
Cycles & Hormones

Comprendre le lien entre votre cycle menstruel et votre santé mentale

En bref : si vous avez une bipolarité ET des cycles menstruels, vos hormones peuvent influencer vos épisodes. La phase avant les règles (la lutéale) est souvent le moment critique — plus de risque de dépression, d'irritabilité, d'instabilité.

Ce n'est pas « juste des règles qui font mal ». C'est un vrai phénomène neurobiologique : les hormones modulent votre sérotonine et votre dopamine, déjà fragiles avec la bipolarité. Résultat : certains mois, l'accumulation des facteurs peut créer une crise particulièrement intense.

⚡ LA PHASE LUTÉALE

La période entre l'ovulation et les règles (environ 14 jours). C'est là que le taux de progestérone augmente, puis chute brutalement — ce qui peut déclencher des symptômes dépressifs chez les personnes sensibles.

🧠 NEUROTRANSMETTEURS

Les œstrogènes et la progestérone influencent directement la production de sérotonine (hormone du bien-être) et de dopamine (motivation, plaisir). D'où l'impact sur l'humeur.

Le truc à retenir : tenir un agenda humeur + cycle. Si vous voyez un pattern (dépression systématique avant les règles), c'est un argument pour adapter votre traitement avec votre psychiatre. Vous n'êtes pas folle, vous êtes cyclique.

TDPM — Trouble Dysphorique Prémenstruel

Trouble psychiatrique caractérisé par des symptômes dépressifs

sévères, de l'irritabilité intense et des changements d'humeur significatifs survenant systématiquement la semaine précédant les règles et disparaissant avec celles-ci.

En plus simple : *C'est quand le « syndrome prémenstruel » (SPM) devient vraiment handicapant — pas juste des douleurs ou de la fatigue, mais une dépression, une colère ou une anxiété qui perturbent votre travail, vos relations, votre vie. Ça touche 3-8% des femmes en âge de procréer et c'est traitable.*

▣ DES SOLUTIONS CONCRÈTES EXISTENT

- Ajustement des médicaments selon les phases du cycle (parfois une augmentation temporaire avant les règles)
- Traitement du TDPM si le pattern est clair (antidépresseurs, pilule en continu, ou autres approches)
- Simple conscience de ces liens — savoir que c'est cyclique permet déjà de mieux gérer

Ça se soigne

Votre corps et votre cerveau ne sont pas deux planètes séparées.
Comprendre ces liens, c'est déjà reprendre du pouvoir sur votre santé
mentale.