

TON CYCLE TA FORCE



COMPRENDRE ET HARMONISER
TON ALIMENTATION,
TON ÉNERGIE ET **TON**
ENTRAÎNEMENT SELON **TES**
HORMONES.

BY NATURATHLETICA

LE CORPS FÉMININ N'EST PAS UN PETIT CORPS MASCULIN

90 % des études sportives ont été menées sur des hommes, alors que le corps féminin fonctionne selon un rythme hormonal mensuel.



Le corps féminin : un rythme, pas une machine linéaire

Pendant longtemps, on a construit les standards de la performance, de la nutrition et même du bien-être sur un modèle masculin : corps stable, hormones constantes, réactions prévisibles.

Mais notre réalité est tout autre.

Le corps féminin est cyclique, vivant, évolutif. Chaque mois, il traverse quatre phases rythmées par les variations des œstrogènes et de la progestérone. Ces fluctuations ne sont pas des faiblesses : ce sont des langages biologiques.

Lorsque tu les ignores, tu luttas contre ton corps.

Quand tu les écoutes, tu avances avec lui — plus en douceur, plus efficacement, et avec une énergie beaucoup plus stable.

Pourquoi tout a été pensé pour les hommes

Juliana Antero, chercheuse à l'INSEP, le rappelle souvent :

« Les protocoles d'entraînement et les études de performance reposent sur des corps masculins, car les femmes étaient jugées trop variables à cause de leurs hormones. »

— J. Antero, INSEP 2022

Ce biais historique explique pourquoi tant de femmes se sentent « fatiguées sans raison », « inefficaces » ou « dérégées » lorsqu'elles suivent des plans d'entraînement ou des régimes standardisés.

Ce n'est pas toi qui manques de volonté.

C'est ton corps qui fonctionne différemment — et qui attend qu'on le comprenne enfin.



Ton cycle : une boussole, pas un obstacle

Chaque phase de ton cycle possède un potentiel différent :

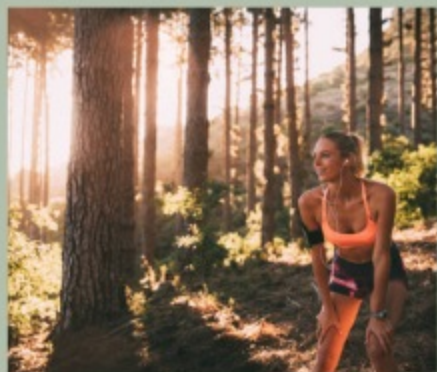
- un moment pour bâtir,
- un moment pour performer,
- un moment pour te régénérer,
- un moment pour te recentrer.

Lorsque tu sais identifier ces rythmes, ton énergie devient plus stable, tes entraînements plus efficaces et ton rapport à la nourriture plus serein.

C'est ce qu'on appelle le cycle syncing : l'art d'adapter ton mode de vie à ton biorythme féminin.

Ce que dit la science

- Les variations hormonales peuvent modifier la force, l'endurance et la récupération jusqu'à 20 % selon la phase du cycle.
- L'œstrogène améliore la sensibilité à l'insuline, la coordination et la motivation.
- La progestérone influence la température corporelle, le métabolisme lipidique et la qualité du sommeil.



En d'autres termes :
ton métabolisme, ton
énergie et ton mental
ne sont pas constants,
ils suivent une
intelligence
hormonale naturelle.

Travailler avec ton corps, pas contre lui



Quand on respecte ce rythme, la magie opère :

- les fringales diminuent,
- le poids se stabilise,
- la récupération s'accélère,
- le mental devient plus clair.



C'est ce que je t'invite à redécouvrir à travers ce guide :

comprendre ton cycle, ton métabolisme et ton énergie pour cesser de forcer ton corps — et commencer à coopérer avec lui.



Une approche naturelle et réaliste

Je ne te promets pas un « régime miracle » ni une discipline rigide.

Je t'offre une méthode d'équilibre, nourrie à la fois par la science (merci Juliana Antero) et par la naturopathie, pour te reconnecter à ton féminin biologique.

Tu vas apprendre à :

- reconnaître tes fluctuations d'énergie,
- adapter ton alimentation à chaque phase,
- moduler ton entraînement selon ton ressenti.

Et au fil de ces pages, tu sentiras combien cette approche apaise ton rapport à ton corps, tout en améliorant tes résultats.



Un mot de moi à toi

Tu vas déjà vivre des changements concrets rien qu'en lisant ce guide.

Mais la vraie transformation se produit quand tu appliques ces principes à ton propre rythme, ton profil hormonal et ton quotidien.

C'est exactement ce que je fais dans mes accompagnements : t'aider à mettre en place, pas à pas, une stratégie sur mesure pour que ton corps redevienne ton allié.

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Tu as besoin d'en faire mieux, au bon moment de ton cycle.



Les 4 phases du cycle féminin

Comprendre, écouter et adapter ton énergie naturelle.

Le cycle : ton rythme intérieur

Ton cycle menstruel n'est pas une simple succession de jours.

C'est une danse hormonale subtile entre œstrogènes, progestérone et testostérone, qui influence bien plus que tes règles : ton humeur, ta motivation, ton sommeil, ta digestion et même ta perception corporelle.

Chaque phase a ses propres caractéristiques physiologiques. Mieux les comprendre, c'est optimiser la performance, la récupération et le bien-être.

Phase 1 — Menstruelle (J1 à J5)

L'art du ralentissement et de la régénération.

Ce qui se passe :

Les niveaux d'œstrogènes et de progestérone chutent. Ton corps élimine la muqueuse utérine, ce qui demande de l'énergie : pas étonnant que tu ressentes de la fatigue, des crampes ou une baisse de motivation.

Alimentation conseillée :

- Mets l'accent sur les aliments riches en fer et magnésium : lentilles, épinards, cacao cru, quinoa.
- Soutiens la détox naturelle du foie avec des légumes verts et des oméga-3 (saumon, graines de lin, noix).
- Hydrate-toi davantage : le corps perd du sang et des minéraux.

Activité physique :

- Repos actif : marche douce, étirements, yoga menstruel.
- Favorise la détente musculaire et la récupération nerveuse.



INSEP, Antero et coll., 2022

« Le repos durant la phase menstruelle permet une meilleure récupération musculaire et un équilibre du système nerveux autonome. »

Cette phase n'est pas une faiblesse. C'est ton temps de réparation.

Tu redeviens le terreau fertile sur lequel tu vas rebâtir ton énergie.



Phase 2 — Folliculaire (J6 à J14)

La phase de renouveau et de vitalité.

