



Soulager naturellement le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel (SPM) regroupe un ensemble de symptômes physiques et émotionnels pouvant aller de l'irritabilité aux crises de larmes, en passant par les ballonnements ou la grande fatigue. Il touche de nombreuses femmes et peut devenir handicapant. Heureusement, des solutions naturelles existent pour apaiser cette période et retrouver plus de sérénité dans le cycle.

Les points clés à retenir :

#1. SYMPTÔMES DU SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Le SPM peut se manifester par des sautes d'humeur, une hypersensibilité émotionnelle, des douleurs physiques comme les seins tendus ou des maux de tête, de la fatigue, des troubles digestifs ou du sommeil. Ces signes apparaissent généralement dans la semaine qui précède les règles et sont liés à la chute hormonale cyclique.

#2. CAUSES HORMONALES ET INFLAMMATOIRES

Le déséquilibre entre les œstrogènes et la progestérone est au cœur du syndrome prémenstruel. À cela s'ajoute souvent une inflammation sous-jacente dans le corps qui aggrave les symptômes. L'alimentation et le rythme de vie peuvent renforcer ou soulager ces déséquilibres hormonaux.

#3. ALIMENTATION À ÉVITER

Certains aliments favorisent l'inflammation et exacerbent les symptômes : le sucre, les produits laitiers et le gluten sont à réduire significativement. En diminuant ces substances inflammatoires, on agit positivement sur les douleurs et la stabilité émotionnelle. L'impact est particulièrement notable sur les ballonnements, les migraines, et les sautes d'humeur.

#4. BONS RÉFLEXES À ADOPTER

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour limiter la rétention d'eau, les maux de tête et la constipation souvent associés au SPM. Il est aussi recommandé de ralentir le rythme pendant cette phase du cycle, de s'accorder plus de repos, d'alléger son agenda et de privilégier les moments de recentrage pour apaiser le système nerveux.

#5. SOLUTIONS NATURELLES : GATTILIER, MAGNÉSIUM

Le gattilier est une plante réputée pour son action régulatrice sur le cycle féminin. Il peut aider à apaiser les douleurs et à équilibrer les sautes d'humeur. Le magnésium, quant à lui, soutient le système nerveux, détend les muscles et aide à stabiliser les émotions. Il est souvent déficient en période prémenstruelle et son apport est donc essentiel.

#6. FOCUS SUR LA PRÉMÉNOPAUSE

Le SPM peut s'intensifier en préménopause, période où les fluctuations hormonales sont plus marquées. La chute de progestérone, en particulier, rend cette période plus sensible. Dans ce contexte, les habitudes anti-inflammatoires, le repos, l'ajustement alimentaire et parfois le jeûne intermittent peuvent être des alliés puissants pour soulager les symptômes et préserver l'équilibre métabolique.



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 apaiser mon syndrome prémenstruel naturellement ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

