

Fiche Pratique :
Apprends à Calculer ton
Prochain Cycle Menstruel



MAYVY
Boutique 

Salut !

Apprendre à calculer ton prochain cycle menstruel est une étape importante lorsque tu entres dans l'adolescence. Cette fiche pratique est là pour t'aider à comprendre comment le faire.

Qu'est-ce que le Cycle Menstruel ?

Ton cycle menstruel est le temps entre le premier jour de tes règles et le premier jour de tes règles suivantes. Normalement, il dure environ 28 jours, mais ça peut être différent pour chacune.

Les Phases de ton Cycle Menstruel

- Phase Menstruelle : Quand tu as tes règles.
- Phase Folliculaire : Après tes règles, ton corps prépare un nouvel ovule.
- Ovulation : Ton corps libère un ovule prêt à être fécondé.
- Phase Lutéale : Si l'ovule n'est pas fécondé, ton utérus se prépare à une nouvelle menstruation.



Étape 1 : Note la Date de Début de tes Règles

Exemple : Si tes règles commencent le 1er janvier, note cette date.

Étape 2 : Compte les Jours de ton Cycle

Si ton cycle dure 28 jours : Compte 28 jours à partir du 1er janvier.

Calcul : 1er janvier + 28 jours = 28 janvier.

Étape 3 : Prédis le Prochain Début de tes Règles

Le jour suivant : Le 29 janvier sera le premier jour de tes prochaines règles si ton cycle dure 28 jours.

