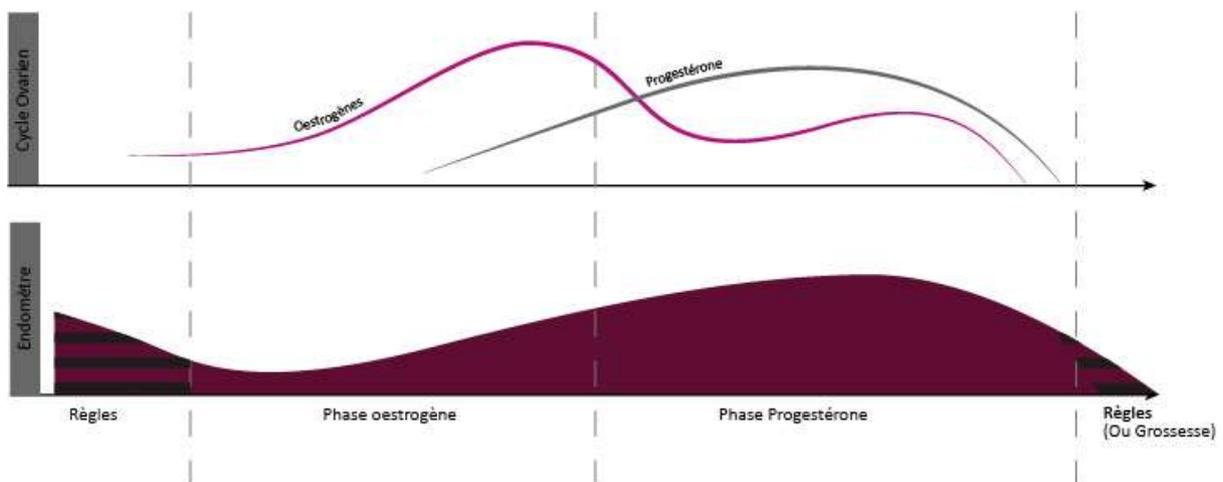


Cycle hormonal et équilibre

Si vous souffrez d'acné prémenstruelle, de pertes de cheveux, de sautes d'humeur, de difficulté à concevoir un bébé, peut-être que votre équilibre hormonal est en cause. Mais pas de panique, grâce à la naturopathie, nous allons voir qu'on peut donner au corps un petit coup de pouce !



Au cœur du cycle féminin : **Les œstrogènes et la progestérone**. En fait, d'autres hormones interviennent dans le cycle, mais je vais me focaliser sur ces deux là dans cet article.



Au début du cycle... était l'œstrogène

Les œstrogènes sont les hormones permettant aux organes sexuels de la petite fille de se développer. Jusqu'à la ménopause, elle est essentiellement secrétée dans l'ovaire.

Mais pas que ! D'ailleurs cette hormone est aussi présente chez l'homme, en petite

quantité

C'est elle qui déclenche le nouveau cycle : les œstrogènes sont présents pendant la première phase de façon progressive, jusqu'à l'ovulation.

A ce stade, le follicule mûrit tranquillement dans l'ovaire et la sécrétion de glaire cervicale se met en marche.

Le taux d'œstrogènes augmente jusqu'au pic de LH qui permettra sa rupture l'expulsion de l'ovocyte qu'il contenait, et qui continuera sa course dans la trompe : **C'est l'ovulation.**

Signes que le taux d'œstrogène est équilibré :

Ta peau est belle est douce comme une fesse de bébé, tu as de jolies rondeurs bien dessinées. Tu cherches le contact des autres, tu te sens bien.

Signes d'une possible hyper-oestrogénie

Tu te sens comme un ballon de baudruche sous pression : seins gonflés, jambes lourdes, irritabilité, nausées...

Signe d'une possible hypo-oestrogénie :

Ta peau est sèche, le vagin manque de lubrification, tu es frileuse...

Puis la phase lutéale !

Ce qui reste alors du follicule devient le **corpus luteum**, plus communément appelé par les intimes le **corps jaune** (mnémotechnique : c'est sa couleur !).

Ce corps jaune va sécréter une autre hormone : la progestérone. On est alors en phase lutéale, la seconde partie du cycle.

La progestérone (aussi appelée autrefois lutéine) va venir transformer et enrichir la muqueuse utérine pour la rendre cosy et donner à l'ovule l'envie de s'y nicher en cas de fécondation (ça va... je romance !).

