

Le Cycle Menstruel

Rapport 2026

Ton cycle a une signature. Tu peux enfin la voir.
Une étude sur la façon dont le sommeil, la fréquence cardiaque et la composition corporelle évoluent au fil du cycle menstruel.

69 000
FEMMES

11
PAYS

469 000
CYCLES

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Ce que 69 000 femmes et 469 000 cycles *révèlent*

Moyennes mondiales, cycles naturels uniquement (sans contraception hormonale). Chaque phase est comparée à la phase folliculaire de référence de la même femme.

−3.4

Le score de sommeil baisse avant les règles

Le score de sommeil atteint son minimum mensuel durant les jours prémenstruels, observé chez 76 % des femmes.

+2.8

La fréquence cardiaque nocturne grimpe

La fréquence cardiaque nocturne augmente avant les règles chez 90 % des femmes, le signal le plus constant des données.

−3.0

La VFC nocturne diminue

La variabilité de la fréquence cardiaque, marqueur de récupération, diminue à l'approche des règles (72 % des femmes).

−7.0

Le lien entre le cœur et le sommeil

Les femmes dont la fréquence cardiaque augmente le plus perdent près de 7 points de score de sommeil, une nette relation dose-effet.

+0.27kg

Le poids augmente pendant les règles

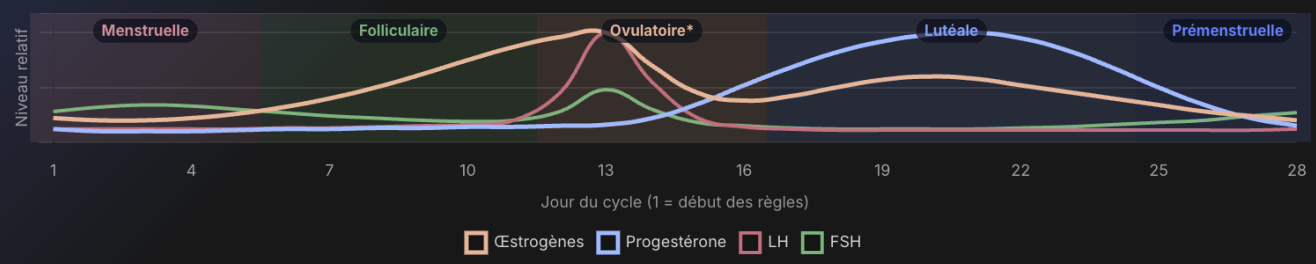
Une prise légère et temporaire pendant les règles, due surtout à l'eau (+160 g), pas à la graisse. Le taux de graisse reste stable.

Stable

L'activité reste stable

Les pas et les séances de sport changent à peine au fil du cycle. Le rythme du corps se joue dans le repos, pas dans la capacité.

LE RYTHME HORMONAL DERRIÈRE LES CINQ PHASES (À TITRE INDICATIF)

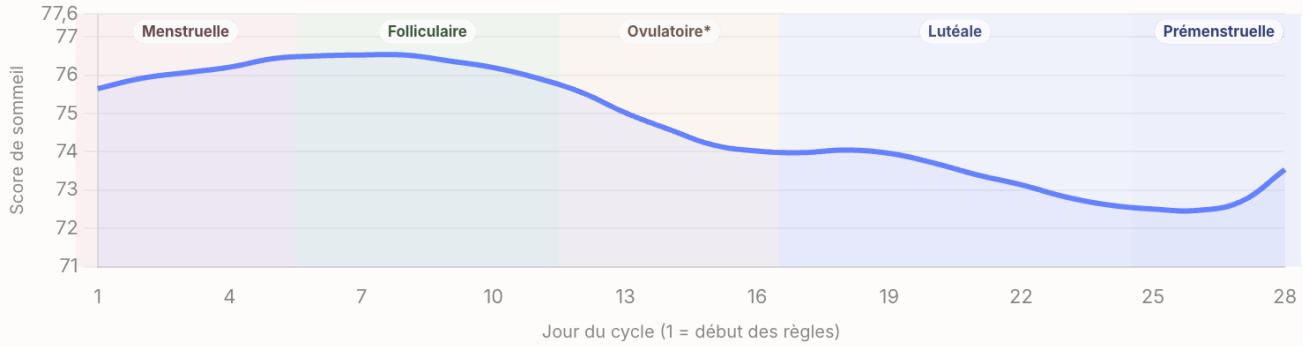


*Évolution typique des œstrogènes, de la progestérone, de la LH et de la FSH sur un cycle, présentée à titre indicatif, pas des données mesurées par Withings. *L'ovulation est estimée d'après le calendrier du cycle, non confirmée par un test hormonal.*

