naturopathes spécialisées en santé de la femme. Une ribambelle de concepts stores fleurissent aussi sur le net : Unikkés, GynGyn ou Poppy Concept proposent des offres entièrement dédiées au bien-être menstruel.

Parallèlement, de nombreux centres imaginent des massages conçus pour répondre aux problématiques hormonales. Aesthé propose un drainage lymphatique pour calmer les symptômes de l'endométriose, Lanqi Spa, un massage ancestral viscéral Chi Nei Tsang pour les clientes sujettes aux troubles endocriniens et aux menstruations douloureuses et le centre Karma, un massage au CBD pour apaiser les douleurs des règles. De son côté, Julie Jane, fondatrice de Danse Médecine, imagine des ateliers et des retraites pour permettre aux femmes de se reconnecter à leur corps : "Libérer la parole sur le cycle et donner des clés pour mieux le vivre s'opère via différentes pratiques : une danse pour chaque phase avec la danse médecine, des jeux et du mouvement pendant la phase folliculaire ou une cacao cérémonie pour ressentir l'ouverture du cœur lors de la phase ovulatoire. Il est essentiel de comprendre et ressentir son propre fonctionnement par le corps, et pas juste intellectuellement."