Puis la température corporelle augmente et une nouvelle ovulation est temporairement rendue impossible.

Deux cas de figure à ce stade : soit il y a eu fécondation et la grossesse démarre tranquillement. Soit il n'y a pas eu fécondation et les menstruations viendront signer le départ d'un nouveau cycle.

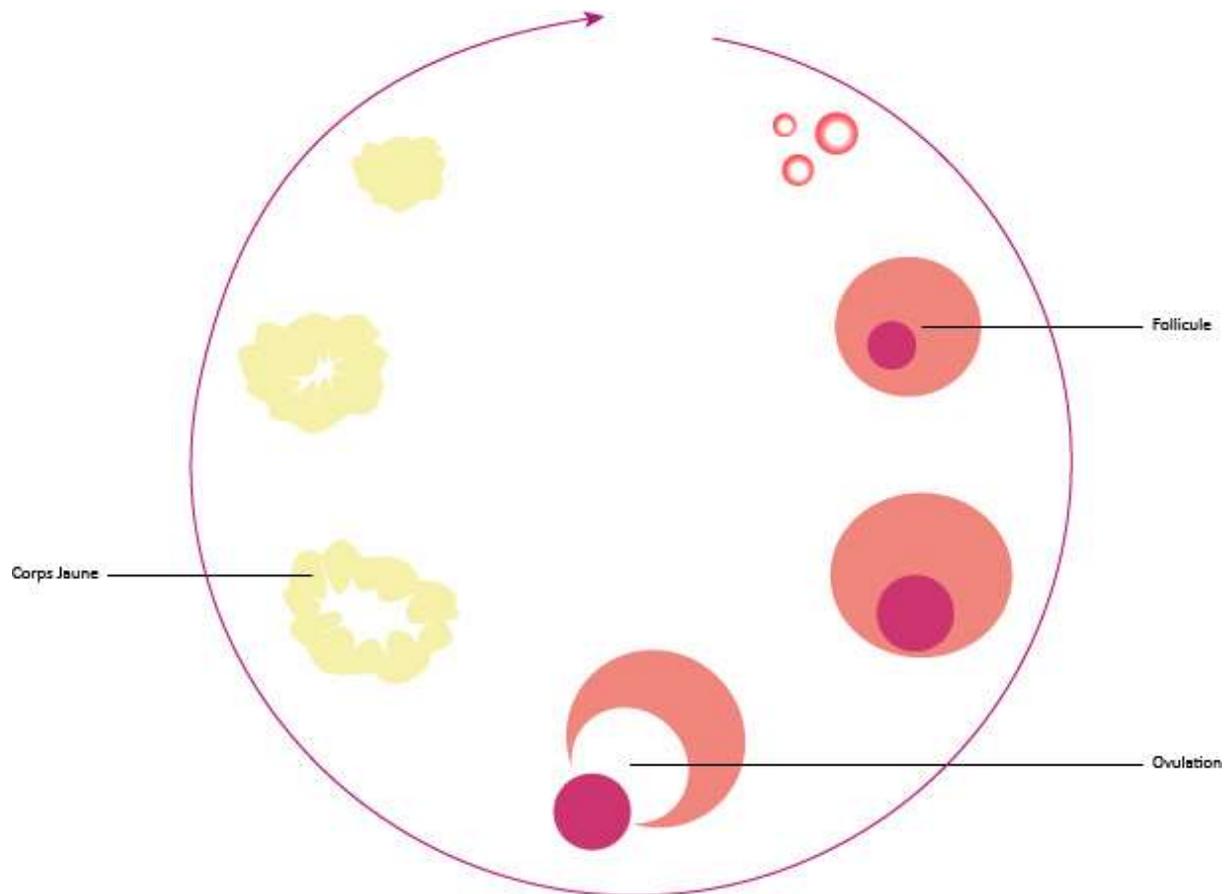
Signes d'un bon équilibre de la progestérone

On se sent bien avec soi-même, calme et détendue.

Les règles durent quelques jours et sont bien vécues, sans douleur ni maux de tête.

Signes d'un déséquilibre de la progestérone

Maux de tête, règles douloureuses, poitrine tendue, dépression, mauvaise humeur...



L'équilibre entre ces deux hormones est très subtil.

On peut imaginer une balance à l'ancienne : la progestérone vient contrebalancer les œstrogènes et inversement. Donc **manquer de l'un amène un excès de l'autre**.

