

Cycle lunaire

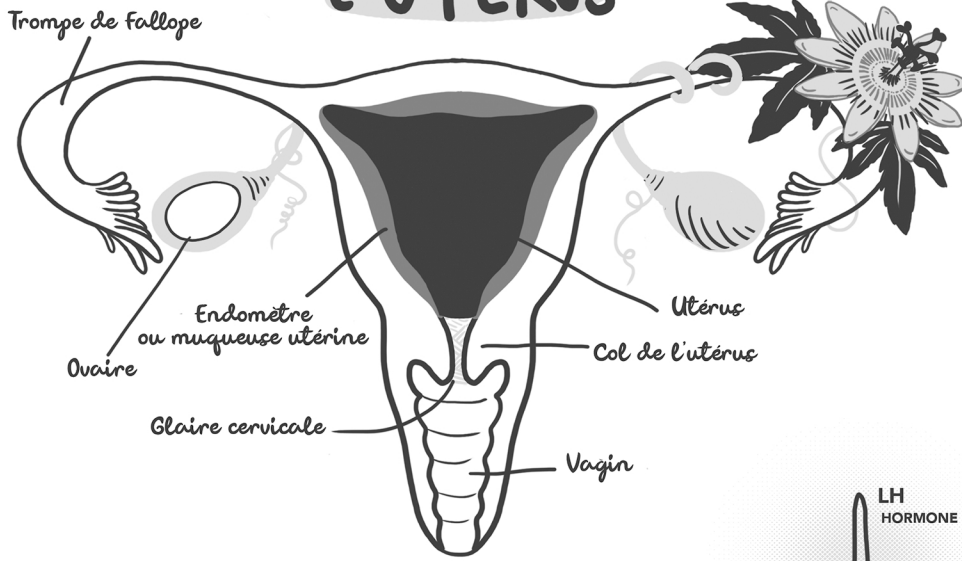


# le CYCLE MENSTRUEL

Voici une réinterprétation graphique du cycle menstruel. Je suis ni gynécologue, ni médecin, le but étant de mieux comprendre son fonctionnement par l'image. Je me suis aidée de plusieurs sources pour sa création. N'hésitez pas à les consulter pour aller plus loin. Ici, le cycle est basé sur une moyenne normée de 28 jours, qui peut être plus ou moins long suivant les personnes et pouvant varier au fil des années.

\* Le grand mystère des règles de Jack Parker, édition J'ai lu, 2018. Contribution à ce que « tout cela » prenne corps, distribution libre non signée, inspiré et remanié de Notre corps, nous-mêmes, du collectif de Boston pour la santé des femmes, adapté en français. passeportsante.net article Cycle menstruel de Julie Martory. Les messages cachés de vos glaires cervicales, avawomen.com, responsable du contenu Lindsay Meisel. Vidéo « Le cycle menstruel et sa régulation » de madame Bouin.

## de structure de L'UTÉRUS



## À SAVOIR!

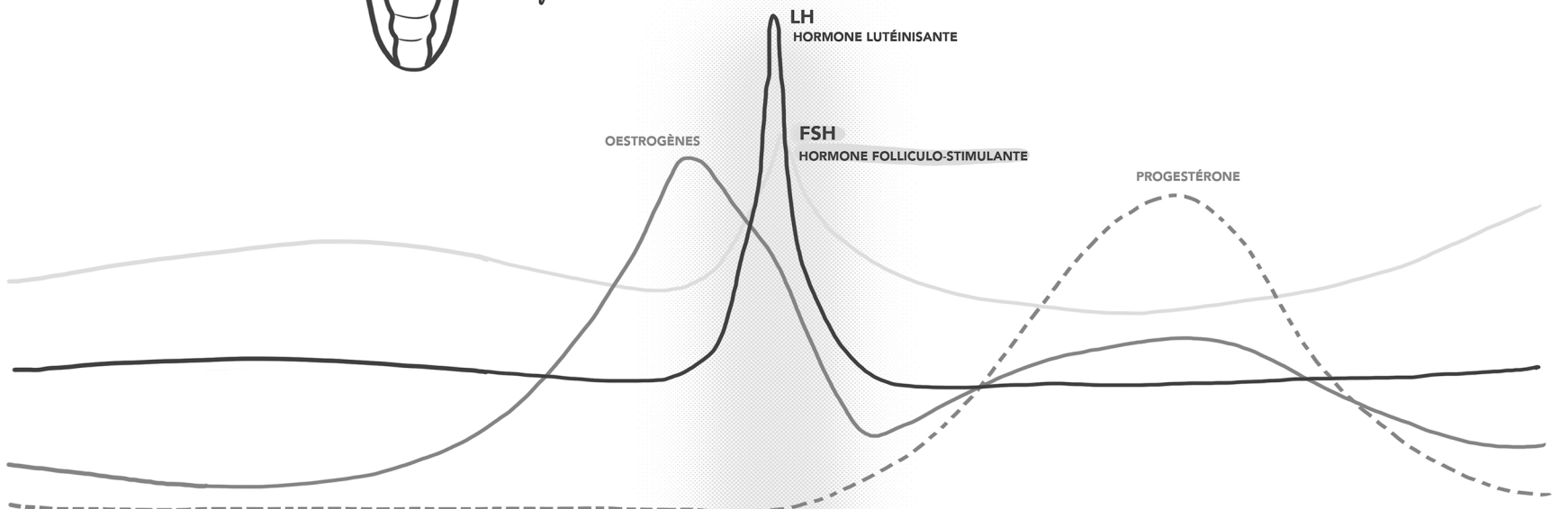
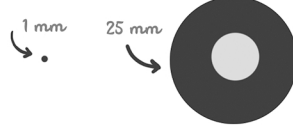
Lors de nos règles on perd entre 4 à 6 c.a.s. soit 60 à 90 gr de sang!



