

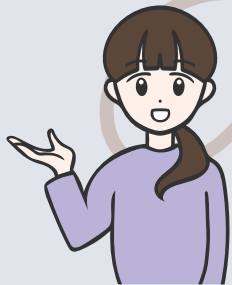


Nutri'pouss'

Le cycle féminin comme boussole alimentaire

Comprendre les phases du cycle et adapter son alimentation au quotidien





Qui suis-je ?



Je suis sage-femme de formation, et j'ai longtemps exercé dans un cadre où le corps des femmes est souvent regardé à travers le prisme de l'urgence, de la pathologie ou de la performance.

Très tôt, je me suis engagée pour la santé des femmes, avec une attention particulière portée aux violences sexuelles et sexistes, à l'écoute du vécu corporel et au respect du rythme de chacune.

Mon parcours m'a naturellement menée vers la nutrithérapie. Parce que l'alimentation est un levier puissant, quotidien et accessible, et pourtant encore trop peu utilisé pour accompagner la santé de chacun·e.

Aujourd'hui, la santé des femmes est au cœur de ma pratique — même si j'accompagne aussi des hommes.

Le cycle féminin, les hormones, l'énergie, la digestion, l'inflammation ou encore l'humeur sont pour moi des portes d'entrée essentielles pour mieux comprendre le corps... et mieux en prendre soin.

J'exerce avec une conviction forte : la santé est un domaine vivant, en constante évolution. Je continue à me former, à actualiser mes connaissances et à nourrir ma pratique grâce à la recherche, mais aussi — et surtout — grâce aux échanges avec mes patientes. Chaque consultation est une rencontre, un dialogue, une co-construction.

Mon objectif, à chaque accompagnement, est simple : que vous repartiez avec des outils concrets, directement applicables dans votre quotidien.

Qu'il s'agisse d'une adaptation alimentaire, d'une meilleure compréhension de votre cycle ou d'un nouveau regard sur votre corps, je privilégie toujours le pratique au théorique. Même si — je l'avoue — j'adore expliquer le « pourquoi ».

Mon intention, à travers ce contenu, est la même que dans mes consultations : vous transmettre des clés pour devenir actrice de votre santé, à votre rythme, sans injonction ni perfection.



Introduction

Cet ebook a été conçu comme un **guide pratique et bienveillant** pour t'aider à mieux comprendre ton corps et à utiliser ton cycle comme un véritable allié au quotidien.

Tu y trouveras les bases essentielles pour comprendre ton fonctionnement : l'anatomie féminine, le rôle des hormones, les différentes phases du cycle menstruel et ce qui se joue, physiquement et émotionnellement, à chaque étape.

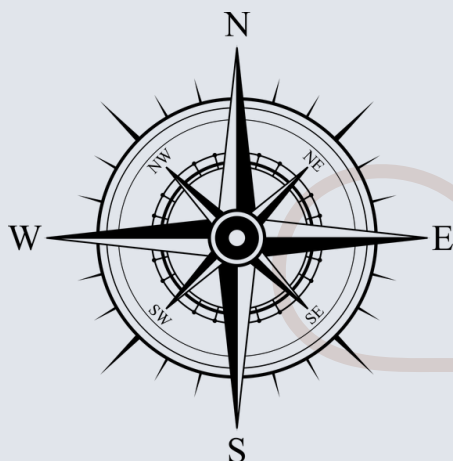
À partir de là, je t'accompagne pour adapter ton alimentation à chaque phase du cycle : quels aliments privilégier, comment composer une assiette équilibrée, des menus types et des idées de recettes simples à intégrer dans ton quotidien.

Mais cet ebook ne s'arrête pas à la théorie. Il a été pensé pour être **concret et activable** : tu y découvriras des actions simples, accessibles immédiatement, à mettre en place à ton rythme, un petit pas après l'autre.

La philosophie de cet ebook est simple : **zéro pression**.

Il ne s'agit pas de rentrer dans une case, de suivre des règles strictes ou de viser une alimentation "parfaite". L'objectif est d'apprendre à t'écouter, à observer ton corps et à comprendre ce qui est juste pour toi.

Chaque corps est unique, chaque cycle aussi. Ce guide ne te donne pas un modèle à suivre, mais une **boussole** pour faire tes propres choix, en confiance, avec plus de conscience... et toujours avec du plaisir.



À savoir avant de commencer

Cet ebook a une vocation **informative et éducative**. Il ne remplace en aucun cas un suivi médical ou nutritionnel personnalisé. Si tu souffres d'une pathologie, de troubles hormonaux spécifiques ou si tu as des doutes concernant ta santé, l'accompagnement par un·e professionnel·le reste indispensable.

Les informations partagées ici s'appuient sur des **données scientifiques**, issues principalement d'études menées chez des personnes en bonne santé. Les situations médicales particulières ne sont volontairement pas abordées dans ce guide.

Le cycle menstruel est présenté selon un **modèle théorique de 28 jours**, avec des phases bien identifiées. Ce modèle sert de repère pédagogique. Dans la réalité, ton cycle peut être plus court, plus long, irrégulier ou vécu différemment — et c'est parfaitement normal.

La nutrition joue un rôle important, mais il est essentiel de poser un cadre clair : elle ne modifie pas directement la production des hormones. En revanche, elle peut avoir un impact significatif sur **les symptômes, le niveau d'énergie, la récupération, ainsi que sur le cortisol, l'hormone du stress**.

Enfin, ce guide propose des **repères généraux**, une ligne de conduite globale. À toi de les adapter à ton corps, à ton vécu, à ton rythme. Tu restes la meilleure experte de tes sensations.



PARTIE 1 : Le cycle féminin, les bases anatomique pour se repérer



Pourquoi comprendre son corps ?



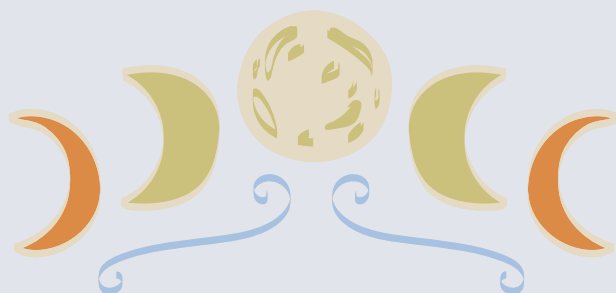
Comprendre son corps, ce n'est pas juste savoir où sont l'utérus ou les ovaires. C'est savoir comment fonctionne ton cycle, comment il influence ton énergie, ton humeur et même ta digestion.

Souvent, on réduit le cycle à ses règles ou à ses variations d'humeur. Mais le cycle est bien plus : c'est un rythme interne, un dialogue constant entre ton corps et ton cerveau, qui peut t'apporter des repères précieux au quotidien.

Prendre le temps de comprendre ton corps te permet de :

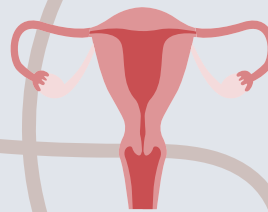
- Sortir des **idées reçues** : les règles ne résument pas tout, et chaque phase a ses spécificités.
- **Anticiper et ajuster** : ton énergie, ton sommeil, ton alimentation peuvent suivre ton rythme naturel.
- **Reprendre la main** : au lieu de subir fatigue, fringales ou sautes d'humeur, tu peux agir de façon consciente.
- **Écouter ton corps** : apprendre à reconnaître les signaux que ton corps t'envoie, sans jugement.

Cette première partie pose le cadre de ton apprentissage : ce n'est pas un cours de médecine, mais une boussole pour te repérer, pour que tu puisses mieux comprendre ton fonctionnement et adapter tes choix au quotidien.



Dans les sections suivantes, nous allons explorer les organes du cycle, le rôle de ton cerveau et la manière dont tout fonctionne ensemble, étape par étape.





1. L'utérus : le lieu du cycle visible

L'utérus est un organe musculaire creux de l'appareil reproducteur féminin, situé entre les ovaires et le vagin. Il se compose de plusieurs couches, dont la muqueuse utérine (l'endomètre), qui se renouvelle à chaque cycle.

L'utérus est souvent ce qui vient en premier à l'esprit quand on parle du cycle féminin. Et c'est normal : c'est là que les règles se manifestent, et souvent ce que l'on perçoit le plus.

Mais l'utérus, ce n'est pas seulement ce que l'on voit ou ressent pendant les règles. C'est un organe central du cycle, un peu comme la scène où se joue le spectacle : il accueille, se transforme, se prépare et se renouvelle à chaque cycle.

Ce qu'il fait



- Il s'épaissit progressivement pour préparer le terrain au cas où un ovule serait fécondé.
- S'il n'y a pas de fécondation, il se débarrasse de la muqueuse : c'est ce que l'on appelle les règles.
- Il permet de faire grandir un futur bébé si l'ovule est fécondé, en accueillant l'embryon et en soutenant son développement pendant la grossesse.
- Il joue aussi un rôle dans la sensibilité corporelle et les sensations de fatigue ou de confort, car les contractions et variations hormonales influencent ton corps au quotidien.

Ce qu'il faut retenir :



- Les règles sont **une phase parmi quatre**, pas le cycle entier.
- L'utérus est un **organisateur local**, mais il fonctionne en lien constant avec les ovaires et le cerveau.
- Comprendre son rôle te permet de **replacer les sensations, douleurs ou changements d'énergie** dans le contexte du cycle, et de ne pas en faire une fatalité.

2. Les ovaires : les moteurs du cycle

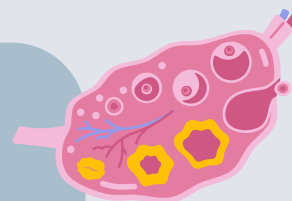
Les ovaires sont souvent moins visibles dans notre imaginaire que l'utérus, et pourtant, ce sont eux qui donnent le tempo du cycle.

On pourrait dire que si l'utérus est la scène, les ovaires sont le moteur qui met le cycle en mouvement

Petite description scientifique :

Les ovaires sont deux organes, situés de part et d'autre de l'utérus. Ils font partie de l'appareil reproducteur féminin et ont un double rôle :

- produire les ovocytes (les cellules reproductrices),
- fabriquer des messagers hormonaux qui rythment le cycle (nous y reviendrons juste après)



Ce qu'ils font :

- À chaque cycle, les ovaires préparent un ovocyte à être libéré.
- Ce processus est cyclique : il suit un rythme, avec des phases d'activité différentes.
- Les ovaires communiquent en permanence avec le cerveau, ce qui explique pourquoi le cycle peut être influencé par le stress, la fatigue ou certains changements de vie.
- Leur activité a des répercussions bien au-delà de la fertilité : énergie, concentration, humeur, sensations corporelles.



