

A botanical illustration in a light, sketchy style. The central focus is a large, rounded, bulbous seed pod or fruit, possibly a legume, with a small stem and a cluster of leaves at the top. To the left, there is a large, five-petaled flower with a prominent center. To the right, there are several large, broad leaves with visible veins. The entire illustration is rendered in a light, muted color palette, primarily in shades of pink, purple, and grey, with a soft, glowing effect around the central text.

# Les hormones et le cycle menstruel

<b><u>Introduction</u></b> .....	3
----------------------------------	---

## **Partie 1 : les hormones**

• <i>Les hormones sexuelles :</i>	
Les œstrogènes.....	10
La progestérone.....	11
La testostérone.....	12
• <i>Les hormones du stress et de l'énergie :</i>	
Le cortisol.....	13
L'insuline.....	14
• <i>Les hormones de la faim et de la satiété :</i>	
La leptine.....	15
La ghréline.....	16
• <i>Les hormones liées au sommeil et à la récupération :</i>	
La mélatonine.....	17
L'hormone de croissance.....	18

## **Partie 2 : Comprendre ton cycle menstruel**

• Phase 1 : la menstruation.....	22
• Phase 2 : folliculaire.....	23
• Phase 3 : L'ovulation.....	24
• Phase 4 : lutéale.....	25

## **Partie 3 : Comment manger et t'entraîner en fonction de ton cycle**

• Phase 1 : la menstruation.....	28
• Phase 2 : folliculaire.....	31
• Phase 3 : L'ovulation.....	33
• Phase 4 : lutéale.....	35

# Introduction

## Pourquoi la perte de gras est plus lente après 35 ans ?

1. La masse musculaire commence à diminuer naturellement (si on ne la stimule pas).

À partir de 30 ans, on perd environ 3 à 8 % de masse musculaire par décennie, si on ne fait pas de renfo.

Moins de muscle = métabolisme légèrement plus bas = corps un peu plus lent à “brûler”.

Mais :

**le renforcement musculaire inverse totalement ce phénomène, donc on s’y met !**



## 2. Le mode de vie change (et c'est ça, le vrai facteur)

**C'est la raison principale, bien plus que l'âge.**

À partir de 30–40 ans, beaucoup de femmes font face à :

- une charge mentale énorme
- moins de sommeil
- du stress chronique
- la sédentarité (travail, voiture, enfants)
- repas sur le pouce
- moins de temps pour cuisiner
- moins de temps pour le sport
- repas conviviaux plus fréquents (mariage, sorties, famille)

Ce combo = faim + craquages + dérèglement de la glycémie + stockage facilité.

**Ce n'est pas le vieillissement, ce sont les aléas de la vie.**

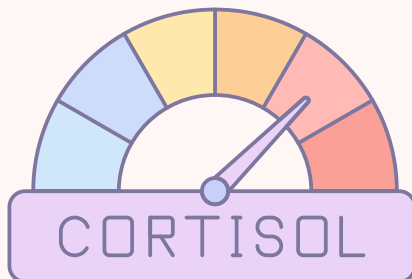
3. **Le stress chronique** (cortisol) joue beaucoup après 35–40 ans

Avec la charge mentale + responsabilités, **le corps produit plus de cortisol.**

Cortisol élevé =

- faim augmentée
- stockage abdominal facilité
- sommeil perturbé
- récupération moins bonne
- fringales sucrées ++

**Ce n'est pas l'âge. C'est le stress du quotidien.**



#### 4. Le sommeil se détériore

Beaucoup de femmes dorment moins bien après 30–40 ans (enfants, stress, préoccupations).

Dormir mal :

- augmente la faim
- diminue la satiété
- augmente l'appétit pour du plus gras/sucré
- ralentit la perte de gras

#### 5. La sensibilité à l'insuline peut diminuer légèrement

Avec le temps + le mode de vie, certaines femmes deviennent un peu moins sensibles à l'insuline.

Le corps gère moins bien les montagnes russes de sucre.

**D'où l'intérêt de stabiliser la glycémie.**

## 6. Les hormones commencent à fluctuer vers 38–40 ans (pré-ménopause)

Ce n'est pas une fatalité, mais une réalité biologique :

- œstrogènes qui oscillent
- cycles plus instables
- syndrome prémenstruel + fringales accentuées
- rétention d'eau plus fréquente

Ces fluctuations créent :

- variations de poids
- variations de faim
- variations d'énergie

Ça donne l'impression de “prendre plus vite”.

Mais :

**l'alimentation équilibrée + le renforcement stabilisent énormément tout ça**

# **Partie 1 :** **Les hormones**

Le corps de la femme produit un véritable **orchestre hormonal**.