Ce qui se passe :

Les œstrogènes remontent en flèche, stimulant la dopamine et la sérotonine. Tu retrouves ton énergie, ta créativité et ton envie d'action.

Ton corps assimile mieux les glucides et ta tolérance à l'effort augmente.

Alimentation conseillée :

- Favorise les glucides complexes (flocons d'avoine, patate douce, fruits).
- Augmente légèrement les protéines pour soutenir la reconstruction musculaire.
- Ajoute des graines de lin et de chia pour leurs phytoœstrogènes naturels.

Activité physique :

- C'est le moment idéal pour pousser tes limites :
- musculation, HIIT, fractionné, travail de force.
- Ton corps récupère mieux, ton mental est plus fort.

*J. Antero, Empow'Her Study, 2021
« L'augmentation des œstrogènes améliore la sensibilité à l'insuline, la coordination motrice et la performance anaérobie. »*

Tu es dans ton élan. Tout te semble plus facile.

Profite de cette phase pour avancer, créer, t'affirmer.

C'est ici que beaucoup de femmes s'entraînent intensément... mais sans savoir quand lever le pied ensuite.

Dans mes accompagnements, je t'aide à reconnaître les signaux de ton corps pour ne pas basculer dans le surmenage hormonal.



Phase 3 – Ovulatoire (J14 à J16)

La phase de lumière, de puissance et de confiance.

Ce qui se passe :

Pic d'œstrogènes + légère montée de testostérone = énergie maximale.

Tu es plus forte, plus endurante, plus sociable.

Mais attention : les œstrogènes assouplissent les tissus → risque de blessure plus élevé.

Alimentation conseillée :

- Mange léger et coloré : fruits rouges, poissons gras, crudités, graines.
- Priorise les antioxydants pour limiter l'inflammation post-entraînement.
- Bois beaucoup d'eau : la température corporelle augmente légèrement.

Activité physique :

- Séances de performance : force, sprint, compétition, défis.
- Laisse-toi porter par ton énergie haute, mais reste à l'écoute des signaux articulaires.

INSEP, 2022

« L'augmentation des œstrogènes en période ovulatoire accroît la laxité ligamentaire et le risque de blessure du genou. »

C'est ta phase solaire. Tu rayannes, tout est fluide.

Canalise cette énergie sans l'épuiser : l'équilibre est dans la maîtrise.

PHASE 4 — LUTÉALE (J17 À J28)

La phase d'écoute et d'adaptation.

Ce qui se passe :

- La progestérone devient dominante.
- Ton métabolisme s'accélère (+8 à +15 % selon l'INSEP), mais ta sensibilité à l'insuline baisse : le corps préfère les graisses comme carburant.
- Résultat : fringales, ballonnements, fatigue possible.

Alimentation conseillée :

- Privilégie les glucides complexes : riz complet, quinoa, légumineuses.
- Mange riche en magnésium, zinc et vitamine B6 pour apaiser les tensions.
- Évite le sucre rapide : il accentue les variations d'humeur.
- Aide la digestion avec tisanes, gingembre, fenouil, menthe.

Activité physique :

- Allège les intensités : pilates, musculation douce, mobilité.
- Le corps est plus sensible au stress : ne cherche pas la performance.

Antero & coll., INSEP 2023

« En phase lutéale, le métabolisme augmente mais la tolérance au glucose diminue. Adapter les apports nutritionnels favorise l'équilibre énergétique et émotionnel. »

Cette phase est un retour vers toi. Ton corps te demande d'écouter, pas de lutter.

Beaucoup de femmes vivent mal cette période, la confondant avec un déséquilibre.

Mais c'est une phase naturelle qu'on apprend à apprivoiser ensemble — nutrition, digestion, récupération, tout se joue ici.

EN RÉSUMÉ

Phase	Durée moyenne	Hormonologie	Énergie	Priorité
Menstruelle	J1–J5	Baisse des hormones	Fatigue	Repos / minéraux
Folliculaire	J6–J14	Montée des œstrogènes	Dynamique	Force / Création
Ovulatoire	J14–J16	Pic hormonal	Énergie haute	Performance
Lutéale	J17–J28	Progestérone dominante	Variable	Récupération / Écoute

SYNTHÈSE INSEP (EMPOW'HER, 2023)

« LE SUIVI PERSONNALISÉ DU CYCLE AMÉLIORE LA PERFORMANCE SPORTIVE, LA RÉCUPÉRATION ET LA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE DES ATHLÈTES FÉMININES. »

TON CYCLE EST TON GUIDE, PAS TON ENNEMI.

LORSQUE TU APPRENDS À RECONNAÎTRE SES SIGNAUX, TU CESSES DE SUBIR TES VARIATIONS D'ÉNERGIE :

**TU LES UTILISES.
TU REDEVIS ACTRICE DE TON ÉQUILIBRE.**

TRAVAILLER AVEC TON CYCLE, C'EST REPRENDRE TON POUVOIR.

Tes hormones, ton carburant invisible

Quand la biologie devient ton alliée au quotidien.

Tes hormones : un langage intérieur :

Ton énergie, ta faim, ton sommeil, ton moral, ton métabolisme...

Tout cela n'est pas le fruit du hasard — c'est l'expression fine de ton système hormonal.

Chaque hormone agit comme une messagère intérieure : elle coordonne ton énergie, ton appétit, ta température, ta concentration.

Les hormones sont la musique du corps féminin.

Ce n'est pas leur quantité qui compte, mais leur harmonie.

Lorsque leurs rythmes s'accordent, c'est tout ton système énergétique qui joue à l'unisson.



LES QUATRE GRANDES MESSAGÈRES DU MÉTABOLISME FÉMININ

Les œstrogènes – L'énergie créatrice :

- Ils stimulent la sérotonine et la dopamine → motivation, confiance, curiosité.
- Améliorent la sensibilité à l'insuline → le corps utilise mieux les glucides.
- Favorisent la régénération musculaire et la peau lumineuse.

INSEP, 2022

« Les œstrogènes augmentent la sensibilité à l'insuline et optimisent le métabolisme du glucose, améliorant ainsi la performance physique et la récupération. »

Astuce bien-être :

C'est l'hormone du rayonnement.

Profite de cette période pour nourrir ton corps de couleur, de mouvement et d'envie.

La progestérone – Le calme et la stabilité

- Elle soutient le sommeil, la digestion et la récupération.
- Aide le corps à brûler davantage de lipides.
- Son excès ou son déficit provoque souvent : irritabilité, gonflements, fringales.