Ce qu'il faut retenir :

Les ovaires ne servent pas uniquement à la reproduction. Ils sont au cœur du rythme cyclique, même en dehors d'un projet de grossesse.

Comprendre leur rôle permet de mieux saisir pourquoi certaines périodes du cycle sont plus dynamiques, et d'autres plus calmes.



3. Les trompes de Fallope

Les trompes de Fallope sont souvent les grandes oubliées quand on parle du cycle féminin. Pourtant, elles jouent un rôle essentiel de liaison entre les ovaires et l'utérus.

Ce sont deux conduits fins, reliant chaque ovaire à l'utérus.

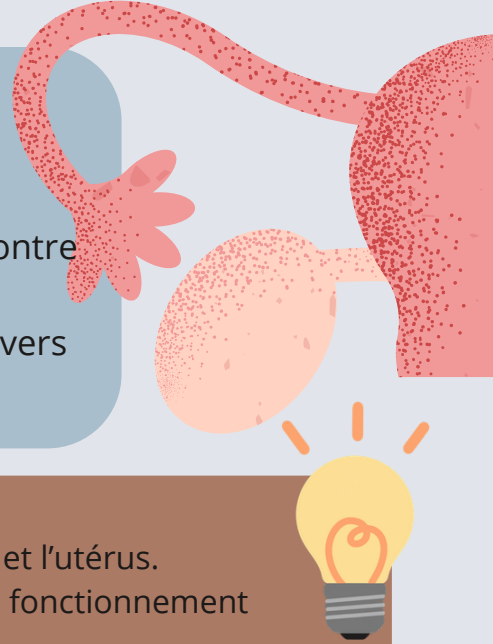
Elles ne sont pas de simples "tuyaux" : ce sont des structures actives, tapissées de cellules qui participent au déplacement de l'ovocyte.

Ce qu'elles font :

- Elles captent l'ovocyte libéré par l'ovaire au moment de l'ovulation.
- Elles constituent le lieu de la fécondation lorsqu'il y a rencontre entre l'ovocyte et un spermatozoïde.
- Elles permettent ensuite le transport de l'ovocyte fécondé vers l'utérus.

Ce qu'il faut retenir :

- Les trompes assurent la continuité du cycle entre les ovaires et l'utérus.
- Leur rôle est central dans la fertilité, mais elles font partie du fonctionnement global du cycle.
- Même si on ne les "sent" pas, elles participent à la dynamique interne du corps cyclique.

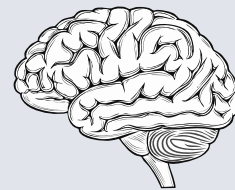


4. Le cerveau : le chef d'orchestre du cycle

On associe souvent le cycle féminin aux organes génitaux. Pourtant, le cycle commence dans le cerveau.

Deux zones du cerveau jouent un rôle clé :

- l'hypothalamus,
- l'hypophyse.



On peut les voir comme une tour de contrôle ou un chef d'orchestre : elles coordonnent le cycle en envoyant des signaux aux ovaires.

Ce qu'il fait :

- Le cerveau donne le signal de départ et régule le rythme du cycle.
- Il ajuste le fonctionnement du cycle en fonction de nombreux facteurs : stress, fatigue, sommeil, alimentation, émotions, environnement.
- Il est en dialogue permanent avec les ovaires, ce qui explique pourquoi le cycle peut changer au fil de la vie

PARTIE 2 – Les hormones du cycle : les indicateurs du rythme



Pourquoi parler d'hormones ?

Quand on parle de cycle féminin, le mot hormones revient très souvent. Et pourtant, il est aussi source de confusion, d'inquiétude, voire de rejet.

On entend parfois :

- "Ce sont les hormones..."
- "Je suis dérégulée."
- "Mes hormones me jouent des tours."



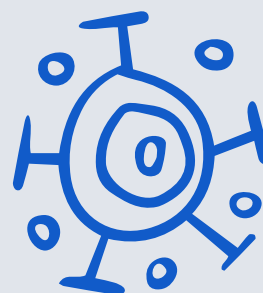
Avant d'aller plus loin, il est important de poser un cadre clair : les hormones ne sont **ni bonnes ni mauvaises**. Ce sont des **messagers chimiques**, produits par le corps, qui permettent aux différents organes de **communiquer** entre eux.

Dans le cycle féminin, les hormones servent à :

- transmettre des informations
- synchroniser les différentes étapes du cycle
- adapter le corps aux changements internes

Elles influencent bien plus que les règles : l'énergie, l'humeur, l'appétit, la digestion, la sensibilité au stress ou encore la capacité de concentration.

Comprendre les hormones, ce n'est pas devenir experte en biologie. C'est apprendre à décoder le langage du corps, pour mieux comprendre ses variations et y répondre de façon plus adaptée.



1. Les hormones cérébrales : le signal de départ

Le cycle féminin commence dans le cerveau.

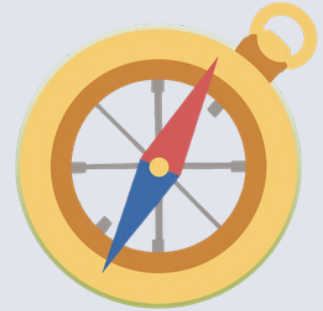
L'hypothalamus et l'hypophyse zones analysent en permanence l'environnement interne et externe du corps : stress, fatigue, sommeil, alimentation, sécurité émotionnelle.

À partir de ces informations, le cerveau envoie des signaux hormonaux aux ovaires.

Les principales hormones cérébrales du cycle sont :

- la **GnRH**, qui lance le signal de départ du cycle,
- la **FSH**, qui stimule la maturation des ovocytes,
- la **LH**, qui déclenche l'ovulation.

Ces hormones donnent le **rythme général** du cycle.



C'est pour cela que le cycle peut être sensible aux périodes de stress, aux changements de rythme de vie ou à une fatigue importante.

Un cycle irrégulier n'est pas un échec du corps : c'est souvent un **signal d'adaptation**.

2. Les hormones ovariennes : le rythme du cycle

En réponse aux signaux envoyés par le cerveau, les ovaires produisent à leur tour des hormones. Ces hormones vont agir sur l'utérus et aussi sur l'ensemble du corps.

Les deux principales hormones ovariennes sont : **les œstrogènes et la progestérone**.

Les **œstrogènes** sont généralement associés à :

- l'élan,
- l'énergie,
- la concentration,
- l'ouverture vers l'extérieur.



La **progestérone** est plutôt liée à :

- l'apaisement,
- le ralentissement,
- le besoin de repos,
- la préparation du corps.



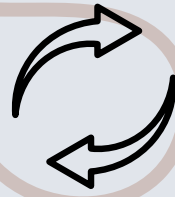
Ces hormones n'agissent pas seulement sur la fertilité. Elles influencent le système digestif, le métabolisme, l'humeur, le sommeil et même la perception de la douleur.

Leur variation au cours du cycle explique pourquoi on ne se sent pas pareil chaque semaine, et pourquoi il est pertinent d'adapter son alimentation, son rythme et ses attentes envers soi-même.



PARTIE 3 – Les phases du cycle : repères essentiels

Un cycle, plusieurs rythmes



Le cycle menstruel est souvent présenté comme une succession de règles et de “hauts” ou “bas” hormonaux. En réalité, il s'agit d'un **rythme**, composé de **plusieurs phases**, chacune marquée par des **variations hormonales** et des **adaptations du corps**.

On décrit généralement le cycle en **quatre phases**. Ces phases permettent de poser des repères, mais il est important de garder en tête une chose essentielle : il n'existe pas un cycle “normal” universel !

On entend souvent que le cycle menstruel dure 28 jours. En réalité, il s'agit d'une moyenne statistique, et non d'une norme.

La durée du cycle, l'intensité des symptômes, l'énergie ou les émotions peuvent varier :

- d'une personne à l'autre,
- d'un cycle à l'autre,
- selon le contexte de vie.



Les descriptions qui suivent sont donc des tendances générales, des outils de compréhension, et non des cases dans lesquelles se faire entrer.

1. Phase 1 – La phase menstruelle *(du premier jour des règles jusqu'à leur fin)*

La phase menstruelle correspond au début du cycle. Elle se caractérise par l'élimination de la muqueuse utérine, ce qui se manifeste par les règles.

Ce qui se passe dans le corps :

- Les hormones ovariennes sont à un niveau bas.
- L'utérus se contracte pour évacuer la muqueuse.
- Le corps est dans une phase de repli et de renouvellement.

Ressentis fréquents (variables selon les personnes)

- Besoin de repos ou de ralentissement.
- Fatigue, sensibilité accrue.
- Douleurs pelviennes possibles, inconfort digestif.



Certaines personnes se sentent très fatiguées, d'autres au contraire ressentent un soulagement à l'arrivée des règles.

2. Phase 2 – La phase folliculaire *(de la fin des règles jusqu'à l'ovulation)*

La phase folliculaire est une phase de redémarrage. Le corps se prépare à une éventuelle ovulation.

Ce qui se passe dans le corps

- Le cerveau stimule les ovaires.
- Les œstrogènes commencent à augmenter progressivement.
- L'énergie physique et mentale tend à remonter.

Ressentis fréquents

- Regain d'énergie.
- Esprit plus clair, facilité à se projeter.
- Motivation accrue pour commencer de nouveaux projets.



Là encore, ces ressentis sont des tendances. Certaines personnes ressentent ce regain très tôt, d'autres plus progressivement.

3. Phase 3 – La phase ovulatoire *(autour de l'ovulation, durée courte et variable)*

La phase ovulatoire est la plus courte du cycle. Elle correspond à la libération d'un ovocyte par l'ovaire.