**Chaque hormone a son rôle, son moment de production, et influence tout :**

- ton énergie
- ton sommeil
- ton appétit
- ton humeur
- ta récupération
- et même la manière dont ton corps brûle ou stocke les graisses.

À partir de 35-40 ans, **certaines hormones commencent à fluctuer davantage**, et ça peut :

- rendre la perte de gras plus lente
- augmenter la fatigue
- créer des fringales et des changements d'humeur.

Comprendre ce que chaque hormone fait permet de mieux gérer son corps, son alimentation, son entraînement et son bien-être.

# 1. Les hormones sexuelles

## Les Œstrogènes :

- **Rôle :**

Les œstrogènes sont responsables de la féminité, de la régulation du cycle menstruel, de la santé des os, de la peau, et d'une partie du métabolisme des graisses. Ils aident à stocker le gras sur les hanches et les cuisses, ce **qui est un processus naturel pour la fertilité.**

- **Quand ça fluctue :**

Après 35 ans, la production peut devenir irrégulière, surtout en approche de la péri ménopause.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Trop faible : fatigue, prise de gras abdominale, perte de densité osseuse, règles irrégulières.
- Trop élevé : ballonnements, sensibilité mammaire, rétention d'eau.

- **Comment réguler :**

- Mange des gras sains (avocat, noix, graines, huile d'olive).
- Privilégie les protéines complètes et les légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur) pour soutenir le métabolisme des œstrogènes.
- Évite l'excès d'alcool et de sucre raffiné.
- Bouge régulièrement : entraînement de résistance + cardio modéré.
- Gère le stress (méditation, respiration, yoga). 10

## La progestérone :

- **Rôle :**

Prépare l'utérus pour une éventuelle grossesse et équilibre l'effet des œstrogènes. Elle influence aussi le sommeil et l'humeur.

- **Quand ça fluctue :**

Après 35 ans, la progestérone diminue souvent, surtout après l'ovulation.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Pas assez : rétention d'eau, troubles du sommeil, irritabilité, cycles irréguliers.
- Trop : très rare, peut causer somnolence ou baisse d'énergie.

- **Comment réguler :**

- Favorise les aliments riches en zinc et magnésium (graines, noix, légumineuses).
- Maintiens un rythme de sommeil régulier.
- Limite stress et surmenage, car le cortisol bloque la progestérone.
- Entraînements doux pendant la phase prémenstruelle (yoga, marche).

## La testostérone

- **Rôle :**

Bien qu'elle soit souvent associée aux hommes, la testostérone est produite chez la femme. Elle influence la force, la masse musculaire, la libido et l'énergie.

- **Quand ça fluctue :**

La production diminue progressivement après 30 ans.

- **Conséquence trop ou pas assez :**

- Pas assez : perte de force, baisse de libido, diminution de motivation.
- Trop : acné, pilosité excessive, irritabilité.

- **Comment réguler :**

- Exercices de renforcement musculaire 2-3x/semaine.
- Inclure des graisses saines et des protéines de qualité.
- Dormir suffisamment.
- Éviter les régimes trop restrictifs.

## 2. Les hormones du stress et de l'énergie

### Le cortisol :

- **Rôle :**

C'est l'hormone du stress. Elle aide à mobiliser l'énergie, régule la glycémie et la pression sanguine.

- **Quand ça fluctue :**

Stress chronique, manque de sommeil ou excès d'entraînement peuvent la maintenir élevée.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Trop : stockage du gras abdominal, fatigue chronique, fringales sucrées, perturbation du sommeil.
- Pas assez : fatigue extrême, manque de motivation, récupération difficile.

- **Comment réguler :**

- Gestion du stress : méditation, respiration, balade.
- Sommeil régulier et suffisant.
- Pas d'excès de cardio intense si stress élevé.
- Repas équilibrés pour stabiliser la glycémie.

## L'insuline :

- **Rôle :**

Elle régule la glycémie en transportant le sucre dans les cellules pour l'énergie.

- **Quand ça fluctue :**

Mauvaises habitudes alimentaires, excès de sucre ou de repas très riches peuvent créer une résistance à l'insuline.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Trop : stockage de graisses, difficultés à perdre du poids.
- Pas assez : fatigue, vertiges, hypoglycémie.

- **Comment réguler :**

- Privilégie glucides à IG bas et fibres.
- Évite sucre raffiné et boissons sucrées.
- Fractionne les repas si besoin.
- Bouge après les repas pour améliorer la sensibilité à l'insuline.