Et là, c'est le déséquilibre hormonal.

Ces symptômes sont peut-être à l'origine du fameux – et très désagréable – “T'es chiante, t'as tes règles ou quoi ?”.

Comment avoir un cycle hormonal naturellement équilibré ?

Les 4 grands pré-requis

- Une alimentation adaptée
- De l'exercice physique doux et régulier
- Des nuits réparatrices
- La sérénité mentale

Pour fonctionner de façon optimale, le cycle hormonal a besoin des bons carburants. Les acides gras essentiels (oméga-3...), les protéines, les vitamines (A, B6, D...) minéraux (magnésium, potassium,...) et oligo-éléments (zinc, manganèse, sélénium...) sont incontournables.

On peut même adapter son alimentation selon la phase du cycle pour soutenir l'équilibre hormonal et la fertilité.

Notre mode de vie déséquilibre notre cycle

En même temps que la vie des femmes (ou les vies de la femme) a changé, l'alimentation a évolué.

Nous travaillons plus, nous réfléchissons plus, nous bougeons moins. Nous sommes soumises à un stress permanent et une surcharge d'informations. C'est la course contre la montre, chaque jour. Nous mangeons aussi plus et moins bien. **Bref : nous sommes épuisées.**

Aujourd'hui, nous savons oublier nos cycles irréguliers à grands renforts de pilules contraceptives (à vie d'homme, point de cycle menstruel) et évincer le syndrome pré-menstruel à coups d'anti-dépresseurs (qui n'ont pas leur pareil pour évincer votre libido avec).

Alimentation et cycle menstruel, phase par phase

Nous savons que la femme est sous l'influence de ses hormones sexuelles.

ATTENTION. Je n'ai PAS DIS "la femme est tributaire du bon vouloir de ses hormones et peut se révéler être une grosse hystérique".

En fait, les **variations hormonales du cycle féminin impactent subtilement nos vies de femme**. Par exemple, notre système immunitaire et notre métabolisme fluctuent selon la phase du cycle menstruel.

Se reconnecter à son corps de femme, c'est aussi **prendre conscience du lien entre alimentation et cycle menstruel**. C'est un merveilleux cadeau à se faire à soi-même.

I – Le cycle menstruel à l'état sauvage

Une stratégie bien affûtée

Nos mœurs et cultures ont évolué bien plus vite que notre corps. Ce qui fait que **nos hormones, elles, sont un peu restées à l'âge de pierre**. *Oups...*

Nous sommes, pour la plupart, bien pourvues en instinct de survie et de reproduction. Basiquement, il s'agit de manger, boire, dormir et avoir des relations sexuelles. Ou encore fuir ou attaquer face au danger.

Mais nous n'avons **qu'une réserve d'énergie limitée** à un instant-T pour ce faire.

Et en plus, il faut en dépenser pour respirer, digérer, se mouvoir... et même redécorer notre utérus tous les mois pour un descendant potentiel.

C'est la stratégie que notre corps a mis en place. Elle te paraît peut-être discutable, mais hé...

je n'y peux rien !

BON, BREF. Tout ça pour dire : ton utérus a aussi une stratégie pour économiser de l'énergie tout en répondant aux besoins de base.

Chasse au partenaire VS Chasse à la nourriture

Schématiquement, tu **es fertile surtout pendant la première moitié** de ton cycle menstruel. Dans une logique de reproduction, tu es programmée en mode “*chasse au partenaire*” pendant cette période.

Alors non, tu ne vas pas devenir soudainement **une hystérique en manque de sexe**, prête à tout pour copuler et même dire oui au premier venu. **PAS DU TOUT**. Tu gardes l’intégrité de ton jugement intérieur intact, en vérité.

Les œstrogènes boostent ton corps pour répondre aux besoins de ce mode “Chasse aux partenaires” : les hormones de la concentration et du bien-être sont boostées rendent **ton esprit très clair** (*on est vraiment loin de l’hystérique en chaleur*). Tes mouvements sont facilités et **tu es un peu plus endurante**.

Mais économie d’énergie, toujours ! Ainsi, **ton métabolisme est ralenti et tu as moins faim**. On ne peut pas être en train de courir partout et de digérer une grosse raclette. Non, madame. *Enfin, on peut*. Mais avec mes lunettes de naturopathe, je te le dis : c’est pas le plus judicieux.

