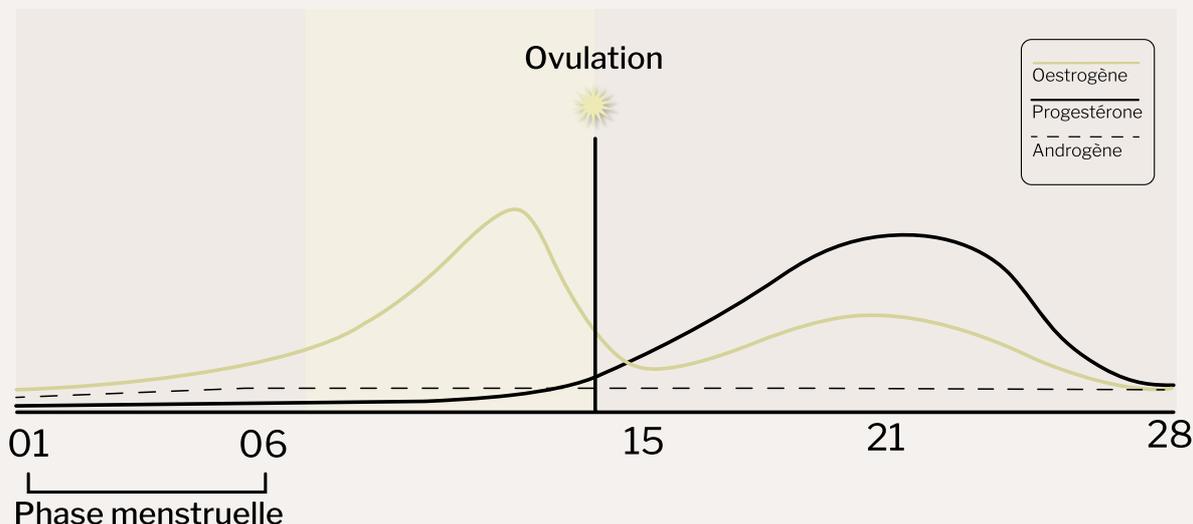


PHASE MENSTRUELLE (J1-6) QUAND LES HORMONES SONT AU PLUS BAS



Oestrogènes et progestérone : À leur niveau le plus bas du cycle.

Androgènes : Relativement dominants face à la chute des autres hormones.

CHANGEMENTS CUTANÉS



Déshydratation & fonction barrière fragilisée

Lié à la chute des œstrogènes. ↗ œstrogènes = ↗ céramides, le ciment qui permet à votre peau de retenir l'eau et de former un mur protecteur. Mais aussi : ↗ œstrogènes = ↗ aquaporines, les canaux qui amènent de l'eau à vos cellules.



A fleur de peau = augmentation de la sensibilité cutanée

Baisse de l'effet **protecteur anti-inflammatoire des œstrogènes**. Les anges gardiens anti-inflammatoires se font rares (comme IL-10) & champ libre pour l'augmentation des molécules pro-inflammatoires (IL-6, TNFα etc.). **L'eczéma** ou l'urticaire ont donc tendance à augmenter pendant cette phase.



Teint éclatant mais parfois toujours pas uniforme

Dominance relative des **androgènes** + baisse du **pouvoir anti-inflammatoire des œstrogènes** = poussée d'**acné inflammatoire** (surtout sur le menton = zone U) et **teint terne** dû à la surproduction de sébum et à l'oxydation.

3 RÉFLEXES COSMÉTIQUES À ADOPTER

- **De la douceur :** Pour le nettoyage, choisissez un **nettoyant doux** (lait ou huile), sans sulfates qui pourraient venir altérer encore plus la barrière cutanée et augmenter la déshydratation.
- **Pensez hydratation :** Pour cela, le roi = l'**acide hyaluronique**, si possible, choisissez un **mélange entre plusieurs poids moléculaire** pour bénéficier des actions hydratantes et anti-âge.
- **Le soin à mettre partout, tout le temps :** La **brume**, apaisante, hydratante, elle vous permet de prendre soin de votre peau à tout moment de la journée. Enrichie en magnésium elle calme la sensibilité cutanée exacerbée pendant cette phase.

CHANGEMENTS CORPORELS & PSYCHOLOGIQUES



Humeur



Énergie



Douleur

Le duo non désiré: **fatigue et irritabilité**. Des œstrogènes et de la progestérone au plus bas c'est comme couper le son d'une musique relaxante... cela rend le moindre bruit ambiant (stress, contrariétés) plus irritant.

Réserve d'énergie = faible.
Environnement inflammatoire + perte de sang et donc perte de fer = **plus de fatigue**.

