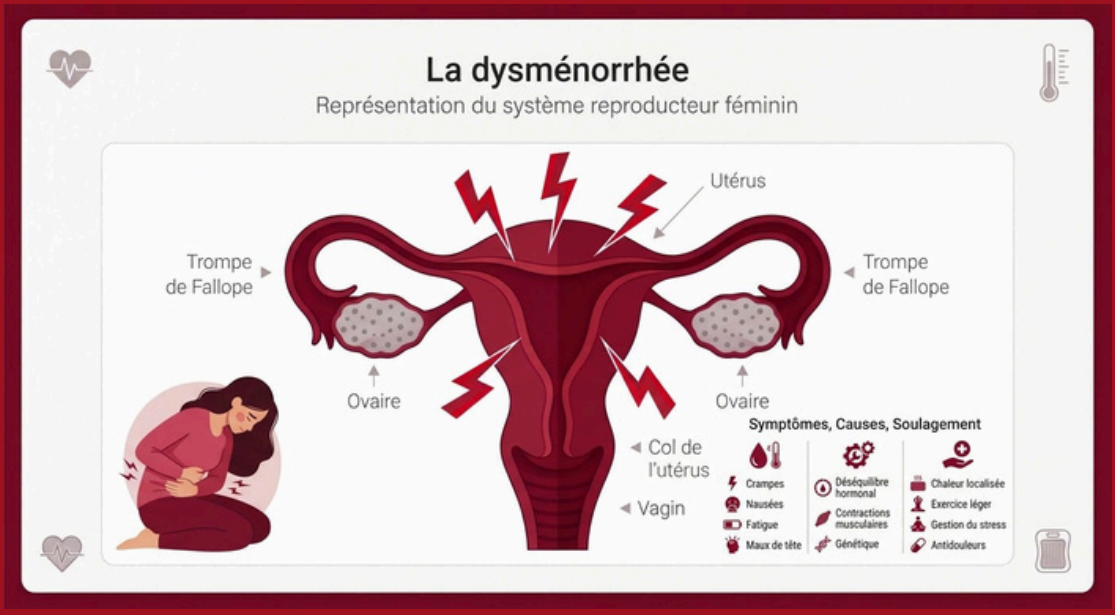
Julia Sieg · Ostéopathe D.O.

APPRIVOISER SES RÈGLES

Le guide ostéopathique et carnet de bord pour mieux vivre ses règles douloureuses

Une approche douce et ciblée pour redonner de la mobilité à votre bassin et retrouver du confort au quotidien.



Guide pédagogique et carnet de suivi sur 2 cycles

BIENVENUE DANS VOTRE GUIDE DU CYCLE !

Chère lectrice,

Vous tenez entre les mains un outil conçu pour vous accompagner vers un meilleur confort pendant vos règles.

Ce sujet me tient particulièrement à cœur. Au cabinet, je reçois beaucoup de jeunes femmes qui souffrent de règles douloureuses, et je vois chaque jour combien ces douleurs pèsent sur leur quotidien. Mon souhait est simple : les soulager, pour qu'elles puissent vivre leurs règles plus sereinement.

Nous commencerons par comprendre d'où viennent ces douleurs, et ce que l'ostéopathie peut leur apporter. Je vous présenterai les travaux de recherche que j'ai menés en 2016, puis la façon dont ma pratique a évolué depuis au cabinet.

Vous découvrirez ensuite ma boîte à outils : des gestes simples à faire chez vous. Enfin, un carnet de bord vous permettra de suivre votre évolution pas à pas pendant deux cycles.

Prenez le temps de vous l'approprier, de noter vos ressentis, et de faire de chaque cycle un moment plus apaisé.

Julia Sieg

Ce guide ne remplace pas une consultation. Avant de commencer, prenez connaissance de l'avertissement médical en page 21.



SIEG JULIA
OSTÉOPATHE D.O.

SOMMAIRE

MODULE 1 · Comprendre — p. 4 à 7
Pourquoi les règles font mal, l'approche ostéopathique et mon étude clinique

MODULE 2 · Agir — p. 8 à 12
Mon approche aujourd'hui, les diaphragmes en mouvement, ce guide est-il fait pour vous ?, ma boîte à outils maison

MODULE 3 · Mon carnet de bord — p. 13 à 16
Bilan de départ, suivi du cycle 1 et du cycle 2, bilan avant/après

Le mot de la fin — p. 17

À propos de l'auteure — p. 18

Être accompagnée au cabinet — p. 19

Sources — p. 20

Mentions légales et avertissement médical — p. 21

JULIA SIEG · OSTÉOPATHE D.O. OCTOBRE 2026

ET SI LA DOULEUR DES RÈGLES N'ÉTAIT PAS UNE FATALITÉ ?

