

# Le cycle menstruel expliqué simplement

## 4 phases, 4 personnalités

A regarder ensemble parents & ados



### La Réveuse

🩸 S'il n'y a pas de bébé, l'utérus évacue le nid de vaisseaux sanguins qu'il avait préparé. C'est ce qu'on appelle **les règles**.

C'est le bon moment pour ralentir et écouter ce que tu ressens.



Durée moyenne : 2 à 7 jours

### L'Exploratrice

🌱 Le corps commence à fabriquer un nouvel ovule et à reconstruire un petit nid dans l'utérus. C'est comme un redémarrage. C'est **la phase folliculaire**

C'est une super phase pour tester, créer, découvrir.



Durée moyenne : très variable

### La Rebelle

🌿 L'utérus continue à construire un nid douillet au cas où un bébé arriverait et le corps ralentit. Pendant **la phase lutéale**, tu fais le tri : ce que tu veux, ce que tu ne veux plus

Tu peux être plus sensible, plus agacée.

Durée moyenne :  
11 à 16 jours



### La Rayonnante

☀️ C'est le moment de **l'ovulation** : un ovule est libéré. Tu te sens souvent belle et bien dans ta peau, avec plein d'élan

Tu as envie de t'exprimer, de voir du monde.

Quand ?  
11 à 16 jours  
avant les règles