Le léger déclin avant les règles

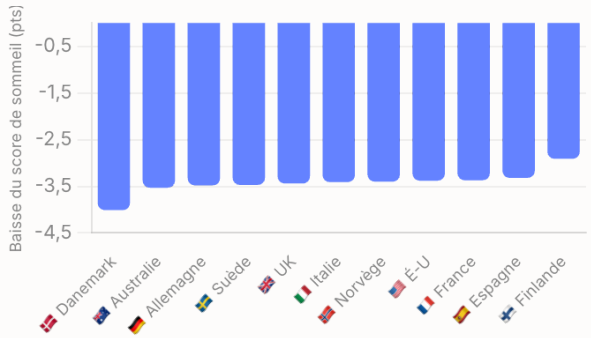
Le score de sommeil est le critère principal du rapport, et c'est lui qui raconte l'histoire la plus claire. Au fil du cycle, il décline doucement pour atteindre son minimum durant les derniers jours prémenstruels : **−3,4 points** sous la référence folliculaire de chaque femme, chez **76 % des femmes**.

SCORE DE SOMMEIL AU FIL DU CYCLE, JOUR PAR JOUR, ALIGNÉ SUR LES CINQ PHASES



Les bandes colorées marquent les cinq phases du cycle. Femmes sans contraception hormonale.

BAISSE DU SOMMEIL PRÉMENSTRUEL PAR PAYS (POINTS VS RÉFÉRENCE)



Le même schéma de baisse dans chaque pays, du Danemark (−4,0) à la Finlande (−2,9).

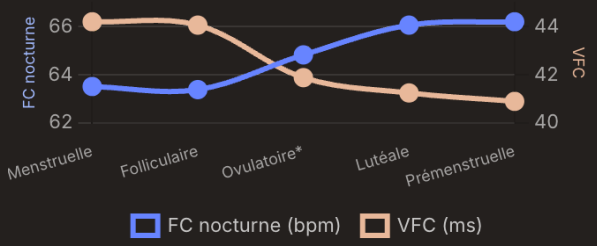
Le déclin est une glissade, pas une falaise : quelques dixièmes de point par nuit durant la phase lutéale, qui s'accélèrent dans les derniers jours prémenstruels. Il ne s'agit pas de dormir moins (les nuits ne raccourcissent que d'environ cinq minutes) mais de dormir **différemment**, le sommeil profond s'atténuant au profit du sommeil léger.

> Une baisse de 3 à 4 points reste, pour une nuit isolée, dans la variation normale d'une nuit à l'autre. Ce qui la rend significative, c'est son **moment** : elle survient dans la même phase, cycle après cycle.

Un cœur qui suit le calendrier

Si le sommeil est l'histoire la plus claire, le cœur est la plus **constante**. La fréquence cardiaque nocturne augmente de +2,8 bpm avant les règles chez **90 % des femmes**, le signal le plus fiable de tout le jeu de données.

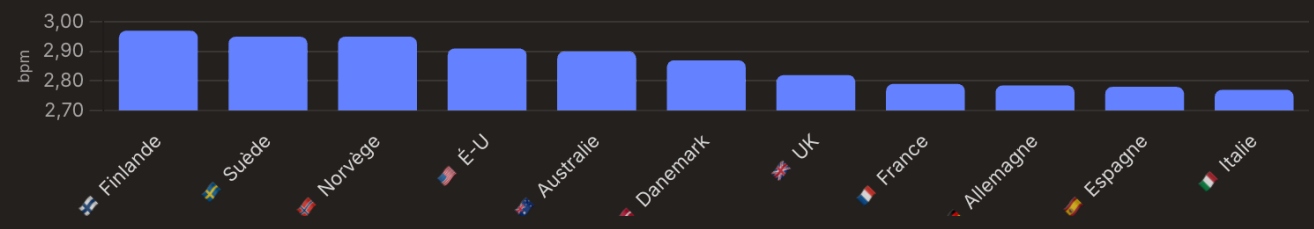
LA FRÉQUENCE CARDIAQUE NOCTURNE MONTE, LA VFC DESCEND SELON LES PHASES



À mesure que la progestérone monte durant la phase lutéale, la fréquence cardiaque nocturne grimpe d'un plancher folliculaire d'environ **63 bpm** à un pic prémenstruel proche de **66 bpm**, tandis que la **VFC** nocturne baisse de −3,0 ms chez 72 % des femmes.

Le cœur et le sommeil ne font qu'un. En classant les femmes selon la hausse de leur fréquence cardiaque nocturne, la baisse du sommeil suit une relation dose-effet : le quart dont la hausse est la plus forte (environ +6 bpm) perd près de **7 points de score de sommeil**.