Ce qui se passe dans le corps

- Les œstrogènes atteignent un pic.
- Une ovulation a lieu.
- Le corps est dans une phase d'ouverture et de disponibilité.
- Une inflammation physiologique légère (nécessaire à l'ovulation)



Ressentis fréquents

- Énergie plus élevée.
- Sensation de confiance, d'aisance relationnelle.
- Parfois une plus grande sensibilité corporelle et éventuellement de la douleur

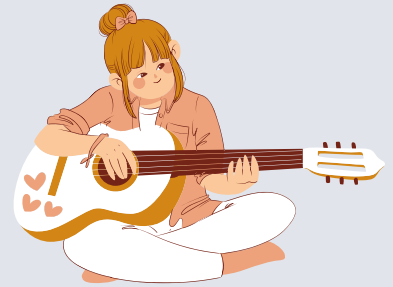
Certaines personnes ressentent très clairement cette phase, d'autres pas du tout

4. Phase 4 – La phase lutéale *(de l'ovulation jusqu'aux règles)*

La phase lutéale est une phase de transition et de préparation. Le corps se prépare soit à une grossesse, soit au retour des règles.

Ce qui se passe dans le corps

- La progestérone augmente.
- Le métabolisme peut légèrement s'accélérer.
- Le corps tend à ralentir progressivement.



Ressentis fréquents

- Besoin de calme et de structure.
- Fatigue plus marquée en fin de phase. (syndrome pré menstruel)
- Sensibilité émotionnelle ou digestive possible.

Les symptômes prémenstruels ne sont pas une fatalité, mais ils sont un signal que le corps envoie. Ils peuvent évoluer avec l'alimentation, le rythme de vie et le niveau de stress.

Message clé à retenir



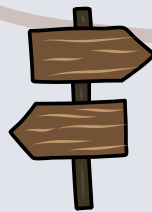
Les phases du cycle ne sont pas des règles strictes. Elles sont des repères, pour mieux comprendre :

- ses variations d'énergie,
- ses besoins,
- ses limites.

Dans la suite, nous allons voir comment adapter l'alimentation à ces différentes phases, de manière simple et concrète, sans injonction ni perfection.

PARTIE 4 – Identifier sa phase du cycle

Se situer sans se compliquer



Pour adapter son alimentation, son rythme ou son énergie, encore faut-il **savoir où l'on en est dans son cycle.**

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un suivi parfait ou des connaissances poussées pour commencer.

L'objectif ici n'est pas de tout maîtriser, mais de se repérer suffisamment pour faire des ajustements simples et progressifs.



L'idée n'est pas de rentrer dans un modèle de cycle, mais de repérer son propre fonctionnement.

1. Le point de départ : le premier jour des règles



Le cycle commence le premier jour des règles, c'est-à-dire le premier jour où le saignement est réellement présent. Ce jour correspond au Jour 1 du cycle.

Les jours suivants se comptent à partir de là, jusqu'au début des règles suivantes.

C'est un repère simple et largement utilisé, qui permet déjà de situer les grandes phases du cycle.

2. Observer son énergie et ses besoins



Au-delà des dates, le corps donne souvent des indications précieuses.

Certaines personnes observent :

- des périodes d'énergie plus haute,
- des moments de besoin de ralentissement,
- des phases de clarté mentale,
- ou au contraire de fatigue ou de repli.

Apprendre à identifier ces variations permet de :

- mieux comprendre sa phase du cycle,
- ajuster son activité,
- adapter son alimentation en douceur.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir son cycle.

L'absence de symptômes est aussi une information.

3. Tenir un journal de cycle : un outil simple et puissant

Pendant quelques mois, noter certains éléments peut être très aidant :

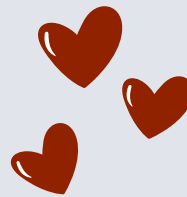
- énergie,
- appétit,
- digestion,
- humeur,
- sommeil,
- envies alimentaires.



Il ne s'agit pas de tout noter, tous les jours, mais de repérer des tendances.

Ce journal permet progressivement :

- de mieux se connaître,
- d'anticiper certaines phases,
- d'adapter son quotidien avec plus de justesse.



Ce suivi peut se faire en version papier ou sur une application (il y en a pas mal des très complètes)

4. Et si je prends une contraception hormonale ?

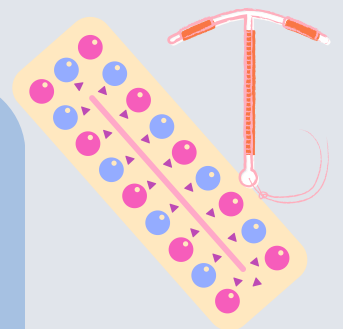
Sous contraception hormonale, le fonctionnement du cycle est modifié :

- les variations hormonales naturelles sont lissées,
- il n'y a pas toujours de cycle ovulatoire.

Les ressentis peuvent être plus stables... ou parfois différents selon les personnes.

Dans ce cas, l'adaptation se fait souvent davantage en fonction :

- de l'énergie ressentie,
- du niveau de fatigue,
- des besoins digestifs et émotionnels,
- plutôt que des phases "classiques" du cycle.



4. Et en période de péri-ménopause ?

En péri-ménopause, les cycles peuvent devenir :

- plus courts ou plus longs,
- moins réguliers,
- plus imprévisibles.

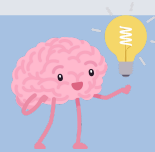


Dans cette période, le repérage se fait souvent moins par le calendrier et davantage par :

- les ressentis corporels,
- les variations d'énergie,
- les besoins de récupération.

L'objectif n'est pas de contrôler, mais d'ajuster en fonction de ce qui est là.

Ce qu'il faut retenir



Identifier sa phase du cycle ne demande pas de perfection. C'est un processus d'observation, qui se construit dans le temps.

Plus on se connaît, plus il devient facile d'adapter son alimentation, son rythme et ses attentes envers soi-même.

PARTIE 5 –Phase menstruelle & nutrition : Soutenir le corps pendant les règles

1. Objectifs

Pendant les règles, le corps traverse une période de perte sanguine, d'inflammation physiologique et de fatigue accrue.

L'objectif de l'alimentation à ce moment du cycle est de :

- soutenir l'énergie et la récupération
- limiter la fatigue liée aux pertes de sang
- accompagner la gestion de la douleur et des tensions
- respecter le besoin naturel de ralentissement du corps



Il ne s'agit pas de "forcer" l'organisme, mais de l'aider à traverser cette phase avec plus de confort.

2. Les nutriments clés de la phase menstruelle

• Le fer

La perte de sang liée aux menstruations entraîne une diminution des réserves en fer, surtout chez les femmes ayant des règles abondantes.

Le fer est indispensable :

- au transport de l'oxygène
- à la production d'énergie
- à la prévention de la fatigue et de l'essoufflement



Sources alimentaires

- viandes rouges (à adapter selon les bilans sanguins) : à consommer le midi car la viande est inflammatoire
- boudin noir, abats
- légumineuses (lentilles, pois chiches)
- légumes verts (épinards, blettes)
- graines de sésame, graines de courge

Astuce absorption : associer un aliment riche en fer à une source de vitamine C (citron, kiwi, poivron). Par exemple : Dalh de lentilles avec un jus de citron dessus



Supplémentation en fer



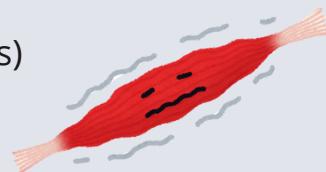
- La supplémentation n'est pas systématique
- Elle doit être basée sur une prise de sang (fer + ferritine)
- Il faut toujours privilégier une correction de la carence par l'alimentation
- Si un complément est prescrit :
 - privilégier le fer bisglycinate car il est mieux absorbé et provoque moins d'effets secondaires.
 - le prendre seul, à distance des autres compléments. Il a tendance à empêcher l'absorption des autres compléments
 - éviter le thé (empêche son absorption) dans les 2 heures

⚡ Le magnésium : Un allié clé pendant les règles

Pendant les règles, l'utérus se contracte pour permettre l'élimination de la muqueuse utérine. Ces contractions sont normales, mais lorsqu'elles sont trop intenses ou mal régulées, elles peuvent être à l'origine de douleurs menstruelles (crampes, tensions pelviennes, douleurs lombaires).

Le magnésium joue un rôle essentiel dans :

- la détente musculaire
- la régulation de la contraction des muscles lisses (dont l'utérus)
- la transmission nerveuse
- la gestion du stress et de la fatigue



Un apport suffisant en magnésium permet de :

- favoriser une contraction plus harmonieuse de l'utérus
- limiter les spasmes excessifs
- soutenir le système nerveux, souvent plus sollicité pendant cette phase

Il participe aussi à la production d'énergie cellulaire, ce qui est particulièrement utile dans un contexte de fatigue liée aux pertes sanguines.

🌿 Sources alimentaires de magnésium

- chocolat noir (≥70 % de cacao)
- graines (courge, tournesol, sésame)
- oléagineux (amandes, noix de cajou, ...)
- légumineuses
- céréales complètes
- légumes verts



Pourquoi sommes-nous (presque toujours) carencés en magnésium ?



Même avec une alimentation équilibrée, il est fréquent de ne pas couvrir totalement les besoins en magnésium aujourd'hui.

Plusieurs raisons expliquent cela :

- L'appauvrissement des sols agricoles, qui contiennent moins de magnésium qu'autrefois
- Les procédés de transformation et de conservation des aliments, qui diminuent leur teneur en minéraux
- Le stress chronique, qui augmente fortement les besoins en magnésium
- L'exposition environnementale (pollution, surcharge cognitive, rythme de vie), qui accentue sa consommation par l'organisme



Le magnésium est l'un des minéraux les plus fréquemment insuffisants dans l'alimentation moderne.

Pendant la phase menstruelle, ces besoins peuvent être encore plus marqués.

Supplémentation en magnésium : ce qu'il faut savoir

Lorsque l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins — ce qui est fréquent — une supplémentation en magnésium peut être envisagée, en particulier en cas de règles douloureuses, de fatigue marquée ou de stress important.

🔴 **Quelle forme privilégier ?** Toutes les formes de magnésium ne se valent pas. Le magnésium glycérophosphate est particulièrement intéressant car :

- il est bien absorbé
- il est bien toléré sur le plan digestif
- il provoque moins d'effets secondaires (ballonnements, diarrhées) que certaines autres formes



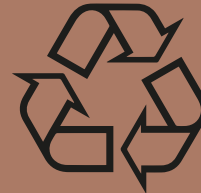
🔴 **Quelle dose ?**

Les besoins varient d'une personne à l'autre. Entre 300 mg et 900 mg par jour, selon : l'intensité des symptômes, le niveau de stress, l'activité physique, la phase du cycle Il est souvent préférable de fractionner les prises sur la journée pour une meilleure tolérance.