INSEP, Empow'Her, 2023

« La progestérone augmente la température corporelle, favorise le métabolisme des graisses et influence la qualité du sommeil. »

Astuce bien-être :

Quand tu sens ton corps plus lent, ce n'est pas un blocage.
C'est la progestérone qui t'invite à lever le pied.

Le cortisol – L'hormone du stress (et de la survie)

- En petite dose, il t'aide à performer et à rester concentrée.
- En excès, il bloque la perte de graisse, perturbe le sommeil et favorise l'inflammation.
- Il freine la production d'œstrogènes et de progestérone quand il devient chronique.

Antero & coll., INSEP 2021

« L'élévation chronique du cortisol perturbe la régulation des hormones sexuelles et réduit la tolérance à l'effort. »

Astuce bien-être :

Le stress n'est pas ton ennemi, mais ton indicateur.
Apprends à le lire avant qu'il ne sature ton système hormonal.



L'insuline – Le chef d'orchestre de ton énergie



- C'est elle qui gère ta glycémie : quand elle est stable, ton énergie aussi.
- En cas d'excès de sucre ou de stress, elle s'emballe → hypoglycémie, fringales, fatigue.
- Son efficacité varie selon les phases du cycle :
- optimale en phase folliculaire,
- plus basse en phase lutéale.



INSEP, Empow'Her 2022

« La sensibilité à l'insuline varie selon le cycle : elle est maximale durant la phase folliculaire et minimale en phase lutéale. »



Astuce bien-être :

Ton énergie ne dépend pas de ta volonté, mais de ta stabilité glycémique.

Manger au bon moment, c'est respecter ton rythme biologique.

L'ÉQUILIBRE GLYCÉMIQUE : LA CLÉ DE LA STABILITÉ HORMONALE

Quand la glycémie monte et descend en montagnes russes, ton corps interprète cela comme un stress → il libère du cortisol, qui bloque la perte de poids et dérègle le cycle.

- ☀ En phase folliculaire, tu peux tolérer un peu plus de glucides rapides (ex. fruits).
- ☀ En phase lutéale, favorise les glucides complexes (quinoa, riz complet, légumineuses).

🎯 **Objectif** : nourrir ton énergie, pas tes pics d'hormones.

Synthèse INSEP 2023

« Une alimentation adaptée au cycle améliore la régulation glycémique et la récupération post-effort chez les sportives. »

QUAND LES HORMONES ET LA NUTRITION TRAVAILLENT ENSEMBLE



- Une alimentation riche en nutriments soutient la production hormonale.
- Une bonne digestion permet l'élimination des hormones usées (via le foie et les intestins).
- Les graisses de qualité (oméga-3, avocat, huile d'olive) sont essentielles à la synthèse hormonale.

Astuce bien-être :

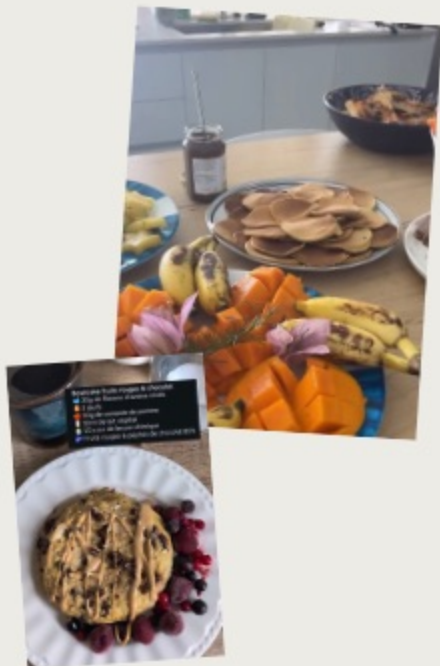
Manger équilibré, ce n'est pas restreindre : c'est nourrir ton système hormonal pour qu'il te soutienne pleinement.

Ce que tu peux déjà mettre en pratique

1. Observe tes fluctuations : énergie, sommeil, fringales.
2. Note les aliments qui te réussissent selon ta phase.
3. Adapte tes apports sans culpabilité : plus riche quand ton corps en a besoin, plus léger quand il le réclame.

Ce guide t'apprend les bases.

Mais chaque femme a un profil hormonal unique — et c'est ce que j'analyse avec toi, pas à pas, dans mes accompagnements personnalisés.



A top-down view of a white bowl filled with a healthy breakfast. The bowl contains a thick layer of white yogurt, topped with a generous amount of golden-brown granola. Scattered throughout the granola are several fresh blueberries, a few sprigs of bright green mint leaves, and a variety of nuts including almonds and pecans. A slice of pink-fleshed grapefruit and a slice of yellow-orange fruit, possibly mango, are also visible on the right side of the bowl. The background is a plain, light-colored surface.

l'alimentation cyclique

MANGER SELON TON RYTHME
NATUREL POUR RETROUVER
ÉQUILIBRE, ÉNERGIE ET SÉRÉNITÉ.



L'ALIMENTATION CYCLIQUE :

ÉCOUTER, PAS RESTREINDRE
LE CYCLE FÉMININ N'AFECTE PAS SEULEMENT TES
HORMONES — IL INFLUENCE AUSSI TON APPÉTIT, TON
MÉTABOLISME, TA DIGESTION ET TES ENVIES
ALIMENTAIRES.

C'EST POURQUOI UNE ALIMENTATION "STANDARD"
NE PEUT PAS FONCTIONNER DURABLEMENT POUR
TOUTES LES PHASES DU MOIS.



L'ALIMENTATION ADAPTÉE AU CYCLE MENSTRUEL FAVORISE LA STABILITÉ ÉNERGÉTIQUE ET AMÉLIORE LA RÉCUPÉRATION.

C'EST UN OUTIL DE PERFORMANCE, PAS UNE CONTRAINTES. »

— INSEP, 2023



Phase menstruelle (J1–J5)

Régénération et douceur.

Besoins physiologiques :

Le corps perd du sang et des minéraux, notamment du fer et du magnésium.

Les niveaux d'œstrogènes et de progestérone étant bas, le métabolisme ralentit : ton système digestif a besoin de douceur et de chaleur.

Ce que ton corps attend :

- Aliments riches en fer et magnésium : lentilles, cacao cru, épinards, quinoa, sarrasin.
- Bouillons, soupes, poissons gras, légumes cuits.
- Limiter le café, le sucre raffiné et les produits industriels.

