



Améliorer les symptômes du SOPK grâce à l'alimentation

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est une pathologie hormonale fréquente qui peut entraîner des troubles métaboliques et hormonaux. Une alimentation adaptée peut significativement atténuer ses symptômes et améliorer votre bien-être.

Les points clés à retenir :

#1. COMPRENDRE LE SOPK ET SES IMPACTS

Le SOPK peut provoquer infertilité, hyperpilosité, acné et prise de poids, souvent liés à une surproduction d'insuline et de testostérone. Ces déséquilibres hormonaux aggravent les symptômes et augmentent les risques de diabète et maladies cardiovasculaires.

#2. RÉDUIRE LES GLUCIDES POUR LIMITER L'INSULINE

Diminuez les sucres rapides (pain blanc, pâtes, riz, viennoiseries) et optez pour des alternatives complètes. Limitez les pommes de terre et consommez les fruits en fin de repas, en modérant les quantités, pour stabiliser la production d'insuline.

#3. FAVORISER LES PROTÉINES ET LÉGUMES

Basez vos repas sur des protéines (viande, poisson, œufs, tofu) et des légumes verts riches en fibres, pour améliorer la satiété et réduire les pics d'insuline. Évitez les excès de glucides pour prévenir l'hyperandrogénie et ses effets.

#4. ADOPTER UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Réduisez les produits inflammatoires comme la viande rouge, le gluten et les produits laitiers. Une alimentation faible en glucides et anti-inflammatoire favorise la diminution des symptômes et améliore votre santé hormonale.

#5. EXPLORER LES RÉGIMES LOW CARB OU CÉTOGÈNES

Pour limiter l'insuline, un régime low carb (50 g de glucides/jour) ou cétogène (20 g/jour) peut être efficace. Ces régimes aident à mieux contrôler les symptômes du SOPK en stabilisant les niveaux hormonaux et métaboliques.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour gérer au mieux les symptômes de mon SOPK?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