Vous trouvez que vous êtes plus sensibles à la douleur ? C'est normal. Les œstrogènes sont des analgésiques naturels, leur chute entraîne une **baisse du seuil de sensibilité à la douleur**.

CONSEILS POUR LA PHASE FOLLICULAIRE & OVULATION

Routine cosmétique

C'est le moment idéal pour un **masque** apaisant, hydratant voire légèrement exfoliant pour les peaux mixtes à grasses seulement.

Alimentation

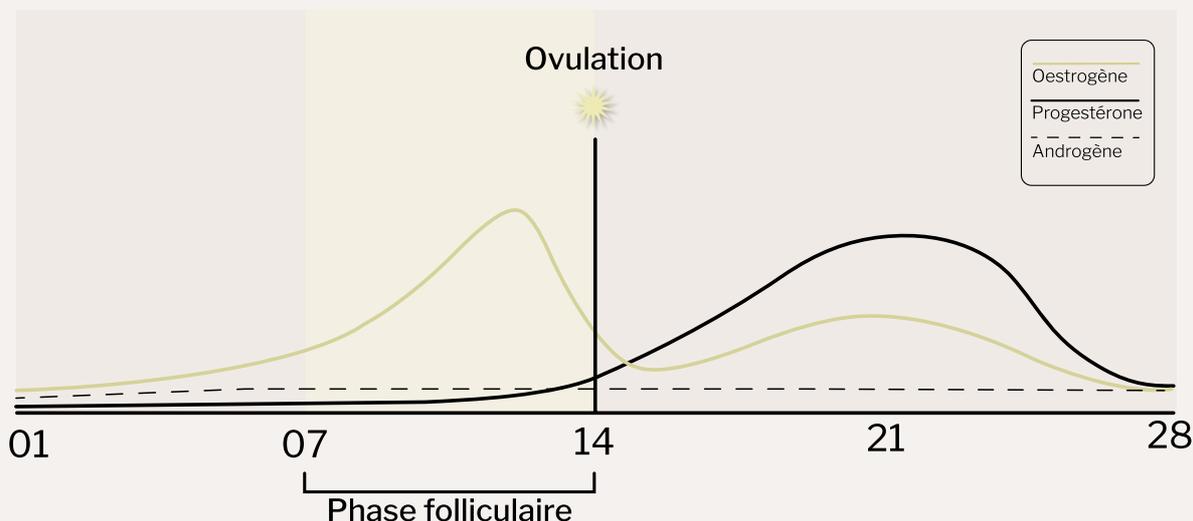
Privilégiez les **aliments anti-inflammatoires** comme les sources d'omégas 3 = petits poissons comme les sardines/maquereaux ou des huiles végétales (huile de lin, de cameline, de colza) – à ne jamais faire chauffer pour préserver les bienfaits.

Et, buvez **plus d'eau** que d'ordinaire, remplissez une gourde de 500mL de plus par jour sur cette phase ou ajoutez deux tisanes dans votre journée.

Hygiène de vie

Objectif sommeil : visez **7/8 heures de sommeil par nuit**, minimum sinon votre teint sera encore plus terne d'après une étude scientifique. Les siestes oui... mais pas plus de 30 minutes dans la journée.

PHASE 2 : PHASE FOLLICULAIRE (J7-13) & OVULATION (J14) LE PRINTEMPS DE LA PEAU



Oestrogènes : changement majeur. En forte hausse, ils deviennent l'hormone dominante jusqu'à atteindre le pic juste avant l'ovulation.

Progestérone : niveau faible & stable, commence légèrement à augmenter autour de l'ovulation.

Androgènes : stables, plus bas que les œstrogènes pour cette phase.

CHANGEMENTS CUTANÉS

Hydratation & fonction barrière renforcées

La montée des œstrogènes booste la **synthèse d'acide hyaluronique**, véritable éponge pouvant retenir jusqu'à 1000 fois son poids en eau. Les **échanges d'eau** entre les cellules se font plus facilement et la perte à travers l'épiderme (TEWL) diminue.

Sensibilité atténuée : Le calme après la tempête

Plus d'œstrogènes – notamment d'œstradiol = plus de **substances anti-inflammatoires** (comme IL-10). La peau semble **moins sensible et résiste mieux** aux agressions extérieures (notamment pollution et UV).

Teint éclatant mais parfois toujours pas uniforme

Hydratation + fonction barrière renforcée + système immunitaire apaisé = le trio pour une **peau homogène, lisse et un teint plus éclatant**. Mais les œstrogènes augmentent aussi la synthèse de mélanine, ce qui peut provoquer des **taches assez diffuses** sur les zones sensibles : sillon nasogénien, bouche, aisselles etc. Attention à l'exposition solaire pendant cette période.