INSEP 2022

« Une alimentation anti-inflammatoire durant la période menstruelle favorise la récupération et diminue les douleurs. »

Exemple de menu :

- Petit-déjeuner : porridge au lait d'amande + graines de courge + banane
- Déjeuner : curry de lentilles corail au lait de coco + riz complet
- Dîner : soupe de patate douce et gingembre + saumon vapeur
- Infusion : camomille, menthe, gingembre frais

C'est ton hiver intérieur. Nourris-toi de chaleur et de réconfort.

Le calme prépare ton énergie de demain.



Phase folliculaire (J6–J14)

Renouveau, vitalité, croissance.

Besoins physiologiques

Les œstrogènes augmentent → meilleure assimilation des glucides, énergie mentale au top, appétit plus léger.

Ton corps reconstruit ce qu'il a perdu : il a besoin de nutriments "bâtisseurs".

Ce que ton corps attend

- Glucides de bonne qualité : avoine, fruits frais, quinoa, patate douce.
- Protéines maigres : poisson blanc, œufs, poulet, tofu.
- Fibres et antioxydants : fruits rouges, légumes verts.

INSEP 2021

« En phase folliculaire, la sensibilité à l'insuline est optimale, permettant un métabolisme glucidique efficace. »

Exemple de menu

- Petit-déjeuner : smoothie vert (banane, épinards, kiwi, graines de lin)
- Déjeuner : bowl quinoa + légumes grillés + œuf poché
- Dîner : cabillaud au citron + purée de brocolis + riz basmati
- Snack : poignée d'amandes et fruits rouges

Ton énergie revient : c'est le moment d'agir, d'oser, de créer.

Ton assiette peut devenir ton carburant le plus puissant.



Phase ovulatoire (J14–J16)

Performance et rayonnement.

Besoins physiologiques :

C'est le moment où ton corps est au sommet : énergie, confiance, force.
Les œstrogènes atteignent leur pic, le métabolisme est fluide.

Ce que ton corps attend :

- Protéines de qualité : poisson, œufs, légumineuses.
- Antioxydants : fruits rouges, agrumes, légumes colorés.
- Eau + électrolytes : hydratation essentielle.

Empow'Her Study 2023

« Le pic d'œstrogènes améliore la performance, mais une alimentation antioxydante est nécessaire pour limiter le stress oxydatif lié à l'effort. »

Exemple de menu :

- Petit-déjeuner : pancakes à la banane + sirop de coco + kiwi
- Déjeuner : salade colorée (poulet, avocat, grenade, quinoa)
- Dîner : tofu grillé + légumes verts + riz basmati
- Boisson : eau citronnée + une pincée de sel rose

C'est ton été intérieur : tu rayannes.

Ton corps t'offre toute sa puissance, offre-lui en retour des aliments vivants.



Phase lutéale (J17–J28)

Apaisement, stabilisation, introspection.

Besoins physiologiques :

La progestérone augmente : ton métabolisme s'accélère, mais la sensibilité à l'insuline baisse → fringales, envies de sucre, digestion plus lente.

Ton corps se prépare à un nouveau cycle : il a besoin de soutien, pas de frustration.

Ce que ton corps attend

- Glucides complexes : légumineuses, patate douce, sarrasin, riz complet.
- Magnésium, zinc, vitamine B6 (amandes, graines, poissons).
- Aliments apaisants : chocolat noir 70 %, banane, avoine, tisanes.

INSEP, 2023

« Une alimentation riche en micronutriments essentiels (Mg, Zn, B6) aide à réguler la progestérone et diminue les symptômes prémenstruels. »

Exemple de menu

- Petit-déjeuner : overnight oats cacao / noix / banane
- Déjeuner : chili sin carne + riz complet
- Dîner : filet de poisson + purée de carottes + pois chiches
- Snack : carré de chocolat noir + infusion mélisse

C'est ton automne intérieur.

Ralentis, respire, observe.

Ton corps te prépare à recommencer le cycle, plus fort, plus conscient.

ADAPTER LA NUTRITION AUX
FLUCTUATIONS HORMONALES PERMET
UNE MEILLEURE GESTION DU POIDS, UNE
GLYCÉMIE PLUS STABLE ET UNE
RÉCUPÉRATION OPTIMISÉE

Phase	Priorité nutritionnelle	Objectif	Aliments phares
Menstruelle	Fer, magnésium, oméga-3	Régénérer	Lentilles, quinoa, saumon, bouillons
Folliculaire	Glucides complexes, fibres	Bâtir	Fruits, œufs, légumes verts
Ovulatoire	Antioxydants, protéines	Performer	Avocat, poisson, fruits rouges
Lutéale	Minéraux, apaisement	Stabiliser	Patate douce, chocolat noir, légumineuses

Tu viens d'apprendre à nourrir ton corps selon ses rythmes naturels.

Pas de régime, pas de privation — juste de la conscience et de la bienveillance.

Ton assiette est ton premier outil d'équilibre.
Quand elle respecte ton cycle, elle devient ton alliée la plus fidèle.

Et si tu veux aller plus loin, je t'aide à personnaliser ton alimentation en fonction de ton profil, de ton activité sportive et de tes besoins digestifs.

C'est là que commence la vraie transformation.