Ensuite, **une fois que l’ovulation est passée**, tu n’es plus fertile. Ta muqueuse utérine se gorge de nutriments pour nourrir le potentiel embryon à venir.

Économie d’énergie, encore : ça suffit de courir partout. Il faut rendre la muqueuse utérine propice à une fécondation et ça demande de l’énergie. **Tu utilises donc beaucoup plus de calories** pour cela. Conséquence directe : tu as plus faim et plus envie de te reposer, aussi.

II – Comment lier alimentation et cycle menstruel

Améliore ton quotidien en conscientisant et répondant aux besoins spécifiques de chaque phase du cycle. Tu vas ainsi **réduire tes symptômes prémenstruels**, soutenir tes hormones pour **perdre du poids**, améliorer la **beauté de ta peau** (*l’acné est en partie d’origine hormonale et en partie d’origine digestive*) ou encore **booster ta fertilité** !

Mais comment l’alimentation peut-elle soutenir ton cycle menstruel ? Et comment ton cycle peut-il t’aider à équilibrer ton alimentation ?

La naturopathie pose les bases d’une alimentation saine en répondant aux besoins spécifiques de l’individu avant tout. Il n’y a donc pas de recette-magique !

Cela dit, je te propose **d’optimiser tes assiettes** avec une intention spécifique pour chaque phase.



Phase Folliculaire : Recharger les batteries

Après les règles, le corps retrouve de l'énergie. Tu peux le soutenir en apportant des aliments riches en protéines, vitamines et minéraux.

Pendant cette phase et la suivante, vise des repas parfaitement équilibrés et très qualitatives pour soutenir le processus ovulatoire.

Focus sur : les légumes foncés, les super-aliments et les céréales semi-complètes. Évite les excitants.

Phase Ovulatoire : Contrôler la glycémie

Pour élaborer les hormones, ton corps a besoin des matériaux de base : protéines et acides gras. Enrichis ton alimentation en oméga-3, dont l'effet anti-inflammatoire profitera jusqu'aux règles. Sans oublier les vitamines et minéraux. Les capacités digestives sont bonnes à cette période.

Mais attention : les pics de **glycémie perturbent l'ovulation**, et donc le bon déroulé du cycle. L'équilibre hormonal peut se retrouver impacté. Ce n'est pas le moment de sauter des repas, ni de grignoter entre deux !

Focus sur : aliments protéinés, poissons gras, oléagineux et huiles végétales (noix, lin et périlla) et féculents à index glycémique bas. En cas d'hyper-oestrogénie, consommer des crucifères et aliments amers.

Phase Lutéale : Pacifier l'esprit

Après l'ovulation, l'énergie se concentre dans le foie. Les œstrogènes sont éliminées et tu peux **soutenir le foie et les intestins** dans ce travail.

Et pour soutenir la production de la progestérone, consomme des aliments riches en **vitamine B6 et magnésium**.

Les capacités digestives sont réduites mais la faim augmente petit à petit. En plus, la sérotonine (notre anti-dépresseur naturel) est moins bien synthétisée. Dans ces conditions, nous risquons les fringales et les grignotages.

Focus sur : légumineuses, aliments acides et amers, aliments prébiotiques et probiotiques.

Phase Menstruelle : Purifier et éliminer

Attention, chute des hormones ! C'est le moment de préparer des assiettes faciles à digérer mais riches en vitamines et minéraux.

En cas de douleurs pendant les règles, focus sur les aliments riches en magnésium, potassium et vitamines B. Certains aromates possèdent aussi de bonnes vertus antispasmodiques et digestifs.

Focus sur : oléagineux et légumes foncés, oméga-3 végétaux. Éviter les produits animaux et les graisses de mauvaise qualité.

<p>Phase Menstruelle</p> <p><i>Éliminer</i></p> <p>Fer - Magnésium Vitamines B Fibres - Omégas-3 <i>Verdures foncées et céréales semi-complètes</i></p>	<p>Phase Folliculaire</p> <p><i>Recharger</i></p> <p>Fer - Zinc Protéines - Omégas-3 Vitamine E <i>Choux, légumes foncés, graines de lin</i></p>
<p>Phase Lutéale</p> <p><i>Adoucir</i></p> <p>Vitamines B6 - Magnésium Tryptophane Indole-3-Carbinole <i>Crucifères, légumineuses, banane, kiwi</i></p>	<p>Phase Ovulatoire</p> <p><i>Optimiser</i></p> <p>Protéines - Potassium Zinc - Vitamine E <i>Crucifères, fruits rouges, aliments lactofermentés, graines de courge</i></p>

III – Alimentation et cycle menstruel déséquilibré

Dans certains cas particuliers, il faudra lisser encore davantage ces conseils en fonction du besoins.

