



SUPPORT WOMYN

**Manger en harmonie avec son cycle : le guide
naturopathique des hormones féminines**

Pourquoi l'alimentation influence-t-elle le cycle menstruel ?

Le cycle menstruel est une véritable symphonie hormonale. Chaque mois, les hormones fluctuent naturellement pour permettre l'ovulation, préparer une éventuelle grossesse et déclencher les menstruations.

L'alimentation ne contrôle pas directement les hormones, mais elle fournit les nutriments nécessaires à leur production, leur régulation et leur élimination. Une alimentation adaptée peut ainsi soutenir l'énergie, l'humeur, le confort digestif et le bien-être tout au long du cycle.

L'objectif n'est pas la perfection, mais l'écoute de son corps et l'adaptation progressive de ses habitudes.



L'alimentation peut devenir une alliée précieuse tout au long du cycle menstruel.

Sans rechercher la perfection, certains choix alimentaires peuvent soutenir naturellement l'équilibre hormonal, l'énergie, l'humeur et le bien-être général.

Privilégier des aliments variés, riches en nutriments et peu transformés permet notamment de favoriser une glycémie plus stable, de soutenir les mécanismes naturels de détoxification du corps et de limiter certains facteurs pouvant contribuer à l'inflammation.

Chaque femme étant unique, les besoins peuvent varier selon l'âge, le mode de vie, l'état de santé ou encore les différentes étapes de la vie hormonale.

Les pistes proposées dans ce guide ont pour objectif d'informer et d'inspirer, tout en encourageant une approche à l'écoute de son corps et de ses besoins du moment.



Les quatre phases du cycle

La phase menstruelle

La phase menstruelle correspond aux règles. En l'absence de grossesse, l'utérus élimine la muqueuse qui s'était développée au cours du cycle précédent. Les niveaux d'œstrogènes et de progestérone sont alors au plus bas, ce qui peut entraîner une baisse d'énergie chez certaines femmes.

Ce dont le corps a particulièrement besoin

- Fer
- Magnésium
- Hydratation
- Aliments réconfortants et digestes

Les aliments alliés

- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots rouges
- Épinards
- Betteraves
- Viandes de qualité ou alternatives végétales riches en fer
- Bouillons
- Tisanes douces

À privilégier

- Le repos
- Les repas chauds
- Une bonne hydratation



Les quatre phases du cycle

La phase folliculaire

La phase folliculaire débute avec les règles et se poursuit jusqu'à l'ovulation. Sous l'effet des œstrogènes, plusieurs follicules se développent dans les ovaires tandis que l'un d'eux est sélectionné pour libérer un ovule.

Ce dont le corps a particulièrement besoin

- Vitamines du groupe B
- Antioxydants
- Protéines de qualité

Les aliments alliés

- Fruits rouges
- Agrumes
- Légumes verts
- Œufs
- Poissons
- Graines germées
- Quinoa
- Avoine

À privilégier

- La diversité alimentaire
- Les légumes colorés
- Les protéines à chaque repas



Les quatre phases du cycle

La phase ovulatoire

L'ovulation correspond à la libération d'un ovule par l'ovaire. Cette période est marquée par un pic d'œstrogènes, qui peut s'accompagner d'un regain d'énergie, d'une humeur plus positive et d'une augmentation de la libido. Le corps se trouve alors dans sa période de fertilité maximale.

Ce dont le corps a particulièrement besoin

- Antioxydants : vitamine C, vitamine E, polyphénols.
- Fibres
- Oméga-3
- Zinc
- Magnésium

Les aliments alliés

- Fruits rouges, agrumes, kiwi.
- Légumes colorés et crucifères (brocoli, chou-fleur, chou kale).
- Avocat.
- Noix et graines.
- Poissons gras.
- Huile d'olive.

À privilégier

- Les légumes crucifères
- Les bonnes graisses (EPA - DHA)
- Les aliments frais



Les quatre phases du cycle

La phase lutéale

Après l'ovulation, la progestérone devient l'hormone dominante. Le corps se prépare à une éventuelle grossesse et les besoins énergétiques peuvent légèrement augmenter. Certaines femmes ressentent alors plus de fatigue, de sensibilité émotionnelle ou de fringales.

Ce dont le corps a particulièrement besoin

- Magnésium
- Vitamine B6
- Oméga-3
- Fibres

Les aliments alliés

- Bananes
- Amandes
- Noix
- Graines de courge
- Chocolat noir riche en cacao
- Poissons gras
- Patates douces
- Légumineuses

À privilégier

- Protéines de qualité
- Glucides complexes
- Aliments riches en magnésium
- Oméga-3
- Aliments riches en vitamine B6