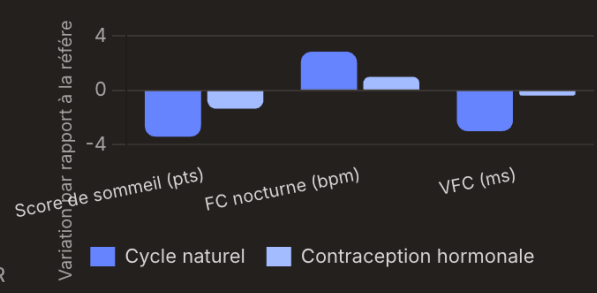
HAUSSE DE LA FC NOCTURNE AVANT LES RÈGLES, CHAQUE PAYS (BPM)



De la Finlande (+2,97) à l'Italie (+2,77), la hausse de la FC nocturne est presque identique partout, 88 à 92 % des femmes dans les onze pays. **C'est la constante universelle.**

CONTRACEPTION HORMONALE · UN CYCLE PLUS PLAT

CYCLE NATUREL VS HORMONAL, ÉCART PRÉMENSTRUEL PAR RAPPORT À LA RÉFÉRENCE

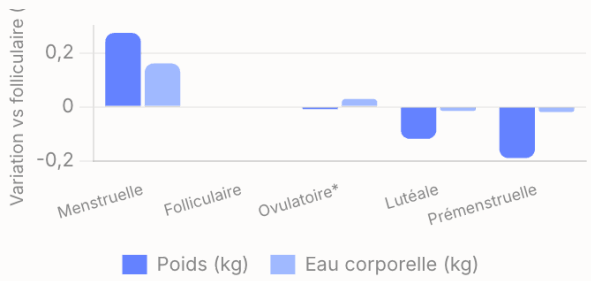


La contraception hormonale agit en apaisant les variations hormonales, et les biomarqueurs suivent. La hausse de la FC nocturne avant les règles est réduite de près de moitié, la baisse du score de sommeil passe de −3,4 à environ −1,4 point, et la chute de la VFC disparaît presque. Ce n'est ni un meilleur ni un moins bon cycle, c'est un cycle plus *calme*, et cela explique pourquoi deux femmes peuvent vivre le même calendrier si différemment.

Ce que voient la balance et le compteur de pas

Deux histoires rassurantes. Le poids que les femmes attendent *avant* les règles arrive en réalité **pendant** celles-ci : une hausse d'eau de +160 g qui disparaît en quelques jours. Et le mouvement bouge à peine : les pas et les séances restent stables au fil du cycle.

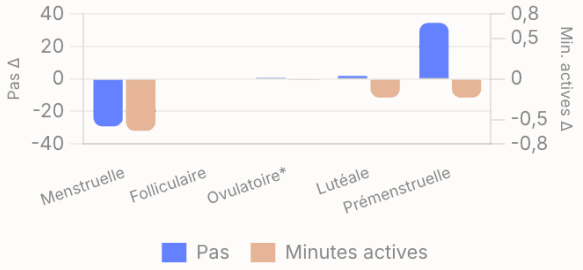
VARIATION DU POIDS ET DE L'EAU CORPORELLE PAR PHASE (VS FOLLICULAIRE)



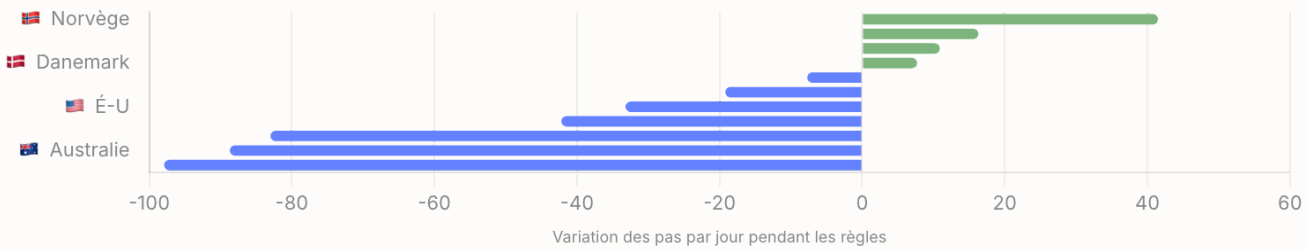
Pendant les règles, le poids corporel augmente d'environ **+0,27 kg** chez 74 % des femmes, et l'eau corporelle grimpe en parallèle (+0,16 kg chez 66 %). Les deux évoluent ensemble, confirmant que la prise est **de l'eau, pas de la graisse**. Le taux de graisse reste stable sur tout le cycle, et la prise est uniforme d'un pays à l'autre (environ +0,25 kg partout).