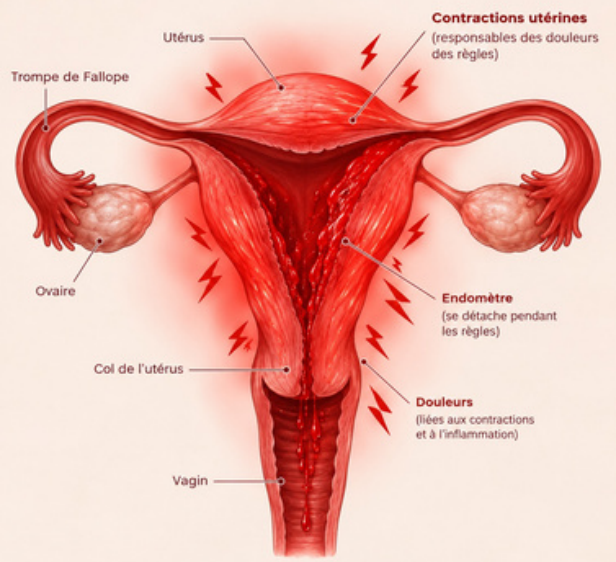
Une douleur fréquente… qui s'explique

Pour beaucoup de femmes, l'arrivée des règles rime chaque mois avec crampes, inconfort et journées au ralenti. En médecine, on parle de dysménorrhée. C'est la plainte gynécologique la plus fréquente chez les femmes en âge d'avoir des enfants.

Dans une étude australienne de 2016, 88 % des jeunes femmes interrogées déclaraient des règles douloureuses. Pour un tiers d'entre elles, la douleur était sévère.

Comment naissent ces douleurs ? À chaque cycle, la muqueuse de l'utérus s'épaissit. Sans grossesse, l'utérus l'évacue : ce sont les règles. En se détachant, la muqueuse libère des prostaglandines, qui déclenchent les contractions de l'utérus, un muscle. Chez certaines femmes, elles sont produites en plus grande quantité : les contractions deviennent plus fortes, le muscle est moins bien oxygéné, et c'est la crampe.





QUAND CONSULTER ?

Des règles douloureuses ne doivent jamais être banalisées. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme si :

- la douleur résiste aux antalgiques habituels ou vous empêche d'aller en cours ou au travail ;
- vous avez mal en dehors des règles, pendant les rapports ou en allant aux toilettes ;
- vos règles sont très abondantes ;
- la douleur s'aggrave d'année en année.

Ces signes peuvent évoquer une endométriose ou une autre cause qui mérite un diagnostic. En France, il faut en moyenne 7 ans pour diagnostiquer une endométriose : n'attendez pas.

Ce guide s'adresse aux douleurs dites « primaires », c'est-à-dire sans maladie sous-jacente.

REGARDER DU CÔTÉ DE LA MÉCANIQUE UTÉRINE

Pour soulager ces douleurs, la médecine propose en premier lieu des anti-inflammatoires (AINS), qui agissent justement sur les prostaglandines, et parfois une contraception hormonale. Ces traitements sont efficaces pour beaucoup de femmes. Certaines restent pourtant gênées, ou cherchent une approche complémentaire.

En ostéopathie, on s'intéresse à la position et à la mobilité des organes. L'utérus est le plus souvent penché vers l'avant (antéversion), parfois vers l'arrière (rétroversion). C'est en général une simple variante de la normale, mais une enquête française a observé une association entre une rétroversion mobile et des règles plus douloureuses.

L'approche ostéopathique : libérer les tensions

Si l'utérus manque de mobilité ou subit des tensions dans le petit bassin, par exemple au niveau de ses ligaments de soutien, ses contractions pourraient devenir plus difficiles à vivre.

Par des techniques manuelles douces et externes, appliquées sur l'abdomen et le bassin, l'ostéopathe cherche à redonner de la souplesse à toute la zone, pour que l'utérus se contracte plus librement.



Les premiers travaux

Avant moi, deux mémoires de fin d'études en ostéopathie, ceux d'Audrey Cofourain (2006) et de Claude Masseraz (2007), avaient observé qu'un traitement ostéopathique global ou viscéral améliorait le confort des femmes souffrant de règles douloureuses.

C'est de là qu'est née ma propre question...

Mon étude : une approche ciblée sur l'utérus

Fort de ces premiers constats, je me suis posé une question : et si, au lieu d'un traitement général, on se concentrait uniquement sur l'utérus et ses attaches ?