3 RÉFLEXES COSMÉTIQUES À ADOPTER

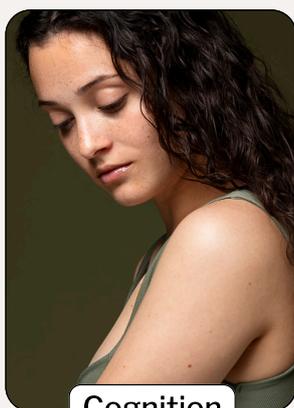
- **Agissez en synergie avec votre peau : boostez l'éclat :** Votre peau agit de l'intérieur pour un meilleur éclat, travaillez avec elle en utilisant des **actifs peeling doux** comme l'acide lactique ou la gluconolactone. Cela aidera aussi à booster le renouvellement et à éliminer les éventuelles cellules hyperpigmentées.
- **Prévenez les taches :** Vitamine C, polyphénols, bakuchiol, extrait de lys de mer etc. Privilégiez les **actifs anti-taches** pour éviter les possibles hyperpigmentations.
- **De la légèreté :** C'est le moment du cycle où vous pouvez **changer votre crème** par un fluide ou un sérum. La barrière est renforcée, l'hydratation a son plus haut niveau, vous pouvez vous accorder des **textures plus légères**, surtout en été.

CHANGEMENTS CORPORELS & PSYCHOLOGIQUES



Humeur

Les maîtres mots sont **optimisme** et **sociabilité** grâce aux œstrogènes qui boostent la production et la sensibilité des récepteurs à la sérotonine et à la dopamine (neurotransmetteur de la motivation et du plaisir).



Cognition

Sans que la différence soit très marquée, votre **mémoire de travail** et votre **vitesse de réaction** peuvent être améliorées. Les œstrogènes favorisent en effet les nouvelles connexions entre les neurones.



Énergie

Le dynamisme revient, vous êtes sur une pente **ascendante**. Votre corps utilise l'énergie que vous lui fournissez plus efficacement.

CONSEILS POUR LA PHASE FOLLICULAIRE & OVULATION

Routine cosmétique

Si vous voulez tester de **nouveaux soins/actifs** c'est le moment. C'est la période du cycle où votre peau est la moins sensible.

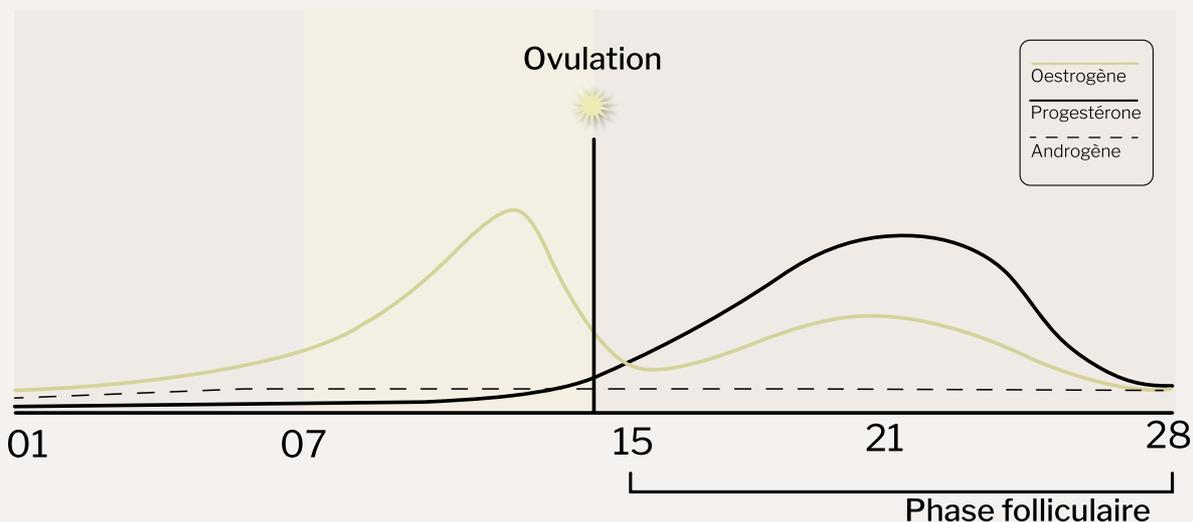
Alimentation

Faites vous plaisir et prenez le temps de tester de **nouvelles recettes** en privilégiant toujours les fruits et légumes crus ou cuits de manière douce : à la vapeur en priorité.