### 3. Les hormones de la faim et de la satiété

#### La leptine :

- **Rôle :**

Hormone de la satiété : elle dit à ton cerveau que tu es rassasiée.

- **Quand ça fluctue :**

Régimes drastiques ou manque de sommeil peuvent diminuer sa sensibilité.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Trop : résistance à la leptine donc fringales, stockage de graisses.
- Pas assez : faim constante, difficulté à se sentir rassasiée.

- **Comment réguler :**

- Dormir suffisamment (7-9h/nuit).
- Ne pas sauter de repas.
- Inclure protéines et fibres à chaque repas.
- Éviter excès de stress et de régimes restrictifs.

## La ghréline :

- **Rôle :**

Hormone de la faim : elle augmente ton appétit.

- **Quand ça fluctue :**

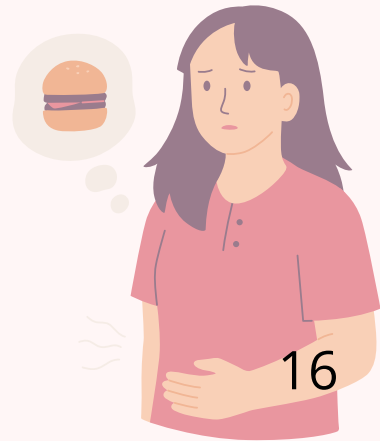
Régimes restrictifs, stress ou manque de sommeil peuvent la booster.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Trop : faim excessive, grignotages.
- Pas assez : perte d'appétit, risque de sous-alimentation.

- **Comment réguler :**

- Manger à heures régulières.
- Inclure protéines et bons gras pour se sentir rassasiée.
- Bien dormir.



## 4. Les hormones liées au sommeil et à la récupération

### La mélatonine :

- **Rôle :**

Régule le sommeil et aide à récupérer.

- **Quand ça fluctue :**

Stress, lumière bleue des écrans, sommeil irrégulier.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Trop : somnolence en journée.
- Pas assez : insomnie, récupération compromise, moins de régénération musculaire.

- **Comment réguler :**

- Éteindre écrans 1h avant le coucher.
- Créer une routine de sommeil régulière.
- Obscurité totale dans la chambre.
- Lumière naturelle le matin pour réguler l'horloge biologique.

# Hormone de croissance (GH) :

- **Rôle :**

Aide à reconstruire le muscle, brûler les graisses et maintenir la densité osseuse.

- **Quand ça fluctue :**

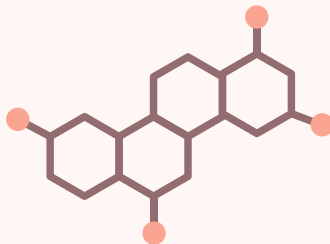
Diminue naturellement avec l'âge et si le sommeil est insuffisant.

- **Conséquences trop ou pas assez :**

- Pas assez : difficulté à maintenir ou développer du muscle, stockage de graisses.

- **Comment réguler :**

- Dormir suffisamment.
- Faire des exercices de résistance.
- Fractionner protéines dans la journée.
- Eviter excès de sucre et alcool.



En résumé, comprendre tes hormones, c'est **comprendre pourquoi ton corps réagit de telle ou telle manière** :

- énergie
- appétit
- humeur
- sommeil
- stockage des graisses.

**À partir de 35-40 ans, certaines fluctuations peuvent rendre la perte de gras plus lente et impacter ton énergie.**

Mais rassure-toi : ce n'est pas une fatalité, connaître tes hormones te permet :

- d'adapter ton alimentation
- ton entraînement
- ton rythme de vie pour rester en pleine forme.



**Partie 2 :**  
**Comprendre ton**  
**cycle menstruel**

Le cycle menstruel n'est pas juste une histoire de règles.

C'est un **rythme naturel, orchestré par plusieurs hormones**, qui influencent :

- ton énergie
- ton appétit
- ta motivation à t'entraîner
- ta digestion
- ta rétention d'eau
- et même ta perte de gras.

**Comprendre ton cycle, c'est comprendre pourquoi tu te sens différente selon les semaines.**

Et quand tu sais comment ton corps fonctionne, tu arrêtes de te battre contre lui : **tu travailles avec lui.**

**Ton cycle a 4 phases principales :**

1. La menstruation (phase des règles)
2. La phase folliculaire
3. L'ovulation
4. La phase lutéale (avant les règles)

Et chacune est influencée par 2 hormones clés :

- Œstrogènes
- Progestérone

# **Phase 1 : La menstruation** **(Jours 1 à 5 environ)**

C'est le **début du cycle**, le moment où les règles arrivent.