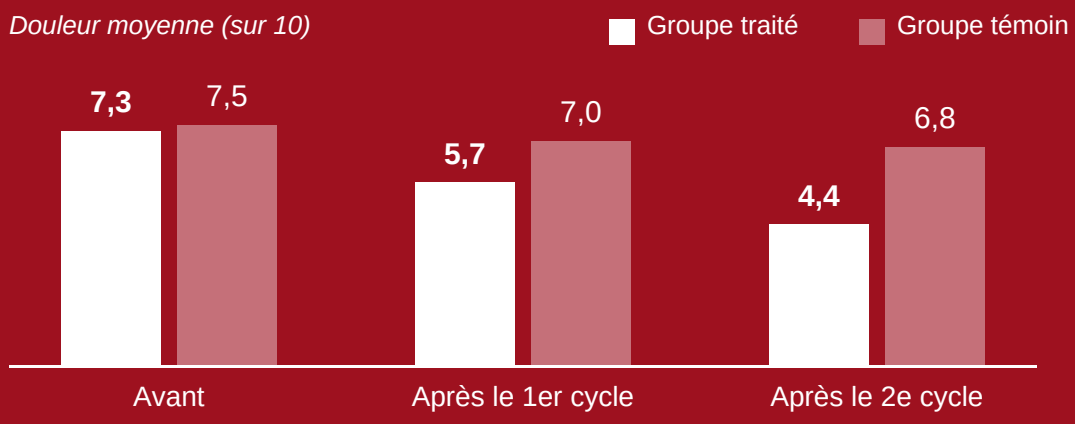
La population étudiée
Pour mon mémoire de fin d'études (École d'Ostéopathie de Paris, 2016), j'ai mené une étude pilote auprès de 20 étudiantes de 18 à 30 ans souffrant de règles douloureuses à chaque cycle.
• Toutes prenaient une pilule contraceptive, pour limiter les variations hormonales d'un cycle à l'autre.
• Les femmes ayant une pathologie gynécologique connue (endométriose, kystes) avaient été exclues.

Les deux groupes
Les participantes ont été réparties au hasard en deux groupes :
• Groupe traité (10 femmes) : deux séances par cycle, à J6 et à J20, pendant deux cycles, avec uniquement des techniques douces et externes sur l'utérus et ses ligaments.
• Groupe témoin (10 femmes) : aucun traitement pendant l'étude.

Ce qui a été mesuré
• L'intensité de la douleur, sur une échelle de 0 à 10, pendant les règles.
• La qualité de vie, avec un questionnaire validé (SF-36).
• Le ressenti global des participantes : pas d'amélioration, amélioration modérée ou nette amélioration.

Ce que l'étude a observé

- Douleur : baisse moyenne de 37 % dans le groupe traité, contre 10 % dans le groupe témoin.
- Qualité de vie : amélioration de 9 %, contre moins de 1 %.
- Ressenti : 8 femmes traitées sur 10 ont rapporté une nette amélioration, contre aucune dans le groupe témoin.



Ce qu'il faut en retenir

Ces résultats sont encourageants, mais ils restent ceux d'une étude pilote. L'échantillon était petit, les participantes étaient toutes étudiantes en ostéopathie, et le groupe témoin ne recevait pas de séance « placebo ». Des études plus larges seraient nécessaires pour les confirmer.

Ils invitent toutefois à ne plus considérer les règles douloureuses comme une fatalité. Une prise en charge ostéopathique ciblée peut être envisagée en complément d'un suivi médical.

MON APPROCHE AUJOURD'HUI

De l'utérus… à la femme tout entière

En 2016, mon étude s'était concentrée uniquement sur l'utérus. C'était volontaire : je voulais savoir si un traitement ciblé pouvait, à lui seul, soulager les règles douloureuses. Les résultats m'ont encouragée à continuer.

Depuis, dix années de pratique et de nombreuses formations ont profondément transformé ma façon de travailler. Ma vision a changé, et ma main aussi. J'ai appris que l'utérus ne vit pas isolé : il est suspendu dans un bassin, porté par une posture, rythmé par la respiration. Pour l'aider à retrouver sa liberté de mouvement, il faut aussi s'occuper de tout ce qui l'entoure. Mon protocole se déroule aujourd'hui en cinq temps.

1. Rééquilibrer les chaînes musculaires. Selon Léopold Busquet, nos muscles s'enchaînent du crâne aux pieds, comme les maillons d'une chaîne : chaîne de flexion à l'avant, d'extension à l'arrière, et chaînes croisées qui ouvrent ou ferment le bassin. Quand l'une d'elles est trop tendue, elle peut entretenir des contraintes sur le petit bassin. J'observe d'abord votre posture pour repérer la chaîne qui domine, puis je la relâche.

