

Ton Cerveau sur Règles

Pourquoi tu passes du rire aux larmes en 5 minutes (et c'est pas ta faute)

Le topo en 30 secondes : Tes hormones (œstrogènes et progestérone) font la fête dans ton corps et ton cerveau tout au long du mois. Elles boostent ou baissent ta dopamine et ta sérotonine — les molécules du bonheur. Résultat : des montagnes russes émotionnelles totalement normales. Mais si ça devient trop lourd à gérer, ça s'appelle un SPM (Syndrome Prémenstruel) ou un TDPM (Trouble Dysphorique Prémenstruel), et là, faut en parler à un pro.

1. Ton cycle, c'est pas juste des règles

OK, on va faire simple. Ton corps, c'est un peu comme une série Netflix avec 4 saisons qui se répètent tous les mois. Sauf que au lieu de saisons, on parle de phases hormonales. Et ces phases, elles ont un impact direct sur ton humeur, ton énergie, et même ta patience envers tes potes.

Les stars du show ? Les œstrogènes et la progestérone. Ce sont des hormones qui circulent dans tout ton corps, mais surtout dans ton cerveau. Et là, elles touchent aux commandes de tes émotions. Pas étonnant que tu te sentes parfois « pas toi-même » !

2. La science sans le jargon chiant

2.1 Les œstrogènes : tes alliés du good vibe

Imagine les œstrogènes comme des DJ qui mettent l'ambiance dans ta tête. Ils agissent sur deux systèmes :

- La dopamine : La molécule de la motivation et du plaisir. Quand les œstrogènes montent, t'as envie de tout faire, de sortir, de créer. Tu te sens invincible.
- La sérotonine : La molécule du calme et du bien-être. Les œstrogènes l'aident à se produire, donc tu te sens plus détendue et positive.

Le moment magique ? Juste avant l'ovulation (vers le jour 14), tes œstrogènes sont au max. C'est souvent là que tu te sens la plus confiante, la plus sociable, et que tu prends les meilleures décisions. Profite-en pour faire les trucs qui te stressent d'habitude !

2.2 La progestérone : l'hormone chill

Après l'ovulation, c'est la progestérone qui prend le relais. Son job ? Te calmer. Elle booste aussi la sérotonine, mais surtout, elle active le GABA — un neurotransmetteur qui fait « shhh » à ton cerveau. C'est l'effet couverture-chaud-cacao : tu veux te poser, être tranquille, et c'est OK.

2.3 Le crash : quand tout baisse d'un coup

Et là, vers le jour 22-28, si t'es pas enceinte, paf ! Tes hormones chutent brutalement. Imagine un DJ qui arrête la musique en pleine fête. Ton cerveau perd son boost de dopamine et de sérotonine du jour au lendemain. Résultat : t'es énervée pour un rien, t'as envie de pleurer devant une pub, et tu rêves que de chocolat (spoiler : ton cerveau cherche un shoot de dopamine).

Pourquoi le sucre ? Quand ta dopamine est basse, ton cerveau veut un quick fix. Le sucre donne un coup de boost rapide... mais après, tu crashes encore plus. C'est un piège !

3. Ton mois en mode timeline

Voici à quoi ressemble ton cycle émotionnel, sans filtre :

Les 4 phases de ton cycle

Jour 1-14 (Phase folliculaire) : Les œstrogènes montent. Tu te réveilles, t'as de l'énergie, tu veux voir du monde. C'est la phase « go getter ».

Jour 14-21 (Phase lutéale début) : La progestérone arrive. Tu deviens plus zen, plus introspective. Parfait pour créer, lire, ou juste souffler.

Jour 21-28 (Phase lutéale fin) : Le crash. T'es sensible, irritable, fatiguée émotionnellement. C'est la phase « laisse-moi tranquille ».

Jour 1-5 (Règles) : Le fond du trou, mais déjà le retour des œstrogènes commence. Ça remonte doucement !

4. Quand c'est normal vs quand ça l'est pas

Attention, y'a une différence entre « être un peu sensible » et « souffrir vraiment ». Voici le tableau pour y voir clair :

Ce que tu ressens	C'est quoi ?	Impact sur ta vie
Un peu sensible, irritable parfois, fatigue modérée	Variations normales (70% des meufs)	Tu gères, c'est gérable
Symptômes physiques + émotionnels réguliers	SPM (Syndrome Prémenstruel) – 20-30%	Ça complique parfois, mais tu t'adaptes
Dépression, anxiété massive, colères incontrôlables	TDPM (Trouble Dysphorique Prémenstruel) – 3-8%	Impact majeur : boulot, relations, tout
Ton trouble existant (bipolarité, dépression) s'emballe	Exacerbation prémenstruelle	Dépend de ton trouble de base

Alerte rouge : Si tu passes 2 semaines par mois à te sentir déprimée, en colère sans raison, ou si ça ruine tes relations et ton taf, c'est pas « normal ». C'est peut-être un TDPM (Trouble Dysphorique Prémenstruel), et c'est soignable. Va voir un médecin ou un psy, sérieusement.

5. Les solutions (qui marchent vraiment)

5.1 Les bases lifestyle

Avant de chercher des médicaments, y'a des trucs simples qui changent la donne :

- Bouge ton corps : Le sport libère des endorphines (les antidouleurs naturels). Même 20 min de marche rapide, ça compte.
- Mange smart : Moins de sucre raffiné, plus de protéines et de bonnes graisses (oméga-3). Ton cerveau a besoin de carburant de qualité.
- Dors : Le sommeil répare ton cerveau. Privilégie les heures avant minuit.
- Track ton cycle : Utilise une appli pour voir les patterns. Quand tu sais que le jour 25 est tendu, tu peux t'y préparer.

5.2 Quand il faut de l'aide pro

Si c'est trop lourd, plusieurs options existent :

- Antidépresseurs (ISRS) : Pas forcément tout le temps, juste pendant la phase lutéale parfois. Efficace pour le TDPM (Trouble Dysphorique Prémenstruel).
- Pilule ou autre contraception : Peut stabiliser les pics et les crashes (mais pas pour tout le monde).
- Compléments : Calcium, magnésium, oméga-3. À discuter avec ton

médecin.

- Thérapie : Apprendre à gérer les émotions fortes, c'est un skill qui se travaille.

6. Le stress : l'ennemi numéro 1

Petit plot twist : le cycle influence tes émotions, mais tes émotions influencent aussi ton cycle. Si t'es en stress chronique (taf, famille, anxiété générale), ton cerveau peut décider de couper la production d'hormones. Résultat : cycles irréguliers, aménorrhée (plus de règles), ou symptômes PMS amplifiés.

Le conseil pro : Apprends à gérer ton stress. Respiration, méditation, yoga, ou juste dire « non » à certaines obligations. Ton hypothalamus (le chef d'orchestre) te dira merci.

Ton cycle, c'est pas une malédiction

Comprendre comment fonctionne ton corps, c'est déjà reprendre le contrôle. Les sautes d'humeur, c'est biochimique, pas une faiblesse de caractère. Et si c'est trop dur, demande de l'aide. C'est pas de la folie, c'est de la science.