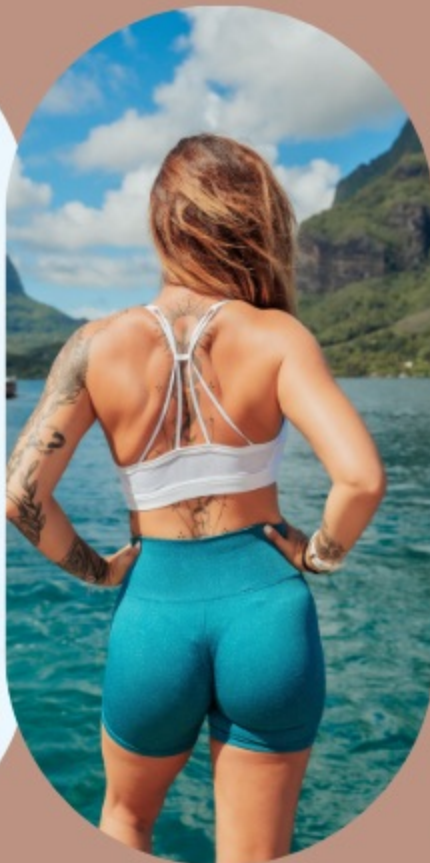


Bouger selon ton cycle



Optimiser tes entraînements en
respectant ton rythme
hormonal selon ton cycle

LE MOUVEMENT, UNE QUESTION D'HORMONES



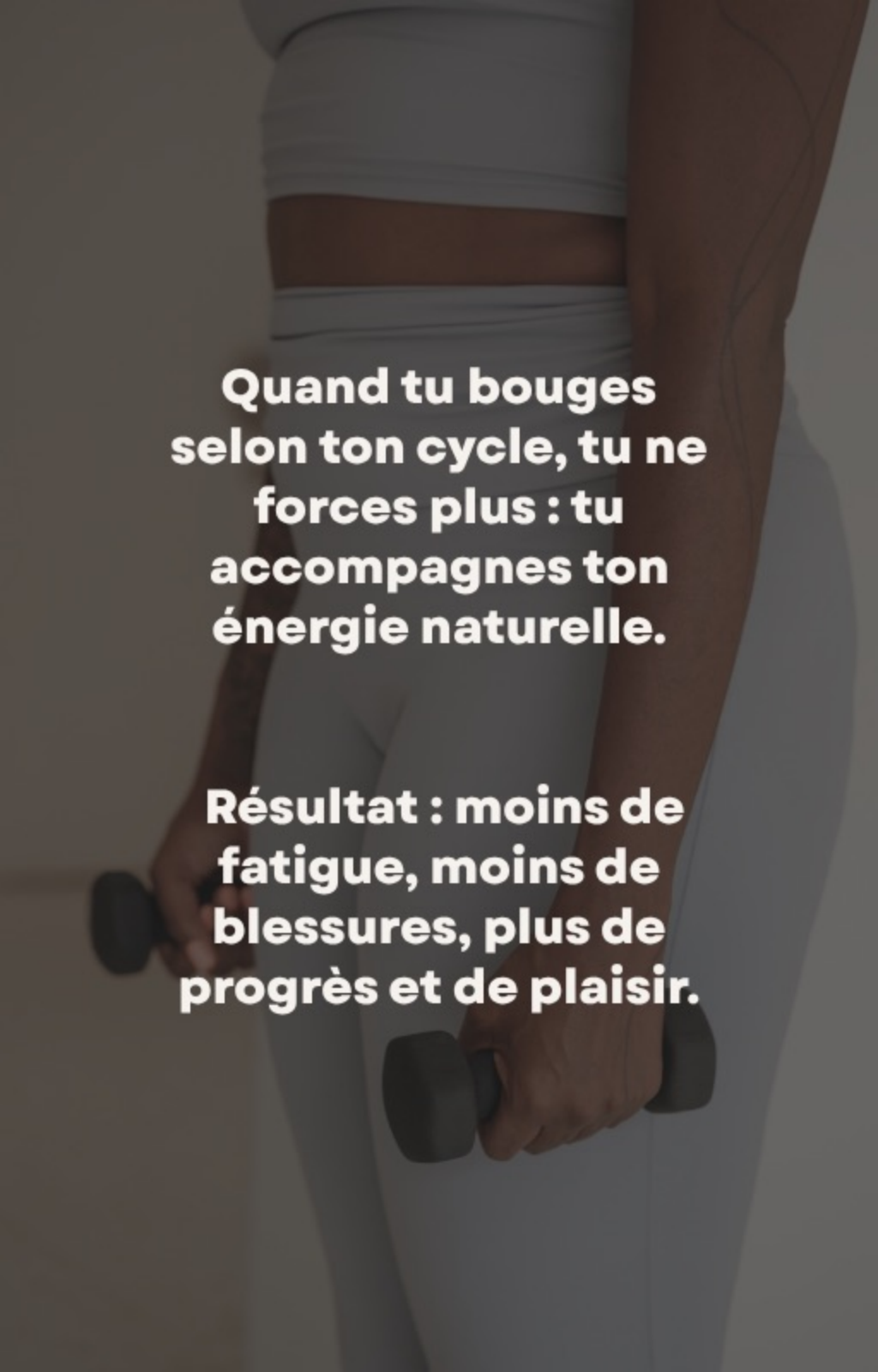
Tu l'as sans doute déjà ressenti : certains jours, tout te semble facile.

Tu as envie de bouger, de soulever, de courir.

Et d'autres fois, chaque mouvement paraît plus lourd, ton corps plus raide, ton mental plus dispersé. Ce n'est pas une question de motivation.

C'est ton biorythme hormonal qui parle.

Les fluctuations hormonales modifient la performance, la récupération et la perception de l'effort.
Adapter l'entraînement au cycle n'est pas une mode, c'est une stratégie physiologique.

A person is shown from the waist down, wearing a white long-sleeved crop top and white leggings. They are holding two black dumbbells, one in each hand, with their arms slightly bent. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the image in a bold, white, sans-serif font.

**Quand tu bouges
selon ton cycle, tu ne
forces plus : tu
accompagnes ton
énergie naturelle.**

**Résultat : moins de
fatigue, moins de
blessures, plus de
progrès et de plaisir.**

PHASE MENSTRUELLE (J1-J5)

Repos, récupération, reconnexion.

Ce qui se passe :

Les hormones chutent → fatigue, sensibilité accrue. Le corps est en processus de nettoyage et d'inflammation naturelle.

Le système nerveux est plus sollicité, la tolérance à l'effort plus faible.

À faire :

- Activités douces : marche, stretching, yoga, respiration.
- Focus sur la mobilité et la relaxation.
- Autorise-toi à ne rien faire : c'est aussi de l'entraînement.

INSEP 2022

« Le repos en phase menstruelle améliore la régénération nerveuse et la récupération musculaire. »

C'est ton hiver intérieur.

Ralentir, c'est permettre à ton corps de se régénérer pour mieux repartir.

SKILLS

PHASE FOLLICULAIRE (J6-J14)



Élan, force, ambition.

Ce qui se passe :

Les œstrogènes augmentent, boostant ton énergie, ton endurance et ta motivation.

Tu récupères mieux et ton corps gère efficacement la charge d'entraînement.

À faire :

- Entraînements intenses : musculation, HIIT, cardio, endurance.
- Phase idéale pour apprendre, progresser, battre tes records.
- Varie les plaisirs : ton corps adore les défis à ce moment-là.

INSEP 2021

« L'œstrogène stimule la coordination, la force et la tolérance à la charge. »

C'est ton printemps : ton corps t'envoie un signal de feu vert.
Suis-le, sans excès, dans la joie du mouvement.

PHASE OVULATOIRE (J14-J16)

Performance et puissance.

Ce qui se passe :

Pic d'œstrogènes + testostérone → explosion d'énergie, confiance, motivation.

Mais attention : cette combinaison rend aussi les tissus conjonctifs plus souples → risque accru de blessure (cheville, genou).