Supplémentation en magnésium : ce qu'il faut savoir (suite)

🔗 **Les associations utiles** : Le magnésium agit mieux lorsqu'il est associé à certains cofacteurs :

- Vitamine B6
 - améliore l'entrée du magnésium dans les cellules
 - soutient aussi l'équilibre nerveux et hormonal
- Taurine
 - joue un rôle de « recycleur » du magnésium
 - favorise sa rétention dans l'organisme
 - soutient le système nerveux et musculaire
 -



⚠️ À retenir

La supplémentation :

- n'est pas obligatoire pour toutes
- doit être adaptée au contexte individuel
- s'inscrit idéalement dans une approche globale (alimentation, gestion du stress, rythme de vie)

👉 **Un avis professionnel est recommandé.**



• 🩹 La vitamine K

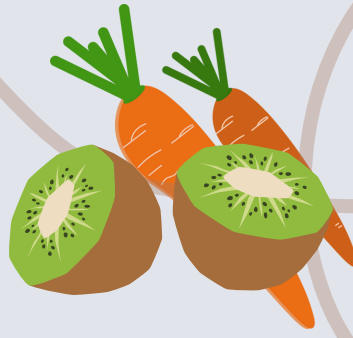
La vitamine K joue un rôle clé dans la coagulation sanguine. Elle participe à l'équilibre entre fluidité et arrêt des saignements, sans bloquer un processus naturel.

Sources alimentaires :

- légumes verts à feuilles (chou frisé, épinards, brocoli)
- persil
- choux
- huiles végétales (colza)



• 🧬 Les vitamines A et C



Ces vitamines soutiennent :

- la réparation des tissus
- le système immunitaire
- la récupération après la phase inflammatoire locale

Elles participent aussi à la réduction des saignements excessifs et au soutien global de l'énergie.

Sources alimentaires

- vitamine C : agrumes, kiwis, fraises, fruits rouges, poivrons
- vitamine A (bêta-carotène) : carottes, patate douce, courge, épinards

• ⚖️ Les oméga-3

Les oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires intéressantes.

Pendant les règles : on évite les doses élevées en complément surtout en cas de règles abondantes, en raison de leur effet fluidifiant.

👉 Les apports alimentaires restent tout à fait adaptés.

Sources alimentaires :

- poissons gras (sardines, maquereau)
- noix
- graines de lin ou de chia
- huile de colza et de lin



• ♦ Le zinc

Le zinc participe à la réparation cellulaire et au soutien immunitaire. Il n'est pas central dans cette phase, mais reste utile en toile de fond.

Sources alimentaires :

- graines de courge
- fruits de mer
- œufs
- légumineuses



👉 Il prendra une place plus importante dans la phase folliculaire.

• 🌈 **Les antioxydants et polyphénols : soutien doux**

Pendant les règles, l'inflammation est physiologique. L'objectif n'est pas de la bloquer, mais de soutenir la récupération. Les antioxydants peuvent accompagner ce processus en douceur.

Sources alimentaires des antioxydants:

- fruits rouges
- légumes colorés
- cacao
- épices douces (curcuma, cannelle)

👉 Leur rôle sera plus central dans la phase prémenstruelle



Sources alimentaires des polyphénols :

- fruits rouges (myrtilles, framboises, mûres)
- raisin
- cacao et chocolat noir
- thé vert (avec modération pendant les règles car empêche l'absorption du fer)
- épices douces : curcuma, cannelle

👉 En cas de règles abondantes, on privilégie les apports alimentaires plutôt que les compléments concentrés.

• 🔍 **Les protéines : Réparer, récupérer, reconstruire**

La phase menstruelle est une phase de dégradation et de renouvellement des tissus. Un apport suffisant en protéines est essentiel pour :

- soutenir la régénération cellulaire
- préserver la masse musculaire
- éviter les coups de fatigue prolongés

Sources alimentaires :

- œufs
- poissons
- viandes (à adapter selon les besoins individuels)
- légumineuses
- tofu, tempeh
- Quinoa, sarrasin
- Oléagineux



👉 Répartir les protéines sur la journée aide à stabiliser l'énergie.

Comprendre les protéines simplement

Ce dont le corps a réellement besoin

Le corps n'utilise pas directement les protéines telles quelles. Il a besoin de leurs briques de base : les acides aminés (AA).

 Peu importe l'origine de la protéine (animale ou végétale) : ce qui compte, c'est d'apporter l'ensemble des acides aminés nécessaires.

Protéines animales et végétales

- Les protéines animales contiennent naturellement tous les acides aminés essentiels.
- La plupart des protéines végétales sont dites incomplètes (il leur manque un ou plusieurs acides aminés essentiels). Cependant, certains aliments végétaux contiennent naturellement l'ensemble des acides aminés essentiels : le quinoa, les graines de chia, le soja, l'amarante, graine de chanvre et le sarrasin.

Pour les autres végétaux : associer différentes sources végétales permet d'obtenir tous les AA essentiels.

Exemples d'associations :

- légumineuses + céréales (lentilles + riz)
- pois chiches + semoule
- houmous + pain



À retenir

Il n'y a pas de hiérarchie physiologique entre protéines animales et végétales. L'équilibre se fait sur la journée, pas sur un seul repas.

Varier les sources permet de couvrir les besoins tout en respectant ses préférences et ses convictions.

• 💧 **Hydratation & chaleur : Apaiser le corps de l'intérieur**

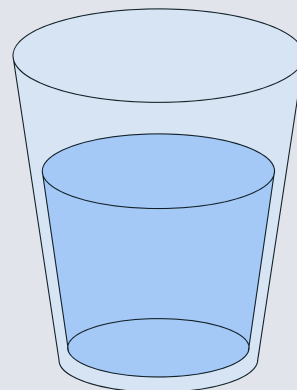


Une bonne hydratation soutient :

- la circulation sanguine
- l'élimination des déchets
- la prévention des maux de tête et de la fatigue

Conseils pratiques

- eau plate tout au long de la journée
- tisanes chaudes (gingembre doux, camomille, framboisier)
- limiter l'excès de caféine (pro-inflammatoire)



La chaleur est une alliée précieuse :

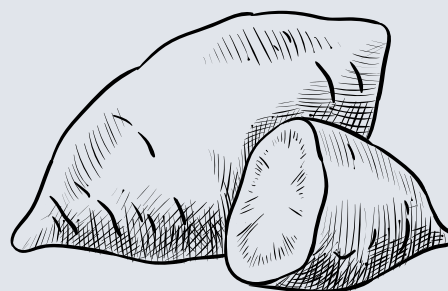
- bouillotte sur le bas-ventre ou le bas du dos
- boissons chaudes
- → elle favorise la détente musculaire et soulage les douleurs.

• 🍲 **Les glucides de qualité : Énergie douce et stabilité**

Pendant les règles, les besoins énergétiques peuvent être augmentés, même en période de repos.

Les glucides de qualité permettent :

- de soutenir l'énergie
- de limiter les fringales
- d'éviter les hypoglycémies



Sources à privilégier :

- riz complet ou semi-complet
- quinoa
- patate douce
- flocons d'avoine
- pain complet au levain

👉 On privilégie des glucides associés à des protéines et des graisses pour une énergie plus stable.

En résumé :

- | | | |
|-------------|--------------|-------------------------------|
| • Fer | • Vit A et C | • Antioxydants et polyphénols |
| • Magnésium | • Oméga 3 | • Protéines |
| • Vit K | • Zinc | • Hydratation |
| | | • Glucides de qualité |



3. Idées de repas – Phase menstruelle



Objectif : énergie, réconfort, récupération



👉 Principes généraux :

- petits-déjeuners protéinés (sucrés ou salés)
- déjeuners protéinés avec alternance : viande rouge / poisson / végétarien
- dîners végétariens, plus légers mais avec des glucides lents
- aliments chauds, digestes, rassasiants
- adaptables selon la saison

Jour 1

Petit-déjeuner (sucré)

- Porridge flocons d'avoine (glucides lents, magnésium)
- Lait végétal ou yaourt végétal (protéines)
- Compote de fruits rouges (polyphénols, vitamine C)
- Purée d'amandes (magnésium, protéines, bons lipides)
- Graines de chia (oméga-3, protéines complètes)

Midi

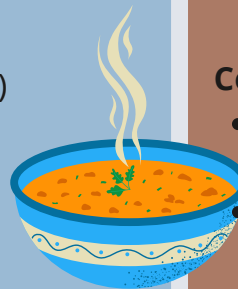
- Bœuf mijoté / steak haché (fer, protéines) ou tofu fumé (protéines)
- Lentilles vertes (fer végétal, protéines, fibres)
- Épinards (fer, vitamine K, magnésium)
- Kiwi ou orange (vitamine C → absorption du fer)

Collation

- Chocolat noir (magnésium, polyphénols)
- Amandes (magnésium, bons lipides)
- Tisane chaude (hydratation, détente)

Soir (végétarien)

- Soupe de légumes racines (vitamines, hydratation)
- Quinoa (protéines complètes, magnésium)
- Houmous (protéines, zinc)
- Huile de colza (oméga-3)



Jour 2

Petit-déjeuner (salé)

- Œufs brouillés (protéines complètes, zinc) ou tofu brouillé
- Pain au levain (glucides lents)
- Avocat (bons lipides, magnésium)
- Thé ou tisane (hydratation)

Midi

- Sardines / maquereau (protéines, oméga-3, vitamine D)
- Riz semi-complet (glucides lents)
- Brocoli vapeur (vitamine C, vitamine K)
- Persil frais (vitamine C, fer végétal)
- Sauce citron-huile de colza (vitamines C et oméga 3)

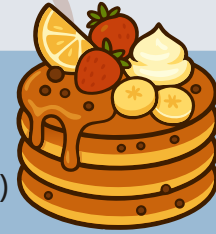
Collation

- Chocolat noir (magnésium, polyphénols)
- Amandes (magnésium, bons lipides)
- Tisane chaude (hydratation, détente)

Soir

- Dahl de lentilles corail (protéines, fer, fibres)
- Riz basmati (glucides lents)
- Carottes rôties (bêta-carotène → vitamine A)

Jour 3



Petit-déjeuner (sucré)

- Pancakes à la farine d'avoine/sarrasin (protéines, glucides lents)
- Fruits cuits (pomme/poire) (digestion douce)
- Purée de noisettes (magnésium, bons lipides)

Midi

- Pois chiches (protéines, zinc, fer végétal)
- Tofu mariné
- Patate douce (glucides lents, bêta-carotène)
- Légumes verts (magnésium, fibres)
- Sauce aux herbes