À chaque cycle notre stock de follicules diminue :

- à la naissance entre 900 000 à 1 000 000
- à la puberté entre 300 000 à 400 000
- vers 20 ans 100 000
- entre 45 à 50 ans 0 à 100

Mesure du follicule à l'ovule

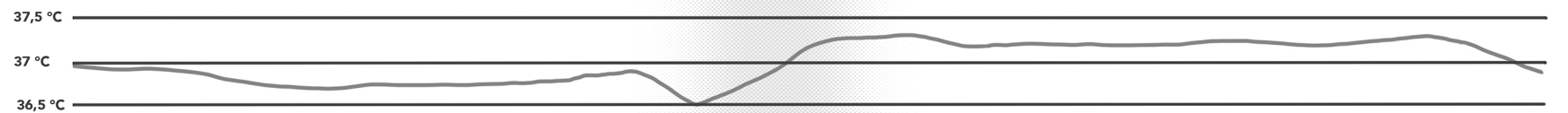


## Cycle ovarien

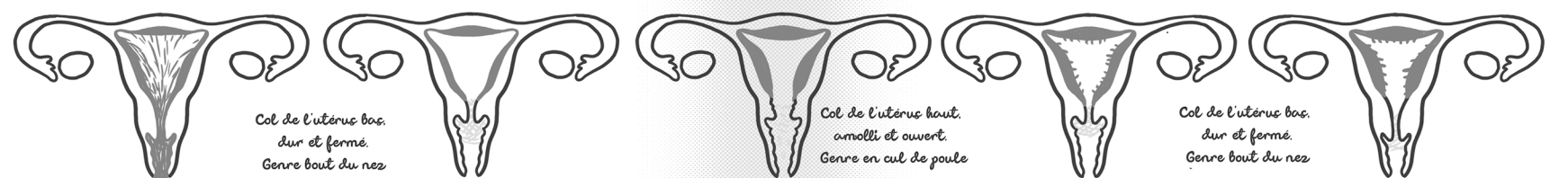


PHASE FOLLICULAIRE      OVULATION      PHASE LUTÉALE

## Température du corps



## Muqueuse utérine



## Dans ta



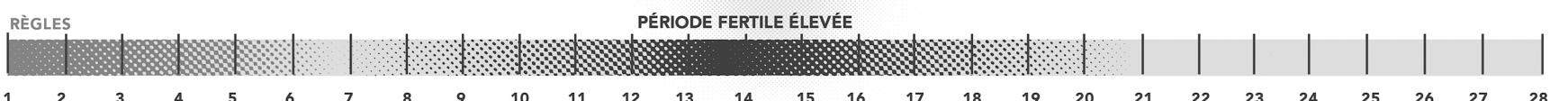
**Règle** : Évacuation de l'endomètre  
**Sèche** : Glaire peu abondante  
**Collante** : Glaire opaque blanche ou jaune, collante et friable  
**Mouillée** : Glaire extensible, glissante, blanc d'oeuf  
**Sèche** : Glaire peu abondante, cassante, grumeleuse, jaunâtre

**ANECDOTE**  
 La glaire cervicale fertile a tendance à former un cercle et un rectangle quand elle n'est plus fertile.

## Zoom muqueuse utérine



## Jours + OU - LONG



Et c'est reparti pour un tour, et ce jusqu'à la ménopause!