À faire :

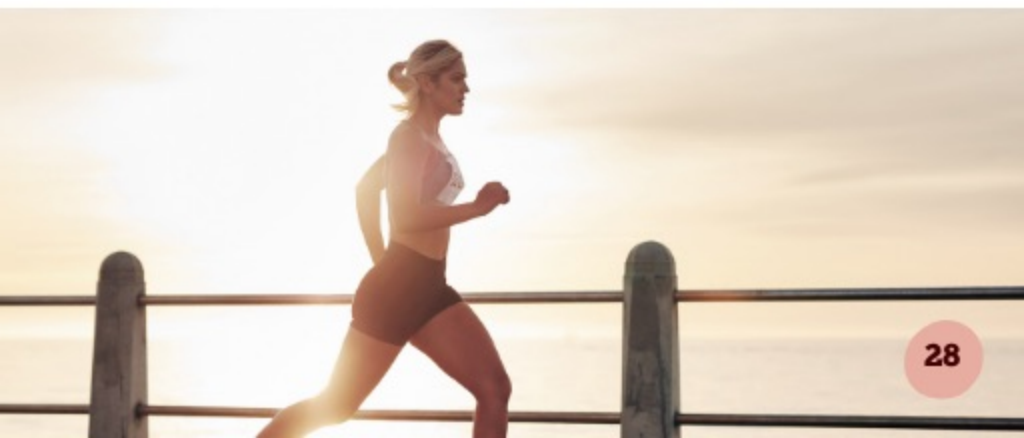
- Séances de performance : tests, compétitions, séances explosives.
- Travailler la technique et la concentration.
- Attention aux charges trop lourdes ou aux étirements extrêmes.

INSEP, Empow'Her 2022

« Le pic d'œstrogènes accroît la laxité ligamentaire, augmentant les risques de blessure du genou chez les athlètes féminines. »

Ton corps est en plein rayonnement.

Utilise cette puissance, mais avec maîtrise : la force est dans la conscience.



PHASE LUTÉALE (J17-J28)



Écoute, adaptabilité, introspection.

Ce qui se passe :

La progestérone domine : ton métabolisme s'accélère, mais ton endurance diminue.

Le corps se tourne vers des efforts plus lents, plus profonds, plus ancrés.

À faire :

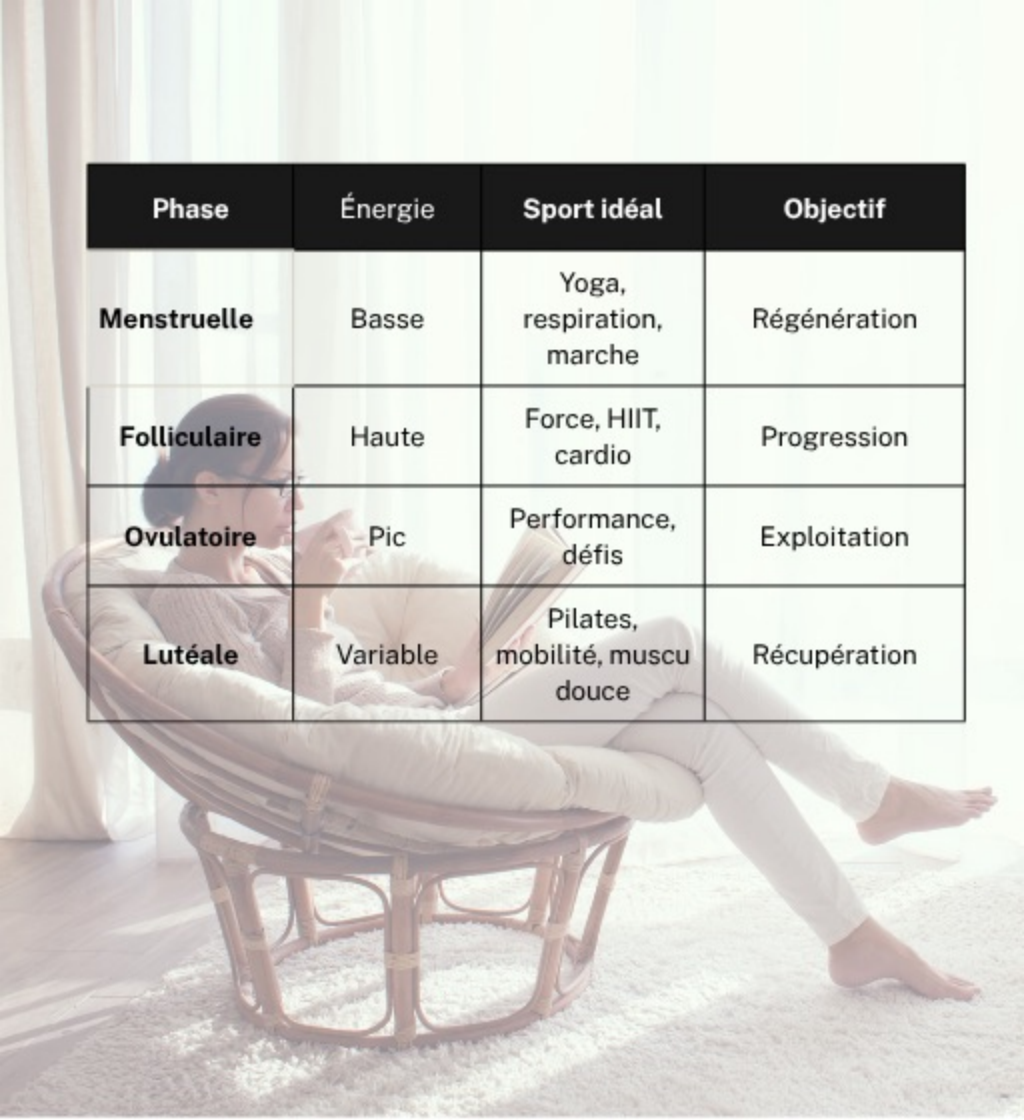
- Musculation douce, pilates, natation, mobilité.
- Séances plus courtes, plus qualitatives.
- Laisse tomber les comparaisons : ton corps prépare une transition.

INSEP 2023

« En phase lutéale, la progestérone augmente la fréquence cardiaque et la fatigue perçue ; un ajustement de l'intensité favorise la récupération. »

C'est ton automne : tu récoltes ce que tu as semé.

Chaque séance devient une écoute de ton corps, pas un combat contre lui.