Collation

- Chocolat noir (magnésium)
- Infusion gingembre doux

Soir

- Risotto (glucides lents)
- Champignons (vitamines B)

Jour 4



Petit-déjeuner (salé)

- Pain au levain (glucides lents)
- tapenade ou houmous (protéines)
- Haricots à la tomates (protéines et fibre)
- Fruits (vitamines)

Midi

- Saumon / truite (protéines, oméga-3)
- Quinoa (protéines complètes)
- Poireaux / courgettes (fibres, vitamines)
- Huile de colza (oméga-3)

Collation

- Smoothie banane - cacao - purée de noisette (glucides, magnésium, polyphénols)
- Lait végétal (protéines)

Soir

- Riz complet (glucides lents)
- Légumes sautés (vitamines, fibres)
- Œuf mollet ou tempeh (protéines)

Jour 5



Petit-déjeuner (sucré)

- Yaourt grec végétal (protéines)
- Granola (glucides lents)
- Fruits rouges (polyphénols)
- Graines de courge (magnésium, zinc)

Midi

- Falafels de pois chiches (protéines végétales, fer, zinc, fibres)
- Pain pita complet ou pain au levain (glucides lents, énergie stable)
- Salade de persil, roquette et épinards (fer végétal, vitamine K)
- Sauce yaourt-tahini-citron (protéines, calcium, vitamine C → absorption du fer)

Collation

- Fruits séchés (énergie)
- Noix (magnésium, oméga-3)

Soir

- Soupe de lentilles (protéines, fer végétal) type harira
- Pain complet (glucides lents)
- Huile d'olive (bons lipides)

PARTIE 6 – Nutrition en phase folliculaire

Soutenir la pré-ovulation et la montée en énergie

1. Objectifs

La phase folliculaire débute après les règles et prépare le corps à l'ovulation. C'est une phase de construction, de croissance et de montée en énergie.

L'alimentation vise à :

- soutenir la maturation folliculaire
- accompagner la production hormonale
- favoriser l'anabolisme (construction des tissus)
- accompagner le regain d'énergie et de clarté mentale



2. Les nutriments clés de la phase folliculaire

• Le zinc – nutriment central

Le zinc est un facteur clé de l'anabolisme (=construction). Il intervient dans :

- la maturation des follicules ovariens
- la synthèse hormonale
- la division cellulaire
- le système immunitaire
- la cicatrisation et la régénération des tissus

C'est un minéral fondamental dans une phase de préparation à l'ovulation.

Sources alimentaires

- graines de courge
- huîtres et fruits de mer
- viande rouge (en quantité adaptée)
- œufs
- légumineuses
- céréales complètes



Supplémentation en zinc : Pourquoi l'alimentation ne suffit pas ?

- appauvrissement des sols
- raffinage des céréales
- phytates (dans les céréales et légumineuses) qui diminuent l'absorption
- besoins accrus chez les femmes en âge de procréer
- Végétarien ou végan

Quelle forme privilégier ? Zinc citrate

- bonne biodisponibilité
- bonne tolérance digestive

Posologie usuelle

- 15 à 30 mg par jour, sur une période limitée
- à distance des repas riches en fer ou calcium

⚠ La supplémentation doit être adaptée au contexte individuel.

🔍 Les protéines :

La phase folliculaire est propice à la construction :

- masse musculaire
- tissus
- enzymes
- hormones

Un apport protéique suffisant soutient cette dynamique.

Sources alimentaires :

- œufs
- poissons
- viandes (à adapter selon les besoins individuels)
- légumineuses
- tofu, tempeh
- Quinoa, sarrasin
- Oléagineux



- 🍌 **Les glucides de qualité : Énergie douce et stabilité**

Ils soutiennent :

- la montée d'énergie
- la concentration
- l'activité physique

Sources à privilégier :

- riz complet ou semi-complet
- quinoa
- patate douce
- flocons d'avoine
- pain complet au levain



👉 **On privilégie des glucides associés à des protéines et des graisses pour une énergie plus stable.**

- **Le cholestérol : une base essentielle des hormones sexuelles**

Toutes les hormones sexuelles (œstrogènes, progestérone) sont fabriquées à partir du cholestérol.

Sans cholestérol :

- pas de synthèse hormonale optimale
- pas d'ovulation efficace
- pas d'équilibre hormonal durable

La phase folliculaire étant une phase de préparation hormonale, les besoins en cholestérol sont physiologiquement importants.

⚙️ **Rôles clés du cholestérol**

- la fabrication des hormones sexuelles
- la structure des membranes cellulaires
- la production de vitamine D
- le bon fonctionnement du système nerveux

👉 **Le cholestérol n'est pas un ennemi : c'est une molécule vitale.**

Sources alimentaires de cholestérol

- œufs (jaune)
- poissons
- fruits de mer
- produits laitiers (selon tolérance et consommation occasionnel)
- abats (consommation occasionnelle)

👉 **Le foie fabrique aussi naturellement la majorité du cholestérol, mais une alimentation trop pauvre en lipides peut freiner la production hormonale.**

En résumé : pas d'excès ni de privation (en dehors d'une pathologie).

Ne pas confondre cholestérol et qualité des graisses

Ce n'est pas toujours le cholestérol en soi qui pose problème, mais :

- le déséquilibre global de l'alimentation
- les produits ultra-transformés
- le manque de bons lipides

Bons lipides : nos alliés santé

 **Mono-insaturés** : Avocat, olive, noix

 **Oméga-3** : petits poissons gras, algues graines de lin, graines de chia

 **Oméga-6** : Huile de tournesol, noix **mais à équilibrer avec oméga-3**

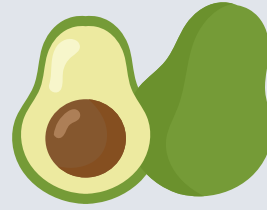
 **Conseil** : Variez vos sources et privilégiez les graisses peu transformées 



- **Les vitamines du groupe B**

Les vitamines B soutiennent :

- la production d'énergie
- le métabolisme cellulaire
- le système nerveux

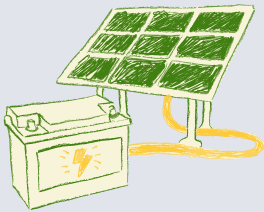


La **vitamine B9** est particulièrement importante car elle intervient dans :

- la division cellulaire
- la maturation ovocytaire
- la synthèse de l'ADN

Sources alimentaires

- légumes verts à feuilles (épinards, roquette, mâche)
- légumineuses
- avocat
- agrumes
- graines



En résumé :

- **Zinc**
- **Vitamines B**
- **Protéines**
- **Glucides de qualité**



3. Idées de repas – Phase folliculaire



Objectif : énergie + anabolisme + variété



Jour 1

Petit-déjeuner

- Œufs brouillés (protéines, zinc)
- Pain au levain (glucides lents)
- Avocat (bons lipides)

Midi

- Saumon (protéines, oméga-3)
- Quinoa (protéines complètes)
- Épinards (B9, magnésium)

Collation

- Fruits + poignée de noix (énergie, zinc)

Soir :

- Dahl de lentilles (protéines, B9)
- Riz basmati (glucides lents)



Jour 2

Petit-déjeuner

- Yaourt grec végétal + granola sans sucre (protéines, zinc)
- Fruits rouges (antioxydants)

Déjeuner

- Poulet ou tofu sauté (protéines)
- Patate douce (glucides lents)
- Brocoli (B9, vitamine C)

Collation

- Chocolat noir (magnésium)

Soir

- Omelette aux légumes (protéines, B9)
- Salade verte (B9)



Jour 3

Petit-déjeuner

- Porridge avoine (glucides lents)
- Purée d'amandes (bons lipides)
- Fruits

Midi

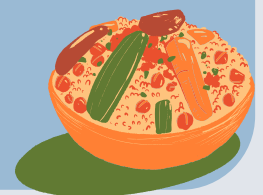
- petit poisson gras (protéines et lipides)
- Riz semi-complet (énergie stable)
- Légumes rôtis

Collation

- Smoothie banane – cacao

Soir :

- Couscous végétarien
 - Pois chiches + semoule (protéines complètes)
 - Légumes (vitamines)



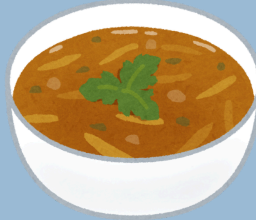
Jour 4

Petit-déjeuner

- Tartines + œuf à la coque (protéines, zinc)
- Légumes de saison

Midi

- Bœuf ou alternative végé (zinc, protéines)
- Lentilles (B9, fer végétal)
- Compotée de poireau



Collation

- Fruits secs + graines

Soir

- Soupe de légumes (type harira) + pain complet

Jour 5



Petit-déjeuner

- Pancakes protéinés (énergie, protéines)

Midi :

- Falafels (protéines, zinc)
- Pain pita complet (glucides lents)
- Salade verte (folates)

Collation

- Yaourt végétal + fruits

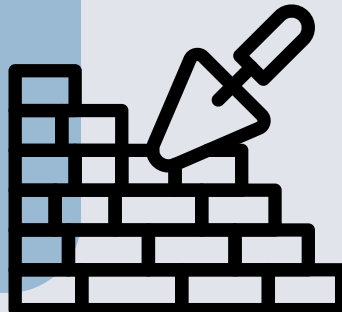
Soir :

- Quinoa ou sarrasin (protéines complètes)
- Légumes sautés

À retenir – Phase folliculaire

C'est une phase idéale pour :

- reconstruire
- nourrir
- relancer l'énergie
- préparer l'ovulation



PARTIE 7 – Nutrition en phase ovulatoire

1. Objectifs

- Réduire l'inflammation excessive
- Protéger les cellules (ovocyte compris) du stress oxydatif
- Soutenir la fertilité (présente ou future)
- Préserver l'éclat de la peau et l'énergie générale

2. Les nutriments clés de la phase ovulatoire

• Vitamine C

Rôles

- Antioxydant majeur
- Soutien du système immunitaire
- Participe à la protection de l'ovocyte
- Favorise la synthèse du collagène (peau, tissus)

Sources alimentaires

- Agrumes (orange, citron, pamplemousse)
- Kiwi
- Fruits rouges surtout fraise
- Poivron cru
- Persil frais



Consommer la vitamine C crue pour préserver son potentiel.