## **Ce qui se passe dans ton corps :**

- Les hormones chutent : œstrogènes et progestérone sont au plus bas.
- Le niveau d'énergie aussi.
- Inflammation légère ; crampes, douleurs, fatigue.

## **Comment tu peux te sentir :**

- Fatiguée
- Moins performante
- Plus sensible au stress
- Besoin de repos / douceur

**C'est une période d'énergie basse, c'est normal.**

## **Phase 2 : La phase folliculaire** **(Jours 6 à 12 environ)**

C'est LA phase "renaissance".

### **Ce qui se passe dans ton corps :**

- Les œstrogènes montent progressivement ; énergie + motivation.
- L'humeur s'améliore.
- Le corps utilise mieux les glucides donc meilleure performance à l'entraînement.
- Le métabolisme est stable.

### **Comment tu peux te sentir :**

- Boostée
- Créative
- Forte
- Enthousiaste
- Parfaite pour progresser

C'est la phase où tu peux envoyer un peu plus fort si tu en as envie.

## Phase 3 : L'ovulation (Jour 13-15 environ)

C'est le pic du cycle.

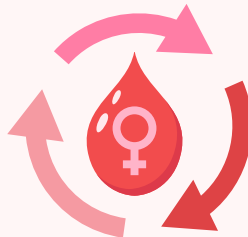
### **Ce qui se passe dans ton corps :**

- Pic d'œstrogènes
- Force, énergie, libido... tout est au max.
- Tu récupères super bien.

### **Comment tu peux te sentir :**

- Très en forme
- Sociale, confiante
- Performante
- Résistante à la douleur

C'est souvent le moment où tu peux battre des records de charge ou de perf.



# **Phase 4 : La phase lutéale** **(Jours 16 à 28)**

La plus délicate...

## **Ce qui se passe dans ton corps :**

- Les œstrogènes redescendent.
- La progestérone augmente ; plus de faim, de fatigue, rétention d'eau, transit ralenti.
- Le métabolisme augmente légèrement : + 100 à 200 kcal/j.
- Le cortisol est plus sensible ; stress + irritabilité.

## **Comment tu peux te sentir :**

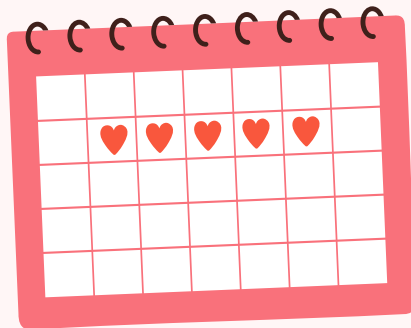
- SPM : ballonnements, seins sensibles, anxiété, fringales
- Plus vite essoufflée
- Motivation qui descend
- Besoin de calme

**Cette phase n'est PAS une faiblesse : elle est normale, hormonale, cyclique.**

**Ton cycle n'est pas ton ennemi.  
Il est ton rythme.**

Et quand tu comprends ce rythme, tu arrêtes de t'en vouloir pour les jours "sans"... et tu optimises les jours "avec".

Maintenant que tu comprends comment ton corps fonctionne, on passe à la partie la plus importante (et même primordiale de ce programme) :



**PARTIE 3 :**  
**Comment manger et**  
**t'entraîner selon ton cycle**

# Phase 1 : Menstruations (J1 à J5)

## Nutrition :

Ton objectif : réduire l'inflammation, remonter ton énergie, limiter les fringales.

## **Ce dont ton corps a besoin :**

- Fer (tu en perds avec les règles)
- Magnésium (pour réduire les crampes + apaiser le stress)
- Oméga-3 (anti-inflammatoires)
- Plats "réconfortants", chauds, faciles à digérer

## **Aliments riches en FER :**

- Lentilles, haricots rouges, pois chiches
- Épinards, brocoli
- Œufs
- Fruits secs : abricots secs, raisins, pruneaux
- Cacao en poudre non sucré

## **Aliments riches en MAGNÉSIUM :**

- Amandes, noix de cajou, noix du Brésil
- Flocons d'avoine
- Cacao (vrai cacao, pas chocolat industriel)
- Bananes
- Lentilles, haricots
- Eau minérale riche en magnésium (Rozana, Hépar)

## **Oméga-3 (anti-inflammatoires) :**

- Saumon, maquereau, sardines
- Graines de chia, graines de lin
- Noix

## **Idées de repas "menstruations" :**

- Bolonaise de courgettes (ou carottes)
- Gratin de légumes
- Omelette pomme de terre / épinards
- Chia pudding
- Banana flan
- Choco banana bread
- Soupe potimarron + tartine aux œufs
- Poisson gras + patate douce + brocoli

## **Entraînement :**

- Si tu n'as pas envie : NE FORCE PAS.
- Si tu veux bouger : fais le en douceur.
- Si rien à signaler : entraîne toi normalement

Pendant cette phase :

- Renforcement léger
- Charges réduites
- Pauses plus longues
- Stretching / mobilité

Une semaine "light" ne ruine JAMAIS ta progression.