Phase	Énergie	Sport idéal	Objectif
Menstruelle	Basse	Yoga, respiration, marche	Régénération
Folliculaire	Haute	Force, HIIT, cardio	Progression
Ovulatoire	Pic	Performance, défis	Exploitation
Lutéale	Variable	Pilates, mobilité, muscu douce	Récupération

Synthèse Empow'Her 2023

« Le suivi du cycle permet d'optimiser la charge d'entraînement, d'améliorer la performance et de réduire la fréquence des blessures.

Le corps féminin n'a pas besoin d'en faire plus, mais d'en faire mieux.

Quand tu comprends ton rythme hormonal, tu choisis tes entraînements avec précision et bienveillance.

Tu arrêtes de forcer et tu commences à performer naturellement.

Le vrai progrès naît quand la puissance rencontre la conscience.

LE POUVOIR DU CYCLE SYNCING

Réconcilier ton corps,
ton mental et ton
énergie féminine.



UNE NOUVELLE MANIÈRE D'HABITER TON CORPS



Le cycle syncing, c'est l'art de vivre en accord avec ton rythme hormonal naturel.

Ce n'est pas une mode, c'est un retour à la physiologie : apprendre à nourrir, bouger et récupérer selon les fluctuations de tes œstrogènes et de ta progestérone.

« Le cycle féminin n'est pas une contrainte mais une stratégie de performance naturelle. »

— Empow'Her 2023

QUAND TU RESPECTES CE RYTHME, TON ÉNERGIE SE STABILISE, TON SOMMEIL S'APAISE, TA DIGESTION S'HARMONISE.

ET PEU À PEU, TU CESSES DE TE JUGER SELON DES STANDARDS LINÉAIRES :

TU REDEVIENS LA CHEF D'ORCHESTRE DE TON PROPRE CORPS.

Les bienfaits observés :

Synthèse Empow'Her 2022-2023

Les programmes sportifs et nutritionnels adaptés au cycle améliorent la récupération, réduisent le risque de blessure de 18 %, et stabilisent la glycémie et le poids sur le long terme.

1. Une énergie plus stable :

En comprenant tes variations hormonales, tu anticipes la fatigue au lieu de la subir.

Résultat : plus de constance, moins d'essoufflement et un meilleur focus.

2. Une relation apaisée avec la nourriture :

Tu ne "craques" plus, tu écoutes.

Tes envies deviennent des messages à décoder, pas des fautes à corriger.

3. Une performance naturelle :

Tu exploites ton plein potentiel au bon moment :

- Force et puissance en phase folliculaire / ovulatoire.
- Mobilité, souplesse et concentration en phase lutéale.

4. Une meilleure récupération et un mental plus clair :

Le sommeil, la digestion et la gestion du stress s'améliorent dès que le corps se sent respecté dans son rythme biologique.

UNE APPROCHE QUI VA AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE

LE CYCLE SYNCING N'EST PAS SEULEMENT UN OUTIL DE PERFORMANCE ; C'EST UNE PHILOSOPHIE D'ÉQUILIBRE FÉMININ.

IL T'AIDE À :

- mieux te connaître,
- mieux t'écouter,
- mieux te respecter.

Et dans cette écoute, naît une nouvelle confiance.

Tu n'es plus dans la lutte contre ton corps, mais dans la collaboration.

Ton corps n'est pas ton ennemi : il est ton allié le plus fidèle.

Encore faut-il apprendre à comprendre son langage.

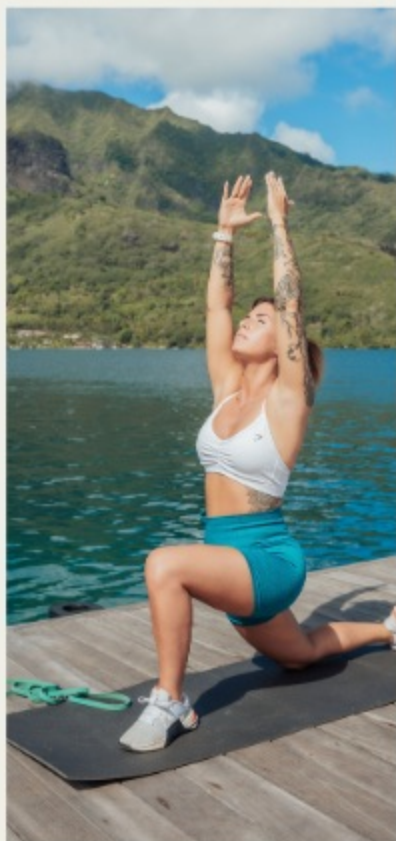
Et si tu allais plus loin ?

Tu as maintenant les clés pour observer, ressentir, ajuster.

Mais chaque femme a sa propre partition :

- certaines sont sensibles au stress,
- d'autres ont un métabolisme plus rapide,
- d'autres encore vivent des troubles digestifs ou un déséquilibre hormonal caché.

C'est là qu'un accompagnement personnalisé prend tout son sens.



JE T'ACCOMPAGNE À TRADUIRE CES CONNAISSANCES EN ACTIONS CONCRÈTES :

ADAPTER TON PLAN ALIMENTAIRE, TON ENTRAÎNEMENT ET TON ÉQUILIBRE HORMONAL À TON PROFIL UNIQUE.

*Ton cycle n'est pas une
faiblesse.*

*C'est ton GPS intérieur,
ton rythme, ta sagesse
biologique.*

Le comprendre, c'est déjà
t'honorer.

L'écouter, c'est
commencer à te
transformer.

Et si c'était le début d'un
vrai partenariat entre toi et
ton corps ?

LE STRESS ET LE SOMMEIL : LES DEUX HORMONES OUBLIÉES

Rééquilibrer ton énergie commence par t'apaiser.

Le duo invisible : cortisol & mélatonine :

On parle souvent d'œstrogènes et de progestérone, mais deux autres hormones régulent ton équilibre global : le cortisol (le moteur du matin) et la mélatonine (la clé du sommeil).

Ces deux messagères gouvernent la qualité de ton énergie, ta récupération et ta stabilité émotionnelle.

« Le stress chronique et le manque de sommeil perturbent l'ensemble du système hormonal féminin, altérant la performance et la récupération. »

— J. Antero, Empow'Her, 2023

Le cortisol : ton carburant du matin... ou ton saboteur silencieux

Le cortisol n'est pas mauvais — c'est lui qui te réveille, t'active, te motive.

Mais lorsqu'il devient trop élevé, trop souvent, il crée un déséquilibre :

- Baisse de progestérone,
- Stockage abdominal,
- Fatigue chronique,
- Sautes d'humeur et fringales.