2. Libérer la charnière thoraco-lombaire. C'est la zone de passage entre le dos et les lombaires, au niveau de la taille. Le diaphragme et le psoas s'y attachent, et c'est de cette région de la colonne que partent une partie des nerfs qui commandent l'utérus. Je lui redonne de la mobilité avant de travailler plus bas.

3. Libérer les deux diaphragmes. Le diaphragme thoracique, notre muscle de la respiration, et le diaphragme pelvien, le périnée, fonctionnent ensemble, comme un piston. Quand l'un se bloque, l'autre en subit les conséquences, et l'utérus, situé entre les deux, aussi. Je m'appuie ici sur les techniques de Nathalie Camirand.

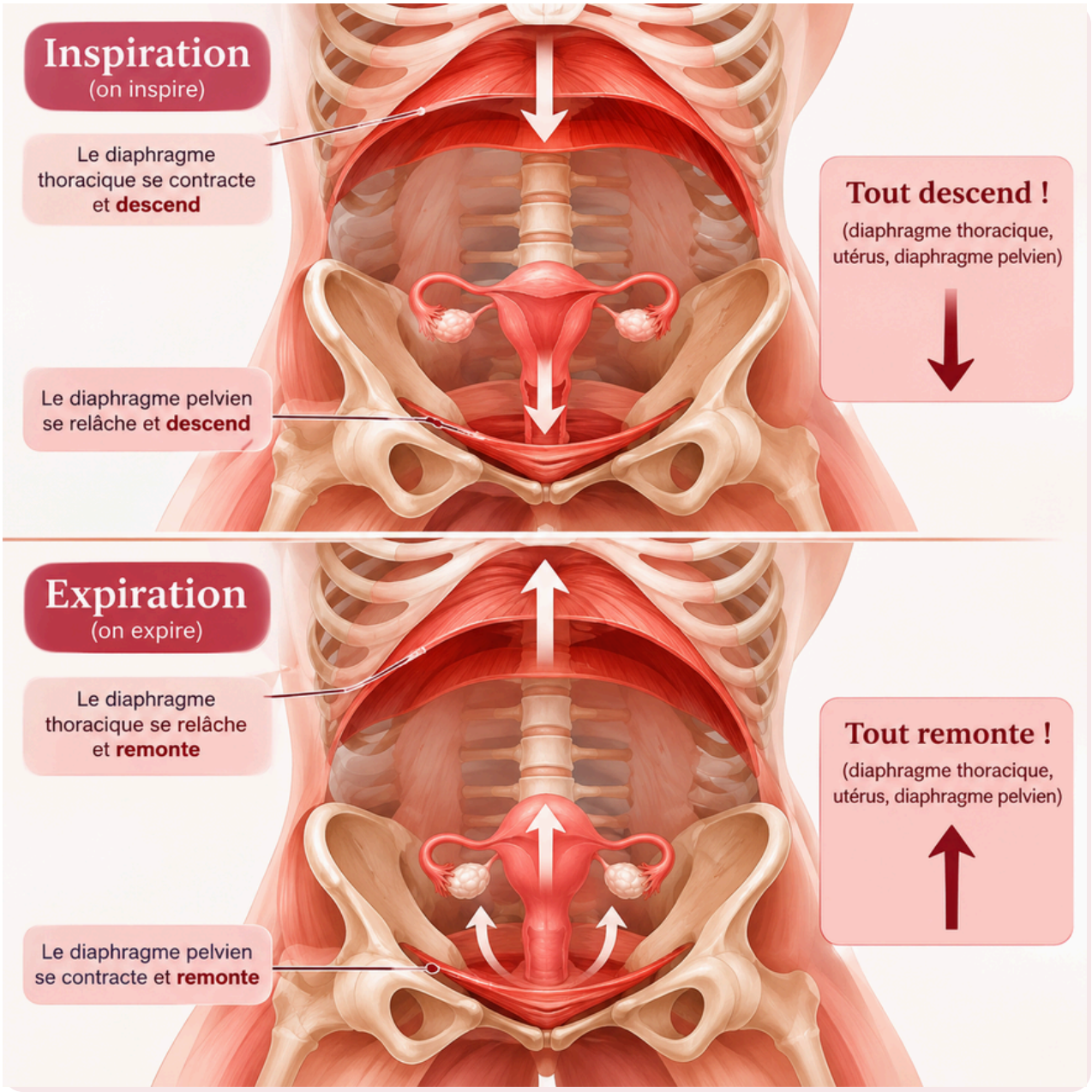
4. Travailler directement sur l'utérus, avec les techniques douces et externes de mon étude, pour redonner à l'utérus et à ses ligaments de soutien leur mobilité.