Sport

Profitez de votre dynamisme pour mettre en place une **routine sportive hebdomadaire**. Cependant, limitez les efforts intenses autour de l'ovulation car les œstrogènes augmentent la plasticité des ligaments. Le risque de rupture de certains ligaments est 4 à 8 fois plus élevé autour de l'ovulation.

PHASE 3 : PHASE LUTÉALE (J15-28) LE TOURBILLON HORMONAL



Oestrogènes : légère montée puis chute drastique en même temps que la progestérone.

Progestérone : c'est la star de cette phase, elle atteint son pic vers le jour 22, puis diminue.

Androgènes : peu influentes en début de phase, elles prennent de plus en plus de place au fur et à mesure que les œstrogènes et la progestérone diminuent.

CHANGEMENTS CUTANÉS



Hydratation & fonction barrière : bilan mitigé

Tout va bien jusqu'au jour 25 plus au moins, puis avec la chute de la progestérone et des œstrogènes, la production de **céramides** (ciment du mur cutané) et de **l'acide hyaluronique** notamment diminuent

Un étude de 2023 a montré que sur la deuxième partie de la phase lutéale (J22-28), la barrière cutanée était bien **plus fragile** que sur la première partie (J15-J21).



Sensibilité & immunité : alerte imminente

La chute hormonale déclenche un **pic de cytokines pro-inflammatoires**. La peau est en état d'alerte. Les mastocytes (cellules de l'allergie) sont plus facilement activés, ce qui provoque des **démangeaisons** ou des **rougeurs**.



La période de la fameuse acné pré-menstruelle.

En fin de phase lutéale tous les facteurs sont réunis pour laisser place à l'acné : hausse de la production de sébum (car hausse relative des androgènes) + environnement pro inflammatoire + peau moins protégée = **prolifération de C.acnes** (bactérie de l'acné) facilitée.

Les chiffres le confirment: plus de 65%des femmes notent une **poussée d'acné prémenstruelle**. Elle apparaît typiquement dans les 7 jours avant les règles et les boutons se trouvent majoritairement sur la zone U (menton + zone péri-orale).

3 RÉFLEXES COSMÉTIQUES À ADOPTER

- **Le Stop-Bouton à disposition** : Quelques boutons inflammatoires peuvent percer en fin de phase lutéale. Ne le percez pas sous risque de répandre l'inflammation et de provoquer une cicatrice. Utilisez un **soin localisé stop bouton** contenant notamment du zinc, anti-inflammatoire. Ce type de soin s'applique dès l'apparition d'une rougeur, 2 à 3 fois par jour, sans attendre que le bouton soit totalement formé. 
- **Peeling avec modération** : Si vous avez commencé une **cure de peeling** en phase folliculaire, espacez l'application (un soir sur deux ou trois par exemple) en fin de phase lutéale si vous sentez que votre peau est plus sensible/fragile. 
- **Moins mais mieux** : Si votre peau devient plus grasse en fin de phase, soyez **minimaliste** dans votre routine : **2 produits matin et soir** suffisent (dont nettoyant). Choisissez-les matifiant, anti-imperfections et hydratant voire anti-âge pour profiter des bienfaits de plusieurs actifs.

CHANGEMENTS CORPORELS & PSYCHOLOGIQUES



Humeur

C'est le fameux **Syndrome Prémenstruel (SPM)** et son **trio** : Irritabilité, anxiété, tristesse. La coupable = la chute drastique et brutale de la progestérone notamment. Le cerveau s'était habitué à son effet relaxant pendant les 15 derniers jours et d'un coup il ne l'a plus.



Corps

Des envies de sucres : Là encore le cerveau (dont l'apport de sérotonine a diminué) cherche des moyens de se sentir mieux et le sucre est son carburant privilégié. D'autre part, l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps augmente légèrement pendant cette phase.

CONSEILS POUR LA PHASE LUTÉALE

Routine cosmétique

Adaptabilité & flexibilité. Au cours de cette phase, parfois un simple nettoyage suffira et parfois un double sera nécessaire (pour éliminer impuretés et excès de sébum). Dans les deux cas, utilisez des nettoyants doux : huile ou baume + lait par exemple, pour protéger au maximum la barrière cutanée (surtout en fin de phase).

Alimentation

Limitez le sucre et les produits laitiers (qui exacerbent l'inflammation et augmentent la production de sébum). A l'inverse, faites le plein de magnésium (chocolat noir >70%, amandes, épinards) qui aide à réguler l'humeur.

L'astuce à garder en mémoire

Les feuilles de framboisier sont réputées pour aider à réguler les cycles et apaiser les crampes prémenstruelles. Vous pouvez essayer cette tisane 100% naturelle !