INSEP, 2022

« L'exposition prolongée au cortisol inhibe la production d'hormones sexuelles et diminue la tolérance à l'effort. »

COMMENT LE RÉGULER NATURELLEMENT

- NE SAUTE PAS LE PETIT-DÉJEUNER : IL AIDE À ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE ET CALMER LE CORTISOL MATINAL.
- RESPIRE PROFONDÉMENT 3 À 5 MINUTES AVANT DE MANGER : TON SYSTÈME NERVEUX PASSE EN MODE "REPOS & DIGESTION".
- RÉDUIS LA CAFÉINE EN PHASE LUTÉALE ET MENSTRUELLE.
- BOUGE, MAIS SANS T'ÉPUISER : LE SPORT INTENSE TROP FRÉQUENT ENTRETIENT LE STRESS HORMONAL.

**Le vrai équilibre n'est pas dans la force, mais dans la stabilité.
Apprends à écouter quand ton corps te dit d'arrêter avant qu'il ne
t'oblige à le faire.**



LA MÉLATONINE : TON GARDIEN DU SOMMEIL ET DE LA RÉGÉNÉRATION



La mélatonine est produite à la tombée de la nuit. Elle régule ton sommeil, ton humeur et ta capacité à récupérer après un effort.

Or, elle dépend directement de ton niveau de progestérone et de ton exposition à la lumière.

Antero & coll., INSEP 2023
« Le manque de sommeil altère la régulation des hormones sexuelles, du cortisol et de l'insuline. »

La qualité de ton sommeil conditionne la qualité de ta journée.
Ce que tu reconstruis la nuit se voit le jour.



COMMENT FAVORISER SA PRODUCTION

- Éteins les écrans au moins 1h avant de dormir.
- Dîne léger : éviter les repas lourds retarde la sécrétion de mélatonine.
- Prends une tisane chaude au magnésium (camomille, lavande, passiflore).
- Instaure un rituel du soir : respiration, gratitude, étirements doux.

Quand stress et sommeil dictent tes hormones

Ces deux axes (cortisol et mélatonine) sont les gardiens de ton équilibre hormonal.

Quand ils sont déréglés :

- ton cycle devient irrégulier,
- ton poids se stabilise difficilement,
- ta digestion ralentit,
- ta récupération stagne.
-

Mais quand tu les soutiens :

- tes hormones sexuelles retrouvent leur harmonie,
- ton métabolisme se relance,
- ton mental s'apaise.



Éléments	Impact	Solutions naturelles
Cortisol élevé	Fatigue, stockage, baisse de progestérone	Respiration, alimentation stable, récupération
Sommeil insuffisant	Déséquilibre hormonal, fringales, stress	Routine du soir, plantes relaxantes, lumière naturelle
Stress chronique	Inflammation, dérèglement du cycle	Mouvement doux, magnésium, gestion émotionnelle

L'ÉQUILIBRE HORMONAL NE SE
TROUVE PAS DANS LA PERFECTION,
MAIS DANS LA RÉGULARITÉ :

RESPIRER, SE REPOSER, MANGER EN
CONSCIENCE, BOUGER AVEC PLAISIR.

Ton équilibre hormonal ne se limite pas à l'alimentation.

IL ENGLOBE TON STRESS, TON SOMMEIL, TA DIGESTION ET TON RYTHME DE VIE.

C'EST POURQUOI MES ACCOMPAGNEMENTS

NATURATHLETICA RÉUNISSENT CES QUATRE PILIERS :

- Nutrition cyclique personnalisée,
- Gestion du stress et du sommeil,
- Mouvement adapté à ton énergie,
- Soutien digestif et micronutrition.

**Tu mérites un équilibre durable, pas une solution temporaire.
Ensemble, on harmonise ton corps et ton quotidien.**





Tu n'as jamais eu besoin de plus de volonté.

SEULEMENT DE COMPRÉHENSION.



Naturathletica

Un nouveau regard sur toi-même

Pendant des années, on t'a appris à contrôler ton corps, à te battre contre lui, à le pousser au-delà de ses limites.

Mais ton corps n'est pas un obstacle à dompter.

C'est une boussole.

Une intelligence fine, rythmée, précise — qui cherche juste à être entendue.

Tu as découvert ici comment ton cycle influence ton énergie, ton alimentation, ta motivation, ton sommeil et tes émotions.

Tu as compris que chaque phase a un sens, une utilité, un message.

Et que lorsque tu respectes cette logique, tout s'aligne : ton énergie, ta silhouette, ton équilibre intérieur.

Ton cycle n'est pas ton ennemi : il est ton superpouvoir.

Ce guide n'a pas été écrit pour te donner des règles à suivre.

Il a été créé pour te redonner confiance : confiance en ton corps, en tes signaux, en ton intuition.

« Le corps féminin n'est pas instable. Il est finement régulé, cyclique, et extraordinairement adaptable. »

— J. Antero, Empow'Her, 2023

Et c'est cette adaptabilité que je veux t'aider à cultiver.

Car l'équilibre hormonal, ce n'est pas un état figé : c'est une danse entre ton stress, ton sommeil, ta nutrition et ton rythme de vie.



Et maintenant ?

Tu possèdes les clés pour commencer à écouter ton cycle, à adapter ton alimentation, à ajuster ton entraînement.

Mais chaque femme est unique : ton profil hormonal, ton niveau d'activité, ton histoire personnelle font toute la différence.

C'est pourquoi mes accompagnements Naturathetica vont plus loin :

ils t'aident à comprendre ton propre code biologique.

- Un plan alimentaire ajusté à ton cycle et à ton métabolisme,
- Un programme sportif respectueux de ton énergie,
- Un accompagnement émotionnel et digestif personnalisé.

Parce que la science est universelle, mais l'équilibre est personnel.

🔴 Mon message pour toi

Ton corps sait déjà ce dont il a besoin.

Ce n'est pas lui qu'il faut changer — c'est ton regard sur lui.

Tu n'as plus besoin de lutter.

Tu peux avancer avec douceur, puissance et conscience.

Et si tu veux que ce savoir devienne ton quotidien,

je t'accompagne à construire ton équilibre hormonal durable, pas à pas, selon ta vie et tes besoins.



Découvre mes accompagnements Naturathletica :

Des programmes personnalisés autour de la nutrition hormonale, du mouvement conscient et de la récupération naturelle.

Naturathletica.fr

Ton cycle, ta force, ton harmonie.

C'est le début d'une nouvelle alliance entre toi et ton corps.

NATURATHLETICA