5. Vous rendre actrice entre les séances. Je termine toujours par des conseils et des gestes simples à refaire chez vous : vous les retrouverez dans la boîte à outils de ce guide.

Cette approche est le fruit de mon expérience clinique. Elle n'a pas fait l'objet d'une nouvelle étude, mais elle prolonge les observations de 2016 en tenant compte de la femme dans sa globalité.

LES DIAPHRAGMES EN MOUVEMENT

À chaque respiration, le diaphragme thoracique et le périnée bougent ensemble, comme un piston. L'utérus, situé entre les deux, suit ce mouvement.



Inspirez : tout descend. Expirez : tout remonte.
C'est ce mouvement que je redonne en séance, et que vous entretenez chez vous avec la respiration abdominale et la vague du bassin.

CE GUIDE EST-IL FAIT POUR VOUS ?

Ce guide accompagne les règles douloureuses sans maladie sous-jacente. Avant de commencer, prenez une minute pour vérifier qu'il vous correspond.

Oui, ce guide est pour vous si…

• Vos règles sont douloureuses depuis vos premières règles ou presque.

• Aucune maladie gynécologique n'a été trouvée, ou un médecin a écarté une autre cause.

• Vous souhaitez mieux comprendre votre corps et agir entre deux consultations.

• Vous êtes prête à suivre vos sensations pendant deux cycles.

Parlez-en d'abord à un professionnel de santé si…

• Vous avez l'un des signes d'alerte de la page 4.

• Vous avez une endométriose, des fibromes, des kystes ou une autre pathologie connue : l'ostéopathie peut venir en complément, avec l'accord de votre médecin.

• Vous êtes enceinte ou pensez l'être.

• Vous avez accouché ou été opérée du bassin ou du ventre récemment.

• Vous portez un stérilet : signalez-le à votre praticien.

• Fièvre, pertes inhabituelles, douleur brutale et intense : consultez sans attendre.

Vous êtes mineure ? Ce guide est fait pour vous aussi. Parlez-en à un parent, et pour un rendez-vous au cabinet, venez accompagnée.

MA BOÎTE À OUTILS MAISON

Entre deux séances, vous avez un vrai pouvoir d'action. Ces cinq outils simples visent à détendre le diaphragme, relâcher les tensions du bassin et apaiser les crampes. Choisissez ceux qui vous font du bien et notez-les dans votre carnet.

Outil 1 · La respiration abdominale

Objectif : libérer le diaphragme thoracique, faire bouger le ventre en douceur et apaiser le système nerveux.

Quand ?: chaque jour, matin et soir, et dès les premières tensions.

Comment ?:
1. Allongée sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat. Une main sur la poitrine, l'autre sur le ventre.
2. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre ; la main sur la poitrine bouge le moins possible.
3. Expirez très lentement par la bouche, comme à travers une paille, en rentrant doucement le ventre.
Durée : 5 à 10 respirations, environ 3 minutes.
Précautions : si la tête vous tourne, reprenez une respiration normale.

Outil 2 · La posture de l'enfant

Objectif : relâcher le bas du dos et le bassin, et laisser la respiration descendre vers le petit bassin.

Quand ?: chaque jour, surtout la semaine avant les règles, et pendant si elle vous soulage.

Comment ?:
1. À genoux sur un tapis, genoux écartés de la largeur du bassin, fesses vers les talons.
2. Allongez les bras loin devant vous et posez le front au sol.
3. À l'inspiration, imaginez l'air qui descend dans le bas du dos ; à l'expiration, laissez les tensions partir vers le sol.
Durée : 1 à 2 minutes.
Précautions : un coussin sous les fesses ou les genoux si besoin ; ne forcez jamais.

Outil 3 · La chaleur

Objectif : détendre le muscle utérin et améliorer la circulation locale.

Quand ?: dès les premières crampes, et pendant les jours les plus douloureux.

Comment ?: une bouillotte ou une ceinture chauffante sur le bas-ventre ou le bas du dos, en associant la respiration de l'outil 1.
Durée : 20 à 30 minutes, à renouveler si besoin.

Précautions : jamais directement sur la peau, ni en dormant, pour éviter les brûlures.
Pourquoi ça marche : c'est l'un des moyens les mieux étudiés. Une revue de 57 essais publiée en 2026 lui attribue une efficacité comparable aux anti-inflammatoires, avec moins d'effets indésirables.