• Polyphénols

Rôles

- Puissants antioxydants
- Modulent l'inflammation
- Soutiennent la santé hormonale
- Protègent les cellules reproductrices du stress oxydatif



Sources alimentaires

- Fruits rouges (myrtilles, framboises, mûres)
- Raisin (et vin)
- Thé vert et matcha
- Cacao cru
- Curcuma, gingembre
- Oignon rouge



 **C'est la phase idéale pour une alimentation colorée.**

- 🐟 **Oméga-3**

Rôles

- Effet anti-inflammatoire
- Soutien de la qualité ovocytaire
- Fluidité des membranes cellulaires
- Équilibre du rapport oméga-3 / oméga-6

Sources alimentaires

- Poissons gras (sardine, maquereau, hareng)
- Graines de lin et de chia (moulues)
- Oléagineux
- Huile de colza, huile de lin



Ici, contrairement à la phase menstruelle, les oméga-3 sont pleinement bienvenus

- **Protéines**

- Soutien de la synthèse hormonale
- Régénération cellulaire
- Soutien de la fertilité (présente ou future)

Pas besoin d'une alimentation d'hyperprotéiné : régularité + qualité plutôt que de la quantité

- 🧂 **Hydratation & électrolytes**

Les œstrogènes influencent la rétention hydrique. Une bonne hydratation entraîne une meilleure circulation.

Conseils simples

- Eau + citron
- Bouillons légers
- Eau riche en minéraux



• **Fibres**

Pic d'œstrogènes = besoin d'une bonne élimination hépatique et intestinale

Rôle

- Soutenir le foie
- Favoriser l'élimination des œstrogènes usagés
- Prévenir les déséquilibres de phase lutéale

Sources

- Légumes verts
- Crucifères (brocoli, roquette, chou, ...)
- Graines de lin
- Avoine
- Légumineuses



C'est une prévention, pas une détox agressive.

**L'ovulation est un phénomène inflammatoire contrôlé.
L'alimentation aide à soutenir le corps sans le sur-stimuler.**

Orientation alimentaire globale

- Assiette très colorée
- Fruits et légumes crus ou légèrement cuits
- Bon équilibre protéines – glucides – lipides
- Digestion généralement facilitée → variété bienvenue

En résumé :

- **Vitamine C**
- **Oméga 3**
- **Polyphénols**
- **Fibres**
- **Hydratation**
- **Protéines**



3. Idées de repas – Phase ovulatoire



Objectif : antioxydants + équilibre + plaisir

Jour 1

Petit-déjeuner

- Yaourt végétal
- Myrtilles + framboises (polyphénols)
- Graines de chia (oméga-3, fibres)
- Zeste de citron (vitamine C)

Soir : fibres, protéines végétales, anti-inflammatoire)

- Poêlée de légumes verts (brocoli, courgette, haricots verts)
- Lentilles corail
- Curcuma

Midi

- Filet de maquereau grillé
- Patate douce rôtie (glucides lents, bêta-carotène)
- Salade roquette + persil + huile de colza (vitamine C, K, oméga-3)

Collation

- Kiwi + poignée de noix (vitamine C, bons lipides)

Jour 2

Petit-déjeuner

- Œufs brouillés
- Avocat (bons gras)
- Pain au levain
- Persil frais

Midi

Buddha bowl :

- Quinoa (protéines complètes)
- Pois chiches
- Betterave
- Épinards
- Sauce tahini + citron (fibres, zinc, antioxydants)

Collation

- Thé vert + carré de chocolat noir (>70 %) (polyphénols)

Soir

- Soupe froide ou tiède de légumes verts
- Tartine houmous (grâce digestive + fibres)



Jour 3

Petit-déjeuner sucré-protéiné

- Porridge d'avoine
- Lait végétal
- Fraises
- Graines de lin moulues (fibres, oméga-3, vitamine C)

Midi

- Saumon au four
- Riz semi-complet
- Fenouil et carottes râpées citronnées (oméga-3, digestion, antioxydants)



Collation

- Smoothie fruits rouges + eau ou kéfir + purée de pistache (polyphénols, hydratation)

Soir

- Tofu mariné
- Légumes rôtis (courge, brocoli, oignon rouge)
- Herbes fraîches (fibres, protéines végétales)



PARTIE 8 – Nutrition en phase lutéale

Apaisement & satiété stable

1. Objectifs

La phase lutéale correspond à la période post-ovulatoire. La progestérone devient l'hormone dominante et le corps se prépare soit à une éventuelle grossesse, soit à l'arrivée des règles.

Sur le plan nutritionnel, l'objectif est de :

- Soutenir le système nerveux
- Stabiliser l'humeur et l'énergie
- Limiter l'inflammation
- Réduire les symptômes de SPM (douleurs, irritabilité, fringales, fatigue)
- Favoriser une satiété durable



C'est une phase qui demande plus de douceur, plus de régularité et plus de soutien.

2. Aliments et habitudes qui peuvent aggraver le SPM

Sans injonction ni interdits, il est utile de comprendre pourquoi certains éléments peuvent accentuer les symptômes.

-  **Café et stimulants**
 - Favorisent la fuite urinaire du magnésium
 - Augmentent les besoins en vitamines B (B9, B12)
 - Effet pro-inflammatoire
 - Peuvent accentuer nervosité et troubles du sommeil



👉 Le ginseng a un effet stimulant proche du café et peut avoir un impact similaire.

-  **Sucres rapides**
 - Pics glycémiques → chutes d'énergie
 - Augmentation des fringales
 - Impact négatif sur l'humeur et l'inflammation



-  **Déséquilibre sodium / potassium**
 - Trop de sodium + pas assez de potassium → rétention d'eau, ballonnements
 - Importance des légumes, légumineuses, graines et de diminuer le sel



- 🍌 **Produits laitiers**
 - Pro-inflammatoire
 - Contiennent naturellement des hormones (les veaux doivent grandir avec les hormones de croissance du lait.... Comme dans le lait maternel)
 - Peuvent majorer douleurs, acné ou ballonnements chez certaines femmes
- 🍖 **Viandes (surtout rouges et transformées)**
 - Pro-inflammatoires
 - Peuvent accentuer douleurs et inconfort digestif en phase lutéale

👉 D'où l'intérêt, dans cette phase, d'une alimentation **majoritairement végétale**, avec éventuellement un peu de poisson.

3. Nutriments clés de la phase lutéale

- 🧠 **Magnésium : essentiel ! Ne pas hésitez à se supplémenter**
 - Soutient le système nerveux
 - Aide à la détente musculaire
 - Peut réduire douleurs, irritabilité et fatigue



Sources

- Graines (courge, sésame)
- Amandes, noix
- Légumineuses
- Chocolat noir (>70 %)
- Céréales complètes

- 🧬 **Vitamine B6**

- Indispensable à la synthèse de la sérotonine et de la dopamine
- Soutient l'équilibre hormonal.
- Utile pour les symptômes émotionnels du SPM
- Soutient le foie dans la gestion hormonal

Sources

- Banane
- Pois chiches
- Pomme de terre
- Graines de tournesol
- Céréales complètes



• 🩸 Vitamines B9 et B12

- Soutien du système nerveux
- Essentielles à la fabrication des neurotransmetteurs
- Importantes pour l'énergie et l'humeur



Sources B9

- Légumes verts
- Légumineuses
- Avocat

Sources B12

- Produits animaux
- Algues, aliments enrichis
- Supplémentation si alimentation végétale stricte

• 🐟 Oméga-3

- Effet anti-inflammatoire
- Soutien de l'humeur
- Réduction des douleurs menstruelles et prémenstruelles

Sources

- Poissons gras
- Graines de lin et de chia
- Noix
- Huile de colza et de lin



• 🍇 Antioxydants & polyphénols

- Luttent contre l'inflammation
- Soutiennent le foie dans la gestion hormonale

Sources

- Fruits rouges
- Raisins
- Thé vert, matcha
- Cacao sans sucre
- Épices (curcuma, cannelle, clou de girofle, gingembre,)



• 🌸 **Phyto-œstrogènes : très important !**

Aident à moduler l'effet des œstrogènes.



- Isoflavones (soja) : tofu, tempeh, miso, protéine de soja texturé, edamame
- Lignanes : graines de lin (idéalement moulues)

Le soja : idées reçues et réalités scientifiques

Le soja fait partie des aliments les plus controversés... souvent à tort.

Voici ce que disent les données scientifiques actuelles.

🌱 Le soja n'est pas toxique (ni pour les femmes, ni pour les hommes)

Contrairement à une idée largement répandue :

- Le soja ne "féminise" pas les hommes
- Il n'altère pas la fertilité masculine
- Il n'augmente pas les taux d'œstrogènes dans le sang

👉 Les isoflavones du soja sont des phyto-œstrogènes, c'est-à-dire des composés végétaux dont l'activité est beaucoup plus faible que celle des œstrogènes humains. Ils agissent plutôt comme des modulateurs :

- Ils peuvent légèrement mimer l'effet des œstrogènes quand ils sont bas
- Et en limiter l'impact quand ils sont élevés

📖 Les grandes méta-analyses montrent qu'une consommation régulière de soja n'a aucun effet négatif sur la testostérone, la fertilité ou la santé hormonale masculine.

🧬 Une consommation considérée comme sûre, même à long terme

Les populations asiatiques consomment du soja quotidiennement depuis des siècles, sous des formes variées : tofu, tempeh, miso, edamame, sauce soja fermentée....

Les études montrent que :

- La consommation de soja est sûre à toutes les étapes de la vie
- Il n'y a pas de seuil toxique identifié chez l'humain aux apports alimentaires habituels

👉 Les autorités sanitaires (dont l'EFSA) considèrent le soja sans danger lorsqu'il est consommé sous forme alimentaire.

🧡 Un effet protecteur vis-à-vis des cancers hormono-dépendants

Contrairement à certaines peurs :

- Le soja ne favorise pas les cancers du sein
- Il est au contraire associé à une diminution du risque de cancers hormono-dépendants (sein, prostate)
- Chez les femmes ayant eu un cancer du sein : Les études montrent une diminution du risque de récurrence Et une amélioration de la survie chez les consommatrices régulières de soja

🌱 **Soja, OGM et environnement : remettre les choses à leur place**

- Le soja destiné à l'alimentation humaine en Europe est majoritairement :
 - cultivé en Europe
 - non OGM
- Le soja OGM importé (principalement d'Amérique du Sud) sert essentiellement à l'alimentation animale

👉 Lorsque l'on consomme du tofu, du tempeh ou des yaourts au soja en Europe, on consomme le plus souvent un soja local et non OGM.