En moyenne sur les 69 000 femmes, la courbe d'activité est presque parfaitement plate : le nombre de pas ne varie que de quelques dizaines sur tout le cycle, et la fréquence des séances pratiquement pas. La signature biologique du corps se joue dans **le repos et la récupération**, pas dans la capacité.

PAS ET MINUTES ACTIVES PAR PHASE (VS FOLLICULAIRE)



LE CLIVAGE DE L'ACTIVITÉ – VARIATION DU NOMBRE DE PAS QUOTIDIENS PENDANT LES RÈGLES (VS FOLLICULAIRE)



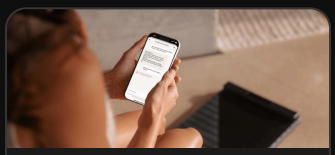
La moyenne mondiale masque un clivage culturel. Les pays du Sud et anglophones lèvent le pied (Espagne −98, Australie −89, UK −83 pas par jour) ; les pays nordiques ne ralentissent pas (Norvège +42, Suède +16 pas par jour).

Méthodologie

Analyse observationnelle intra-individuelle de données anonymisées d'environ 69 000 femmes aux cycles menstruels naturels (sans contraception hormonale) dans 11 pays (États-Unis, France, Allemagne, Royaume-Uni, Espagne, Italie, Suède, Danemark, Norvège, Finlande, Australie), de septembre 2025 à septembre 2026, couvrant environ 469 000 cycles. Signaux mesurés : score et stades de sommeil, fréquence cardiaque nocturne et au repos, variabilité de la fréquence cardiaque nocturne, poids et eau corporelle, et activité quotidienne (pas, minutes actives, séances de sport).

Chaque cycle est divisé en cinq phases (menstruelle, folliculaire comme référence, ovulatoire, lutéale, prémenstruelle), et chaque phase est comparée à la phase folliculaire de la même femme, ce qui élimine les différences entre personnes liées au type de corps, à la forme physique et aux habitudes. Une différence n'est jugée significative que lorsqu'elle dépasse un seuil fixé à l'avance (par exemple 2,5 pts de score de sommeil, 1,0 bpm de FC nocturne, 0,1 kg de poids), supérieur à la variation ordinaire d'une nuit à l'autre et entre semaine et week-end. L'analyse est observationnelle et décrit des associations, pas des causes. L'ovulation est estimée d'après le calendrier du cycle, non confirmée par un test hormonal ; le statut de contraception hormonale est déclaré par les participantes. Les chiffres de sommeil par pays pour le Danemark et la Finlande reposent sur de petits échantillons (quelques centaines de femmes chacun). Toutes les valeurs sont des moyennes de population ; les cycles individuels varient. Les utilisatrices Withings sont auto-sélectionnées et peuvent ne pas représenter la population générale.

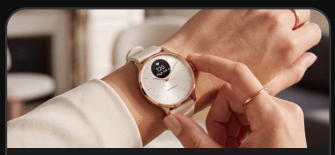
Les appareils derrière les données



Withings App

Suivi du cycle

Timing des phases



ScanWatch 2

FC nocturne

VFC

Stades de sommeil



Sleep Analyzer

Profond

Léger

REM



Body Comp & Scan

Poids

Eau corporelle

Références

[1] Baker FC, Driver HS. Circadian rhythms, sleep, and the menstrual cycle. *Sleep Med.* 2007;8(6):613-622.

[2] Shilaih M, Clerck V, Falco L, et al. Pulse rate measurement during sleep using wearable sensors, and its correlation with the menstrual cycle phases. *Sci Rep.* 2017;7:1294.

[3] de Zambotti M, Nicholas CL, Colrain IM, et al. Autonomic regulation across phases of the menstrual cycle. *Psychoneuroendocrinology.* 2013;38(11):2618-2627.

[4] Stachenfeld NS. Sex hormone effects on body fluid regulation. *Exerc Sport Sci Rev.* 2008;36(3):152-159.

[5] Withings Research, 2026. Within-woman menstrual-cycle analysis, internal dataset, September 2025 to September 2026.

À des fins éducatives. Il ne s'agit pas du résultat d'un dispositif médical et ce rapport n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter ou prévenir une quelconque affection. Certaines images lifestyle de ce rapport ont été générées à l'aide de l'intelligence artificielle.

WITHINGS

« Ton cycle a une signature.
Tu peux enfin la voir. »

Le Rapport sur le Cycle Menstruel · 2026 · Deuxième édition