Outil 4 · L'assiette et les infusions

Objectif : soutenir le corps dans les jours qui précèdent les règles.

Quand ?: la semaine avant les règles et pendant.

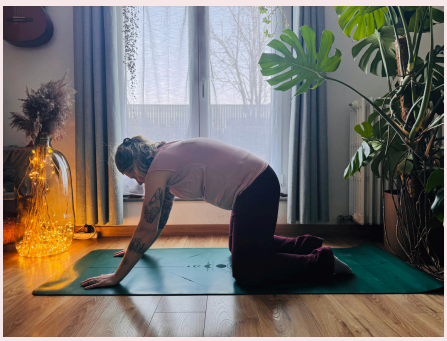
Comment ?:
1. Privilégiez les aliments riches en oméga-3 : petits poissons gras (sardines, maquereau), noix, huile de colza.
2. Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.
3. Accordez-vous une infusion chaude, par exemple de camomille, comme un moment de détente.
Précautions : les plantes ne sont pas anodines. Demandez conseil à votre pharmacien si vous êtes enceinte, allergique aux plantes de la famille des marguerites (astéracées) ou si vous prenez un traitement.

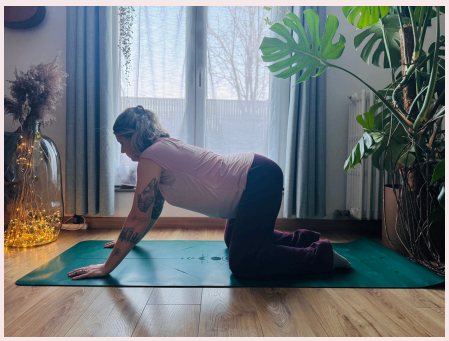
Outil 5 · Ma séquence Yoga-Ostéo : la vague du bassin

C'est l'outil que je vous recommande en priorité. Il fait bouger en douceur tout ce que je travaille au cabinet : la charnière entre le dos et les lombaires, les deux diaphragmes et le bassin, en respectant le périnée.

Quand ?: chaque jour entre les règles, idéalement le matin. Pendant les règles, préférez la variante douce.

Comment ? :
1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Grandissez-vous : un fil tire le sommet de votre crâne vers l'avant, votre coccyx s'éloigne vers l'arrière.
2. Sur l'expiration, lente par la bouche : remontez le périnée, rentrez le nombril et enroulez le dos en commençant par le bassin, comme une vague qui monte jusqu'à la nuque. On ne pousse jamais vers le bas.
3. Sur l'inspiration, par le nez : relâchez le ventre et laissez le dos revenir à plat, sans creuser les lombaires, en ouvrant l'espace entre vos côtes.
Durée : 8 à 10 vagues, à votre rythme, environ 3 minutes.
Variante douce pendant les règles : allongée sur le dos, plantes des pieds jointes et genoux ouverts, un coussin sous chaque genou, une bouillotte sur le ventre. Restez 5 minutes en respirant comme dans l'outil 1.
Précautions : le mouvement doit rester confortable ; s'il réveille une douleur, diminuez l'amplitude. Genoux sensibles : posez-les sur un coussin.





MON BILAN DE DÉPART

À remplir avant de commencer, en pensant à vos dernières règles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : c'est votre point de repère.

MON CYCLE

Date du jour : .....

Durée habituelle de mon cycle : ..... jours Durée de mes règles : ..... jours

Contraception : □ aucune □ pilule □ stérilet □ autre : .....

MA DOULEUR

Intensité au pire moment (0 = aucune douleur, 10 = la pire imaginable) : ..... / 10

Où ai-je mal ? □ bas-ventre □ bas du dos □ cuisses □ autre : .....

Ce qui l'accompagne : □ fatigue □ nausées □ maux de tête □ troubles digestifs
□ autre : .....

MON QUOTIDIEN

Jours où j'ai dû annuler ou réduire mes activités : .....

Médicaments pris (nom et nombre par jour) :
.....

Impact sur ma qualité de vie pendant les règles (0 = aucun, 10 = très fort) : ..... / 10

MON OBJECTIF POUR CES DEUX CYCLES

.....
.....

MON SUIVI · CYCLE 1

PENDANT MES RÈGLES (J1 = premier jour des règles)

J1 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J2 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J3 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J4 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J5 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

ENTRE MES RÈGLES : je coche chaque semaine les outils pratiqués

Respiration abdominale	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □
Posture de l'enfant	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □
Assiette et infusions	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □
La vague du bassin	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □

MES NOTES (sommeil, stress, alimentation, ce que j'ai remarqué)

.....

.....

.....

.....