🍽️ **Toutes les formes de soja ne se valent pas**

Les formes les plus intéressantes sur le plan nutritionnel sont :

- Tofu
- Tempeh (fermenté → meilleure digestibilité)
- Miso
- Edamame
- Yaourts au soja nature

À limiter :

- Produits ultra-transformés à base de soja

• 🌱 **Indole-3-carbinol (I3C)**

- Présent dans les crucifères (chou)
- Soutient le métabolisme hépatique des œstrogènes

Sources

- Brocoli
- Chou-fleur
- Chou kale
- Roquette



• 🍚 **Glucides complexes**

- Stabilisent la glycémie
- Soutiennent la production de sérotonine
- Réduisent les fringales sucrées

Sources

- Riz semi-complet ou complet
- Quinoa
- Avoine
- Patate douce
- Légumineuses
- Céréales complètes



En résumé :

- Magnésium
- Vitamine B6
- Vitamine B9-B12
- Antioxydant et polyphénols
- phyto-oestrogènes
- Indole 3 carbinol
- Glucides de qualité
- Oméga 3



4. Idées de repas – Phase lutéale

Jour 1

Petit-déjeuner

- Smoothie bowl : fruits rouges + lait végétal + graines de chia et lin + granola sans sucre
(antioxydants, oméga-3)

Collation

- crème cacao, châtaigne et tofu soyeux

Midi

- Saumon au four
- Patate douce
- Salade verte
(oméga-3, glucides lents)

Soir

- Soupe miso
- Tofu
- Algues
(B12, protéines)

Jour 2

Petit-déjeuner

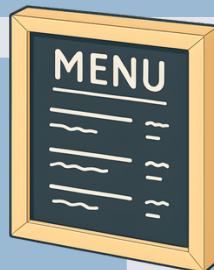
- Porridge salé
- Graines de courge et lin
- Épinards
(Mg, zinc)

Midi

- Tempeh mariné
- Riz semi-complet
- Carottes et courgettes
(protéines, glucides lents)

Soir

- Poêlée de lentilles
- Tofu fumé
- Épinards
- Curcuma
(B9, fibres, anti-inflammatoire)
- Collation
- Poires et pommes roties
- Cannelle
- purée noix/noisette



Jour 3

Petit-déjeuner salé

- Pain complet
- Houmous
- Avocat + graines de lin
(B9, bons gras)

Midi

- Tofu au curry doux
- Riz basmati
- Brocoli
(I3C, glucides lents)

Collation

- Compote maison + cannelle

Soir :

- Velouté de lentilles corail
- Persil frais
(Satiété, digestion)

PARTIE 9 – Construire son assiette

1. 🍷 Le petit-déjeuner : votre premier carburant de la journée

Le matin, votre corps a besoin d'un vrai plein d'énergie, pas d'un pic de sucre qui s'écroule deux heures plus tard.

L'**objectif** : un petit-déjeuner nourrissant, rassasiant, stable, qui vous évite les coups de pompe et les fringales.

🔥 Pourquoi c'est important ?

Les produits sucrés (tartines confiture, céréales, viennoiseries...) → hypoglycémie, fatigue, stockage, envies de sucre.

Les protéines → énergie + concentration + motivation grâce à la dopamine.

Un repas riche en nutriments → satiété durable, moins d'envies, meilleure humeur.

🍴 Comment composer votre assiette ?

- 🍳 Une bonne dose de **protéines** (l'ingrédient le plus important) : Œufs (coque, plat, pochés, omelette baveuse), flocons d'avoine/sarrasin/quinoa, dinde, jambon sans nitrite, tofu, skyr, ...
- 🌾 Un **féculent** à IG bas : Pain d'épeautre / petit épeautre (levain idéal), restes de riz ou quinoa de la veille, flocons de céréales, granola (**maison !**) ...
- Des **bonnes graisses** pour tenir la matinée : Tapenade, Houmous, Avocat, Purées d'oléagineux, poignées de fruits secs, ...
- 🥗 **légumes/fruits** : tomate, ¼ concombre, fruits de saisons, fruits congelés, ...

🚫 Le bon repère : votre satiété

Faim avant midi → petit-déjeuner pas assez nourrissant.

Pas besoin de collation → petit-déjeuner adapté à vos besoins.



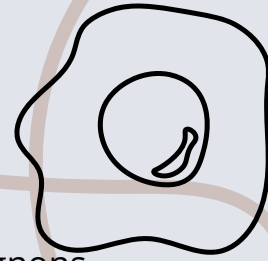
Une tartine de confiture ou une viennoiserie de temps en temps reste un vrai plaisir, à savourer sans culpabilité, en gardant ces moments comme des exceptions.

Le saviez-vous ? 🤔

Un bol de céréales pour petit-déjeuner (50 g) contient l'équivalent de 11 morceaux de sucre !

🟡 Exemple de petit-déjeuner salé :

- 2 œufs (coque, plat ou pochés) ou tofu brouillé
- 2-3 languettes de Comté ou Gruyère
- 1 tranche de pain d'épeautre au levain
- 1 cuillère à soupe d'avocat écrasé ou de houmous
- Quelques rondelles de concombre ou ½ tomate, champignons



🍏 Exemple de petit-déjeuner sucré :

- 4-5 cuillères de flocons d'avoine ou de quinoa
- 150-200 ml de boisson végétale (amande, soja, avoine...)
- 1 petite pomme en dés
- 1 grosse pincée de cannelle
- 1 poignée d'amandes / noisettes / noix
- 1 cuillère à café de purée d'amande

Idées : morning bowl (quinoa, oeufs, légumes), tofu brouillé, gaufre de patate douce, galette de sarrasin, egg muffin, pain de quinoa, porridge avoine/quinoa/sarrasin, overnight aux graines de chia, moelleux amandes (sans sucre), smoothie bowl, granola (sans sucre), pancake protéinés salés ou "sucré", toast avec houmous/guacamole /tartinade, muffins, omelette, croque monsieur,

2. 🥗 Le repas de midi : un plein d'énergie pour l'après-midi

Le midi, votre assiette doit être **complète** : **protéines + légumes + féculents + bonnes graisses**.

Pas besoin que ce soit chaud ou compliqué : un repas froid peut être tout aussi nourrissant ! 🥪🥗

L'important : les bonnes proportions pour rester rassasié·e et éviter les coups de fatigue.

🍴 Comment composer votre assiette ?

- ½ assiette de légumes (crus, cuits, potage...)
- ¼ assiette de protéines (viande, volaille, poisson, tofu, steak végétarien...)
- Quelques cuillères de féculents (riz, pâtes, pommes de terre, quinoa, légumineuses, pain...). Plus vous êtes actif·ve après le repas plus vous pouvez augmenter les féculents.
- Assaisonnement & cuisson : huiles riches en oméga-3 ou huile d'olive pour la cuisson

Astuce : Même au travail, une boîte de sardines avec une salade et une tranche de pain = repas complet et équilibré.

L'idée est de nourrir votre corps pour tenir toute l'après-midi, avec énergie et satiété.

Assiette gourmande poulet / viande rouge :

- 120–150 g de poulet, steak ou viande rouge maigre 
- ½ assiette de légumes cuits ou vapeur ou crudités 
- 3–4 cuillères de quinoa, riz complet ou pommes de terre 
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou mélange riche en oméga-3 
- 1 fruit de saison 

Assiette gourmande végétale :

- Tofu ou tempeh grillé / mariné 
- ½ assiette de légumes cuits ou vapeur 
- 3–4 cuillères de quinoa, lentilles ou riz complet
- Huile d'olive ou mélange d'huiles 
- 1 fruit de saison 

Assiette gourmande végétale :

- Galettes de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges) 
- ½ assiette de légumes variés 
- 3–4 cuillères de pâtes complètes ou patate douce 
- Huile riche en oméga-3 
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Lunch box rapides (prêt à emporter)

Lunch box poisson :

- 1 boîte de sardines, maquereau ou thon naturel 
- Salade mixte  (tomates, poivrons, crudités)
- 1 tranche de pain complet ou quelques cuillères de quinoa 
- 1 filet d'huile de colza ou noix 
- Option : graines ou olives pour le croquant 

Lunch box végétale :

- Bloc de tofu mariné ou tempeh grillé  ou falafels
- Salade mixte 
- Pain complet ou quinoa 
- Huile de colza ou noix 
- Option : graines, noix, olives 

Le saviez-vous ?

Trois tranches de pain (100 g) contiennent l'équivalent de 13 morceaux de sucre ! (22 sucres pour la baguette d'un sandwich).

C'est pour cela qu'il est préférable de choisir du pain complet et de le considérer comme un accompagnement, et non comme le centre de votre assiette.

Idées : Frittata de patate douce, wrap à la farine de pois chiche, buddha bowl, burger au quinoa, tarte aux légumes et tofu soyeux, pain aux lentilles, moussaka végétarienne, chili sin carne, couscous, curry de poisson/tofu, saumon au four, chou farci, pissaladière, vélouté, soupe de tofu/miso, bouillon de nouilles, salade de quinoa, soba bowl, bo bun, dalh avec riz, onigiri, risotto, taboulé de millet/quinoa, tomate farcie au quinoa/riz, Blanquette de poulet,

3. 🍪 Le goûter : un moment plaisir et détente

Le goûter n'est pas juste une habitude : il apaise, détend et régule la faim pour la soirée. Contrairement au petit-déjeuner, il sera plutôt sucré, afin de libérer la sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être.

💡 L'heure exacte importe moins que votre vraie faim : entre 16h et 18h ou dès que vous ressentez un creux, c'est le bon moment.

🍴 Comment composer votre goûter ?

Choisissez 3 éléments au choix :

- Fruits 🍎🍓 : sucre naturel, fibres et antioxydants
- Oléagineux 🥜🌰 : protéines, fibres et bonnes graisses qui ralentissent la digestion et apportent du tryptophane
- Chocolat noir ≥70% 🍫 : tryptophane et polyphénols pour le plaisir
- Yaourt de soja 🥛 : protéine végétale et tryptophane

Astuce : combinez-les dans des salades de fruits, smoothies ou glaçons pour l'été.

Le saviez-vous ? 🤔

Ajouter de la cannelle à vos repas sucrés (smoothie, overnight oats, compote...) aide à réduire la charge glycémique et à mieux réguler votre glycémie. 🌿

4. 🌙 Le repas du soir : léger et convivial

Le repas du soir n'est pas toujours indispensable, surtout si vous avez pris un bon goûter et que la faim n'est pas là. L'idée n'est pas de sauter le dîner, mais de ne pas se forcer à manger.