## **Phase 2 : Phase folliculaire** **(après les règles jusqu'à l'ovulation)**

### **Nutrition :**

Ton objectif : énergie, assimilation maximale, humeur stable.

### **Ce dont ton corps a besoin :**

- Protéines (le corps répond hyper bien)
- Légumes variés (fibres & micronutriments)
- Glucides intelligents (IG bas à modéré + beaucoup d'énergie)

### **Exemples d'aliments à favoriser :**

- Poulet, dinde, œufs, poisson
- Tofu/tempeh
- Quinoa, riz semi-complet, pâtes complètes (selon ta tolérance aux fibres)
- Légumes variés : brocoli, concombre, courgettes, tomates
- Fruits : mangue, kiwi, fruits rouges

## **Idées de repas “folliculaire” :**

- Falafels + galettes de quinoa
- Lasagnes (ratatouilles, courgette ou classiques), IG plus élevé mais mieux toléré pendant cette phase
- Pizza maison + soupe ou salade
- Muffins à la myrtilles

## **Entraînement :**

C'est ta meilleure phase pour progresser :

- Augmenter les charges
- Intensifier les séances de renforcement
- Ajouter un peu de cardio si tu veux



## **Phase 3 : Ovulation**

### **Nutrition :**

Ton objectif : profiter de l'énergie + booster les nutriments.

### **Ce dont ton corps a besoin :**

- Beaucoup d'aliments riches en vitamines et minéraux
- Protéines (très bien assimilées à cette période)
- Glucides complexes pour soutenir ta force (parfait pour tes séances intensives)

### **Aliments parfaits à cette période :**

- Fruits rouges, agrumes
- Avocat, huile d'olive
- Patate douce, quinoa, riz basmati
- Poisson blanc, poulet, œufs
- Légumes colorés : poivrons, carottes, betterave, courge

## **Idées de repas ovulation :**

- Bolognaise de courgettes (ou carottes)
- Falafels + galettes de quinoa
- Choco'courgette
- Blondie cacahuète
- Chia pudding + fruits rouges ou agrumes

## **Entraînement :**

Tu es au top du top.

- Période idéale pour faire tes séances les plus "intenses"
- Prendre des charges plus lourdes

Écoute ton corps mais généralement c'est la phase où tu te sens encore plus puissante !



## **Phase 4 : Phase lutéale** **(après ovulation jusqu'aux règles)**

### **Nutrition :**

C'est LA phase où les femmes ont le plus de difficultés.

Fringales, rétention d'eau, fatigue, stress, irritabilité.

Ton objectif : gérer l'appétit, stabiliser la glycémie, réduire le stress.

### **Ce dont ton corps a besoin :**

- Fibres (calme les fringales + digestion + satiété)
- Protéines (stabilité de la glycémie)
- Glucides complexes (éviter la chute d'énergie, éviter compulsions)
- Magnésium (apaiser le stress, le SPM)

## **Exemples d'aliments riches en FIBRES :**

- Avoine
- Lentilles, pois chiches
- Pommes, poires
- Brocoli, haricots verts
- Patate douce
- Pain complet, pâtes complètes

## **Protéines à prioriser :**

- Œufs
- Poissons
- Viandes blanches
- Fromage blanc ou skyr
- Légumineuses

## **Glucides COMPLEXES :**

- Patate douce
- Riz complet ou basmati
- Flocons d'avoine
- Quinoa
- Pain complet

Si tu veux réduire les compulsions avant les règles : **mange plus, pas moins.**

Ajoute surtout des fibres + protéines + glucides complexes à chaque repas.

## **Idées de repas phase lutéale :**

- Omelette pomme de terre / épinards
- Falafels + riz
- Galettes de quinoa + œufs ou saumon
- Tarte au thon
- Gnocchis thon, épinards
- Chia pudding
- Choco banana bread
- Blondie cacahuète

## **Entraînement :**

- Le corps fatigue plus vite : c'est normal
- Réduis les charges si besoin
- Ignore les "perfs" : ce n'est pas le moment
- Concentre-toi sur :
  - des mouvements contrôlés
  - des pauses quand tu en as besoin
  - intensité modérée

Tu continues à t'entraîner, mais sans te mettre la pression.