MON SUIVI · CYCLE 2

PENDANT MES RÈGLES (J1 = premier jour des règles)

J1 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J2 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J3 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J4 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

J5 Douleur ..... /10 Médicament ..... Outil ..... Ressenti .....

ENTRE MES RÈGLES : je coche chaque semaine les outils pratiqués

Respiration abdominale	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □
Posture de l'enfant	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □
Assiette et infusions	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □
La vague du bassin	Sem. 1 □	Sem. 2 □	Sem. 3 □	Sem. 4 □

MES NOTES (sommeil, stress, alimentation, ce que j'ai remarqué)

.....

.....

.....

.....

MON BILAN AVANT / APRÈS

	Au départ	Après cycle 1	Après cycle 2
Douleur au pire moment (/10)	.....	.....	.....
Jours d'activités réduites	.....	.....	.....
Médicaments pris	.....	.....	.....
Impact sur ma qualité de vie (/10)	.....	.....	.....

Ce qui m'a le plus aidée :

.....

.....

Les outils que je garde :

.....

.....

Ce que je veux en dire à mon médecin ou à mon ostéopathe :

.....

.....

Si la douleur ne diminue pas, ou si un signe d'alerte de la page 4 apparaît, n'hésitez pas à consulter. Votre carnet sera alors un précieux outil pour le professionnel qui vous recevra.

Le mot de la fin

Chère lectrice,

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, vous avez déjà fait l'essentiel : vous avez décidé de ne plus subir vos règles, mais de les comprendre et de les accompagner.

Votre corps n'est pas votre ennemi. Chaque cycle est une nouvelle occasion de l'écouter, de repérer ce qui l'apaise et ce qui le crispe. Les outils de ce guide ne font pas de miracle, mais pratiqués avec régularité, ils peuvent changer beaucoup de choses.

Gardez votre carnet, refaites votre bilan quand vous en ressentez le besoin, et n'oubliez jamais qu'une douleur qui vous empêche de vivre mérite d'être entendue par un professionnel de santé.

Prenez soin de vous, cycle après cycle.

Julia

À PROPOS DE L'AUTEURE



Je m'appelle Julia Sieg. Je suis ostéopathe D.O., diplômée de l'École d'Ostéopathie de Paris en 2016, et j'exerce à Sin-le-Noble et à Faumont.

Dès mes études, la santé de la femme m'a passionnée : mon mémoire de fin d'études portait déjà sur les règles douloureuses. Depuis, je n'ai jamais cessé de me former pour accompagner les femmes à chaque étape de leur vie, des premières règles à la maternité.

Mes formations en lien avec ce guide

- Chaînes musculaires, méthode Busquet
- Dysfonctions glandulaires et nerveuses, Nathalie Camirand
- Approche tissulaire, Pierre Tricot
- Prise en charge de la femme enceinte, Bernard Ferru
- Soin post-partum et resserrage du bassin, Carine Craen
- Yoga, méthode De Gasquet, dont le yoga pré et post-natal
- Micro-kinésithérapie

Passionnée de yoga, j'aime associer le regard de l'ostéopathe et la pratique du mouvement et du souffle. C'est cette alliance que vous retrouvez dans ce guide, comme dans mon premier ebook, « Allaitement serein – Le guide Yoga-Ostéo pour nourrir sans douleur ».

ÊTRE ACCOMPAGNÉE AU CABINET

Le carnet peut s'utiliser seule. Si vous souhaitez un accompagnement, voici comment se déroule le suivi.

LE DÉROULÉ SUR 2 CYCLES

1. Cycle 1 · J6 ou J7 — Séance bilan (juste après les règles) : on fait ensemble le point à partir de votre bilan de départ (page 13), puis on réalise un premier traitement.

2. Cycle 1 · J21 (avant les règles suivantes) : deuxième traitement, pour préparer le corps à l'arrivée des règles.

3. Cycle 2 · J6 ou J7 : on relit ensemble votre carnet du cycle 1 et on ajuste le traitement et vos outils.

4. Cycle 2 · J21 — Séance de fin de suivi : dernier traitement, puis point sur votre bilan avant/après (page 16) et sur les outils à garder.

J1 = le premier jour des règles. Entre les séances : votre carnet et votre boîte à outils maison.

Un engagement sur les 4 séances. Ce suivi forme un tout : chaque séance prépare la suivante, et c'est leur enchaînement sur deux cycles qui permet au corps de changer ses habitudes. Je vous demande de vous engager sur les 4 séances, aux dates prévues. Réservez-les toutes dès le départ, en vous aidant de la date de vos dernières règles.

