

Un protocole naturopathique ne devrait pas commencer systématiquement par :

« **Quelle plante ou quel complément prendre ?** »

Il devrait d'abord commencer par :

« **Qu'est-ce que j'observe et qu'est-ce qui pourrait entretenir ce déséquilibre ?** »

Observer → comprendre → rechercher le terrain → identifier les facteurs modifiables → agir → observer à nouveau.

On appelle les menstrues « les règles » pour une raison simple : elles sont réglées, sur un rythme précis. Un rythme de vie dérégulé peut donc dérégler ce rythme biologique.

Le cycle menstruel ne doit pas être observé uniquement le jour où une douleur apparaît. Il s'inscrit dans un terrain beaucoup plus large.

1. Observer plusieurs cycles

Notez :

- premier jour des règles ;
- durée ;
- abondance ;
- douleurs ;
- sommeil ;
- humeur ;
- stress ;
- activité physique ;
- alimentation ;
- événements importants.

Pourquoi ? Parce qu'un symptôme isolé apporte moins d'informations qu'un **schéma qui se répète**.

2. Le stress et le surmenage

Le cycle menstruel est sous contrôle hormonal et peut être sensible à différents facteurs, notamment un stress important, des changements de poids ou une activité physique excessive. Il faut donc regarder :

- « **Est-ce que je respecte actuellement mon propre rythme ?** »
- « **Suis-je constamment en surmenage ?** »
- « **Est-ce que quelque chose a changé avant la modification de mon cycle ?** »

3. La lecture traditionnelle du cycle

Dans l'approche traditionnelle, on peut également observer le cycle à travers :

- le tempérament ;
- la nature humorale ;
- les différentes phases ;
- l'environnement saisonnier.

Je conseille de noter ses règles sur le calendrier lunaire, et non sur le grégorien.

Pourquoi ? Parce que la lune met en évidence des phénomènes que le calendrier civil ne montre pas. Le sang est un fluide ; la lune agit sur l'eau, qui est un fluide, à travers les marées. Hippocrate lui-même tenait compte des jours lunaires pour conseiller sur les troubles menstruels. Sur plusieurs cycles, vous verrez apparaître des régularités.

Soyons précis toutefois : que la lune agisse sur les marées est démontré ; qu'elle commande le cycle menstruel humain ne l'est pas. Je vous transmets une tradition d'observation, pas une preuve. Il est donc intéressant de distinguer :

observation et tradition

de

causalité scientifiquement démontrée

4. Émotions et cycle

Les émotions ne doivent pas être considérées comme la cause systématique d'un retard menstruel. Mais des émotions enfouies, jamais extériorisées, qui pèsent à l'intérieur, peuvent bloquer ou retarder le cycle. Je le vois régulièrement. Il est donc pertinent de rechercher :

- choc récent ;
- surmenage ;
- anxiété ;
- changement majeur ;
- sommeil perturbé.

Non pas pour dire « **Tout est émotionnel.** », mais pour ne pas oublier que le corps et l'état psychologique interagissent.

5. Douleurs menstruelles

Regardez d'abord l'assiette : une alimentation inflammatoire entretient les douleurs du cycle (voir le protocole Inflammation & terrain).

Ensuite, la chaleur : bouillotte sur le bas-ventre. Ou simplement : frottez énergiquement vos mains puis posez-les sur le ventre. Cela apporte chaleur, contact et détente.

On peut également travailler sur :

- activité physique douce ;
- sommeil ;

- gestion du stress ;
- qualité générale de l'alimentation.

6. Ménopause

En cas de bouffées de chaleur, observez notamment :

- chaleur ambiante ;
- stress ;
- alcool ;
- excitants ;
- sommeil ;
- repas ;
- déclencheurs personnels.

La lecture humorale peut également apporter une grille traditionnelle intéressante pour comprendre les manifestations de chaleur.

7. Les plantes que je conseille

La sauge

C'est la plante féminine par excellence, celle que je recommande le plus souvent : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, cycles irréguliers en préménopause. En tisane, une cuillère à café de feuilles séchées par tasse, 10 minutes à couvert, une à deux tasses par jour, en cure de trois semaines.

La feuille de framboisier

La grande tisane du cycle : elle tonifie l'utérus et apaise les règles douloureuses. Une à deux tasses par jour dans la deuxième partie du cycle.

Le gattilier

Pour le syndrome prémenstruel marqué (seins tendus, irritabilité, cycles courts ou irréguliers). Il agit lentement : il faut compter deux à trois cycles avant de juger.

Une eau riche en magnésium

Hépar, Rozana... dans la semaine qui précède les règles. Crampes, irritabilité, envies de sucre : le magnésium est souvent en cause.

Précautions, et je les répète à chaque fois : pas de sauge pendant la grossesse ou l'allaitement, ni en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer hormono-dépendant (sein, utérus, ovaire), ni en cas d'épilepsie pour l'huile essentielle, que je ne conseille d'ailleurs pas en automédication. Le gattilier ne se prend pas avec une contraception hormonale, un traitement hormonal ou pendant la grossesse. La feuille de framboisier se réserve à la fin de grossesse, uniquement avec l'accord de la sage-femme. Antécédents personnels, traitements en cours et contre-indications doivent toujours être recherchés avant.

Tout saignement après la ménopause, douleur importante, saignement inhabituel ou changement majeur inexpliqué du cycle nécessite un avis médical.

Merouane, formateur IFFCN

Vous voulez comprendre le raisonnement derrière ce protocole ?

Ce document est un exemple général. Il vous montre *quoi* observer. La formation de naturopathie IFFCN vous apprend le *pourquoi* : lire un terrain, une nature humorale, savoir à qui conseiller quoi, quand, et dans quelles limites. C'est là que tout prend sens.

Réserver un rendez-vous découverte de la formation

<https://go.iffcn-learning.com/widget/bookings/iffcn-decouverte>

Ces conseils sont des recommandations générales d'hygiène de vie et de bien-être. Ils ne permettent pas de diagnostiquer ou traiter une maladie et ne remplacent pas un suivi médical.

© IFFCN 2026 — Tous droits réservés. Toute modification ou commercialisation de ce document est interdite.