Endométriose ou fibrome

Les aliments riches en indole-3-carbinole et fibres pourront être consommés dès la fin de la phase folliculaire. Ainsi, **les œstrogènes seront plus facilement éliminés**. Dès la fin de la phase ovulatoire, augmenter les apports de B6 et magnésium permettra de **soutenir la production de progestérone**.

L'alimentation anti-inflammatoire devrait aussi permettre de soulager les douleurs intenses.

SOPK : Syndrome des ovaires polykystiques

Le rythme de base proposé plus haut est une très bonne base. Dans le cas du SOPK, le contrôle de la glycémie est très important. Dès le début du cycle, on peut choisir des **féculents à IG (index glycémique) bas et moyen**. Les aliments riches en B8 et en chrome aideront à stabiliser le sucre dans le sang.

En cas de **grignotages et de fringales**, il sera intéressant d'entreprendre une démarche globale en naturopathie pour y mettre un terme.

Contraception hormonale

Peut-on appliquer les conseils d'alimentation du cycle menstruel avec une contraception hormonale ? Oui, en les adaptant légèrement.

Il existe deux types de contraception hormonale et deux possibilités d'adaptation.

Rappel : aucune contraception n'est fiable à 100% et la prise d'hormones n'est pas sans conséquence sur la santé.

L'oestro-progestative, une pilule qui met le cycle totalement en pause grâce à l'estrogène et à la progestérone de synthèse.

Il est intéressant de bien soutenir le foie et les intestins dans l'élimination des hormones de synthèse. Les fibres et les aliments amers sont à privilégier.

La progestative, sous forme de pilule, implant ou DIU (dispositif intra utérin) qui n'endort pas complètement le cycle mais modifie le profil hormonal pour rendre la femme non fertile.

En fonction des symptômes, on pourra privilégier les aliments naturellement riche en tryptophane, vitamine A et oméga-3.

Si la faim est très présente, faire du sport et bien équilibrer les apports de protéines et féculents permettra de contrôler le poids.

IV – Quand tout ça n'a pas suffit...

Une vie saine et une alimentation équilibrée qui apporte tous les nutriments sont nécessaires pour le bon déroulé du cycle.

Il faut aussi penser aux capacités digestives, qui sont propres à chacune. Pas question d'ingérer des aliments que vous ne supportez pas ou qui déséquilibrent votre flore.

L'absence de règle ou les spottings à répétition peuvent apparaître quand ces principes de base ne sont pas respectés.

Les régimes particuliers

A la longue, les régimes **hypocaloriques, pauvres en gras ou crudivores** ne permettront pas à votre corps de recevoir tous les nutriments nécessaires à l'élaboration des hormones sexuelles et de la muqueuse utérine.

Certaines **absences de règles** peuvent d'ailleurs être résolues en repassant sur une alimentation classique bien équilibrée.

Pensez aussi à votre constitution : là où certaines végétaliennes consomment **beaucoup de fibres sans problème**, ce régime pourra être plus fatiguant et irritant pour d'autre. Restez à l'écoute de votre corps.

Le stress

Parce que les hormones du stress ont le même matériau de fabrication que les hormones sexuelles, ces dernières peuvent manquer quand la pression devient intense ou après un choc émotionnel.

Consommez des omégas-3, car ils ont en priorité au système nerveux ainsi que du magnésium qui vous aidera à réguler les taux de cortisol.

Les compléments alimentaires

Lier alimentation et cycle menstruel peut ne pas suffire tout de suite pour venir à bout de tes symptômes.

Dans ce cas, les compléments sont souvent nécessaires quand on traverse une période intense, ou pour aider à rééquilibrer un cycle qui a mis des années à se déséquilibrer.

Les vitamines et minéraux vont donner au corps les nutriments manquant dans l'alimentation : vitamines B, fer, magnésium...

Certaines plantes vont mimer les hormones et pallier aux carences : sauge, achillée mille-feuille, gattilier...

Pour éviter de surcharger inutilement le corps et être sûre de choisir des compléments qui te conviennent vraiment, je recommande toujours un bilan en naturopathie.