Si vous avez suivi les recommandations pour le petit-déjeuner, le repas de midi et le goûter, votre appétit le soir sera naturellement plus léger. Quand on nourrit bien son corps pendant la journée, on a moins envie de manger le soir.

🍴 Comment composer votre assiette ?

Essayez que votre repas soit principalement végétarien

- légumes 🥬🥕 et légumineuses 🌱
- Céréales à IG bas 🍚🍲 (céréales complètes)
- Bonnes graisses 🥑🌰
- Option protéines légères : tofu, tempeh, falafels, (poisson, crevettes) en petite quantité

Astuce : si vous voulez un plat chaud, servez-vous une petite assiette et gardez le reste pour le lendemain.

À éviter le soir : viande rouge ou viande riche en protéines animales, car elles stimulent la dopamine et diminuent la production de sérotonine, indispensable au sommeil.

✨ Avantages d'un dîner léger

- Sommeil plus réparateur 🛌
- Appétit retrouvé au petit-déjeuner 🔍
- Facilite la perte de poids : insuline basse la nuit = meilleur déstockage

💡 Astuce conviviale : manger léger n'empêche pas le partage. Vous pouvez savourer le même repas que les autres, mais en adaptant les portions et certains ingrédients.

🥗 3 idées de repas légers du soir (végétariens)

Apéro dinatoire végétal 🥑🍅

- Houmous ou guacamole 🥄
- Olives et quelques noix ou graines 🍅
- Bâtonnets de légumes crus 🥕🥒
- Grissini ou encore mieux "pain de fleurs"
- (Option) tranche de pain d'épeautre au levain

Soupe style pho vietnamien ou ramen végétarien 🍜



- Bouillon parfumé aux épices et herbes fraîches 🌿
- Légumes variés : carottes, champignons, pak choï, .. 🥕🍄
- Tofu ou tempeh grillé 🌱
- Nouilles complètes ou vermicelles de riz 🍜
- Un filet d'huile de colza ou graines de sésame pour le goût et les oméga-3 🥄

Plat végétarien complet 🍽️

- Légumes rôtis ou vapeur 🥕🥒
- Légumineuses : lentilles, pois chiches ou haricots rouges 🌱
- Céréales à IG bas : quinoa, riz complet ou petit épeautre 🍚
- Huile riche en oméga-3 ou purée d'oléagineux 🥄

Ex: couscous végétarien ou chili sin carne

Recap

Pour toutes les phases du cycle :

- des protéines en suffisance (mais pas en excès)
- des glucides de qualité
- une bonne hydratation
- une alimentation riche en magnésium (et une éventuellement une complémentation)
- des oméga 3 dans l'alimentation (attention si règles abondantes)
- une assiette variée et coloré avec ½ de légumes cuits et crus (vitamines, polyphénols et antioxydants)
- Des fibres

Et on ajoute :

Phase menstruelle

- Fer + vit C
- Magnésium

Phase folliculaire

- Zinc
- Vits B

Phase Ovulatoire

- Vit C
- Fibres

Phase lutéale (spm)

- phyto-oestrogènes
- Magnésium
- Vits B
- Indole 3C

PARTIE 10 – Passer à l'action, en douceur

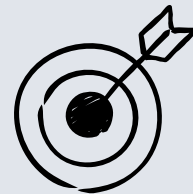
Changer ses habitudes ne demande pas de tout révolutionner du jour au lendemain. Au contraire, plus un changement est petit et progressif, plus il a de chances de s'ancrer dans la durée.



Notre cerveau aime ce qui est simple, familier et accessible. En avançant pas à pas, on évite la surcharge mentale, la frustration et l'abandon.

Je te propose donc une série de petites actions concrètes et faciles à mettre en place. L'idée n'est pas de tout faire, mais de choisir une ou deux actions par semaine, selon ton rythme, ton énergie et ton quotidien.

Ces petits pas, répétés semaine après semaine, créent des habitudes solides... et des résultats durables.



Liste de 30 petits objectifs activables

(pensés pour être simples, réalistes et sans pression)

Organisation & environnement

- Faire un tableau avec 5 colonnes : glucides, protéines, fruits/collations, légumes, extras "santé"
- Investir dans une gourde que j'aime vraiment
- Laisser une bouteille d'eau visible sur mon bureau ou mon plan de travail
- Préparer une liste de courses "aliments de base"
- Repérer au supermarché 3 nouveaux aliments à tester
- Ranger mon placard pour rendre les aliments santé plus visibles
- Préparer une petite boîte "collation" au travail ou dans mon sac
- Choisir une poêle ou un ustensile qui me facilite la cuisine
- Mettre un rappel sur mon téléphone pour mes compléments alimentaires
- Programmer un rappel "boire de l'eau" 5 fois par jour



Petits changements alimentaires

- Composer 2 petits-déjeuners bien équilibrés dans la semaine
- Ajouter un fruit à un repas ou une collation
- Ajouter un légume à un repas habituel
- Ajouter une source de protéines à un repas que j'oublie souvent
- Tester une nouvelle céréale ou féculent (quinoa, riz complet, avoine...)
- Remplacer une collation industrielle par une option plus nourrissante
- Ajouter un "extra santé" que j'aime (oléagineux, chocolat noir, huile d'olive...)
- Boire un grand verre d'eau au réveil
- Prévoir une collation pour éviter les fringales
- Manger en pleine conscience au moins une fois dans la semaine

Rythme & régularité

- Planifier mes repas pour une seule journée
- Choisir un jour "repas simple" sans prise de tête
- Préparer un repas en double pour avoir un reste
- Respecter une pause repas sans écran 1 fois dans la semaine
- Prendre le temps de m'asseoir pour manger
- Observer mes sensations de faim et de satiété sur un repas
- Tester une nouvelle recette facile
- Noter ce qui me fait du bien après un repas
- Me féliciter consciemment d'un petit changement réalisé



Cycles & observation corporelle

- Repérer dans mon cycle où je me situe aujourd'hui (phase approximative)
- Noter un symptôme physique ou émotionnel ressenti dans la journée
- Observer mon niveau d'énergie sur une journée (bas / moyen / élevé)
- Repérer un changement d'appétit selon mon cycle
- Identifier un besoin particulier lié à mon cycle (repos, mouvement, réconfort)
- Choisir une action bienveillante adaptée à ma phase du cycle



Mouvement & sport (sans pression)

- Faire 15 minutes de cardio dans mon salon
- Tester un nouveau cours de pilates (en ligne ou en présentiel)
- Faire une séance d'étirements doux
- Marcher 20 minutes à mon rythme
- Choisir un mouvement qui me fait du bien aujourd'hui
- Adapter mon sport à mon niveau d'énergie du moment



PARTIE 11 – Conclusion

Tu as maintenant toutes les clés pour utiliser ton cycle comme une **boussole alimentaire**. Une boussole ne donne pas un itinéraire unique : elle indique une direction. Et cette direction, tu peux l'adapter à ton quotidien, à ton énergie, à tes envies.

Il n'y a aucune pression à avoir. Pas besoin de tout faire parfaitement, ni de suivre un modèle unique. Ce qui compte, ce sont les petits pas, répétés dans le temps, ceux qui respectent ton rythme et ton corps.

Si des questions apparaissent, si quelque chose te semble flou ou difficile, ne reste pas seule. Se faire accompagner, échanger, demander de l'aide fait pleinement partie du chemin.

Rappelle-toi : l'important n'est pas le chemin exact que tu empruntes, mais la direction vers laquelle tu avances. Et dans cette direction, le plaisir a toute sa place. Il est même primordial. Sans plaisir, il n'y a pas de constance. Sans constance, pas de changement durable.

Avance à ton rythme. Fais-toi confiance. Un pas après l'autre 🌱

💛 **Me retrouver**

📍 www.nutripouss.com

📷 Instagram : @nutripouss

✉️ Contact : mpassau@gmail.com

Sources & repères scientifiques

Les informations présentées dans cet ebook s'appuient sur des données scientifiques issues de la physiologie, de la nutrition et de la recherche en santé des femmes.

Les sources ci-dessous constituent des repères généraux ayant nourri la réflexion et les recommandations proposées, dans une démarche de vulgarisation et d'adaptation au quotidien.

- **Cours du CFNA**

Physiologie du cycle menstruel & hormones

- Guyton & Hall – Textbook of Medical Physiology : Ouvrage de référence en physiologie humaine : (cycle menstruel, régulation hormonale).
- Yen & Jaffe's Reproductive Endocrinology : Référence scientifique majeure sur l'axe hypothalamo-hypophysaire-ovarien et le fonctionnement hormonal féminin.
- ACOG – American College of Obstetricians and Gynecologists : Publications et recommandations sur le cycle menstruel, l'ovulation et la santé hormonale.

Cycle menstruel, variations physiologiques et symptômes

- Prior JC. (2014). Progesterone for the prevention and treatment of osteoporosis in women. Climacteric. : Met en lumière le rôle de la progestérone au-delà de la reproduction.
- Reed BG, Carr BR. (2018). The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. Endotext : Description claire et scientifique des phases du cycle.
- Bäckström et al. (2003). Mood, sexuality, hormones and the menstrual cycle. Psychoneuroendocrinology. : Lien entre hormones, humeur et variations émotionnelles.

Nutrition, micronutrition & cycle féminin

- Institute of Medicine – Dietary Reference Intakes (DRI) : Références officielles sur les besoins en fer, zinc, magnésium, vitamines, etc.
- Jeukendrup & Gleeson – Sport Nutrition : Données solides sur les besoins énergétiques, glucides, protéines et récupération.
- Lichtenstein et al. (2021). Diet and lifestyle recommendations revision. Circulation. Rôle de l'alimentation sur l'inflammation et la santé métabolique.

Inflammation, énergie, stress & cortisol

- Black PH. (2003). The inflammatory response is an integral part of the stress response. Brain, Behavior, and Immunity.
- McEwen BS. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation. Physiol Rev. Fondamental pour comprendre l'impact du stress sur le cycle.
- Toups et al. (2018). Nutrition and inflammation. Nutrients.

Approche globale & individualisation

- WHO – Women's Health Reports : Approche intégrative et contextualisée de la santé des femmes.
- NICE Guidelines (UK) Recommandations basées sur les preuves pour la santé hormonale et le mode de vie.