TARIFS

Tarif « Apprivoiser ses règles » : 40 € la séance au lieu de 60 €, soit 160 € pour les 4 séances du suivi. Ce tarif est réservé au protocole complet ; une séance isolée reste au tarif habituel de 60 €. Durée : 45 minutes.

Remboursement : l'ostéopathie n'est pas prise en charge par l'Assurance maladie, mais de nombreuses mutuelles remboursent un certain nombre de séances par an. Renseignez-vous auprès de la vôtre. Une facture vous est remise à chaque séance.

PRENDRE RENDEZ-VOUS
En ligne sur Doctolib : doctolib.fr/osteopathe/sin-le-noble/julia-sieg
Cabinets : Sin-le-Noble et Faumont. Pensez à apporter votre carnet à chaque séance.

SOURCES

• Garland S. M. et al., « Prevalence and severity of dysmenorrhoea and management options reported by young Australian women », Australian Family Physician, 2016. (page 4)

• Santé.fr, site officiel du ministère de la Santé, « Le diagnostic souvent tardif de l'endométriose ». (page 4)

• Vidal, « Dysménorrhées : prise en charge ». (page 5)

• « Mobile uterine retroversion is associated with dyspareunia and dysmenorrhea in an unselected population of women », Fertility and Sterility, 2006. (page 5)

• Cofourain A., « Évaluation de l'efficacité d'une approche ostéopathique des dysménorrhées fonctionnelles. Essai comparatif », Apostill, le journal de l'Académie d'ostéopathie, n° 17, automne 2006, p. 4-10. (page 5)

• Masseraz C., « Effet d'une approche thérapeutique holistique, en comparaison avec un traitement viscéral, chez des étudiantes souffrant de dysménorrhées. Une étude clinique pilote », mémoire, École Suisse d'Ostéopathie, 2007. (page 5)

• Sieg J., « Évaluation de l'efficacité d'une normalisation de l'utérus chez des étudiantes en ostéopathie présentant des dysménorrhées fonctionnelles primaires », mémoire, École d'Ostéopathie de Paris, 2016. (pages 6 et 7)

• Busquet L., Les chaînes musculaires, tome 1 : Tronc, colonne cervicale, membres supérieurs, Frison-Roche, 2000. (page 8)

• Busquet L., Les chaînes physiologiques, tome II : La ceinture pelvienne, le membre inférieur, Éditions Busquet, 2e édition, 2014. (page 8)

• Camirand N., Dysfonctions glandulaires et nerveuses : diagnostics et traitements ostéopathiques, Maloine, 2009. (page 8)

• Camirand N., Cerveau pelvien – axe cerveau-intestin-pelvis, Elsevier Masson, 2025. (page 8)

• Yuan D. et al., « Heat therapy for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis », Frontiers in Medicine, 2026. (page 11)

MENTIONS LÉGALES ET AVERTISSEMENT MÉDICAL

PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Ce guide intitulé « Apprivoiser ses règles – Le guide ostéopathique et carnet de bord pour mieux vivre ses règles douloureuses », ainsi que l'ensemble de son contenu (textes, méthodes, exercices, schémas, illustrations et carnet de suivi), sont la propriété exclusive de Julia Sieg.

Conformément au Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction, représentation, modification, publication ou adaptation de tout ou partie de ce guide, quel que soit le moyen utilisé, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure. Seul le carnet de bord peut être imprimé pour un usage strictement personnel.

AVERTISSEMENT MÉDICAL

Les informations de ce guide sont issues de l'expérience ostéopathique de l'auteure et de la littérature citée en sources. Elles sont données à titre informatif et éducatif.

• Pas de diagnostic : ce guide ne constitue pas un avis médical. Il ne remplace en aucun cas une consultation avec un médecin, un gynécologue, une sage-femme ou un ostéopathe.

• Vos traitements : ne modifiez ni n'arrêtez jamais un traitement prescrit sans l'avis de votre médecin.

• Signes d'alerte : en cas de douleur inhabituelle, intense ou qui s'aggrave, ou de l'un des signes décrits en page 4, consultez un professionnel de santé.

• Adaptation individuelle : chaque corps est unique. Pratiquez les exercices avec discernement. Si l'un d'eux provoque une douleur, une gêne ou une fatigue inhabituelle, arrêtez immédiatement et demandez conseil. En cas de grossesse, demandez l'avis de votre sage-femme ou de votre médecin avant de pratiquer.

• Limitation de responsabilité : l'auteure ne pourra être tenue responsable des dommages directs ou indirects résultant de l'utilisation ou de la mauvaise interprétation des informations de ce guide.

© 2026 Julia Sieg, Ostéopathe D.O. Tous droits réservés.