

L'ALCHIMIE Ô FÉMININ
PAR SARAH HOSSENFELDER

La Semaine d'Avant



Comprendre et soutenir
ta phase lutéale



Bienvenue à toi

Est-ce que t'as déjà eu l'impression de devenir quelqu'un d'autre dans la semaine avant tes règles ? Genre vraiment quelqu'un d'autre. Irritable pour un rien, hypersensible, l'envie de tout remettre en question. Et puis les règles arrivent et tu te demandes mais qu'est-ce qui m'a pris.

Bah Sophie, c'est pas dans ta tête. C'est dans tes hormones.

Et surtout, et c'est là où je veux que tu m'entendes vraiment, c'est pas une fatalité. Y'a des choses concrètes que tu peux faire pour que cette semaine là ressemble un peu plus à ta vie normale. C'est exactement ce qu'on va voir ensemble dans ce guide.

Partie 1

Ce qui se passe vraiment dans ton corps



Bon, un peu de contexte parce que quand on comprend ce qui se passe, tout de suite c'est moins flipant.

Cette semaine avant tes règles s'appelle la phase lutéale. Après l'ovulation, la progestérone monte pour préparer une éventuelle grossesse. Et si y'a pas de grossesse, elle chute. Brutalement. Dans les jours qui précèdent les règles. Et cette chute elle entraîne avec elle la sérotonine, ton hormone du bien-être, et le GABA, ton neurotransmetteur du calme et de la détente.

*"Ce n'est pas toi qui changes.
Ce sont tes hormones qui
modifient temporairement ta
perception du monde."*

Résultat : ton système nerveux devient hypersensible. Les émotions sont amplifiées. Ta tolérance au stress part dans les chaussettes. Ce qui te glisserait dessus le reste du mois devient insupportable cette semaine là. Tu es pas folle. Tu es pas trop émotive. Ton cerveau tourne littéralement avec moins de carburant apaisant que d'habitude. C'est physiologique, pas psychologique.

Ce que tu peux faire avec ça dès maintenant : anticiper. Savoir que cette semaine arrive, c'est déjà pouvoir l'accueillir autrement. Et arrêter de te faire la guerre après.



Partie 2

Ce que tu mets dans ton assiette

ALIMENTATION & BIEN-ÊTRE

Ce que tu mets dans ton assiette tout le mois, c'est ce qui va préparer ton corps à mieux vivre cette semaine-là. Ces 4 piliers, c'est pas un truc à sortir en urgence quand tu sens que ça part en vrille. C'est une base à installer sur tout le cycle.

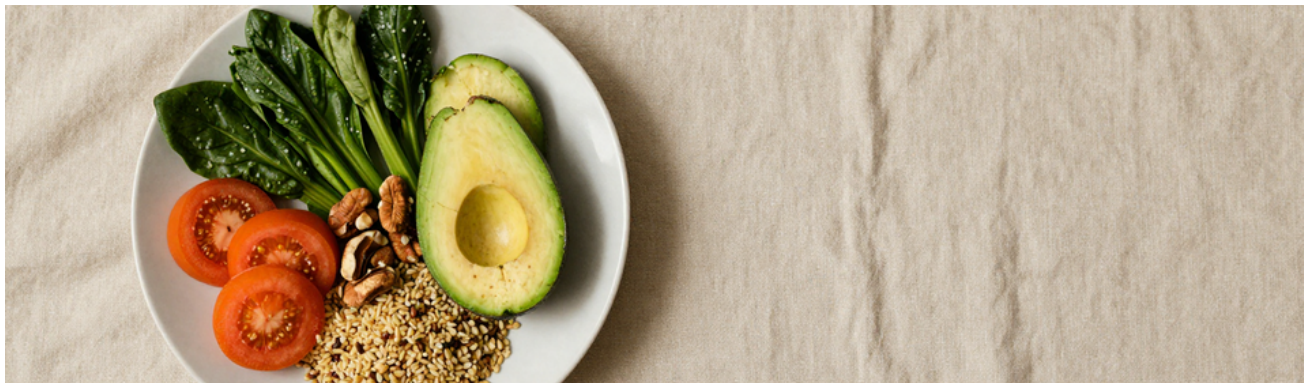
Le magnésium, les bonnes graisses, les protéines, les fibres, ça ne se stocke pas en deux jours. Ton corps en a besoin en continu pour arriver en phase lutéale avec les réserves qu'il faut.

Bonne nouvelle : c'est pas compliqué. C'est juste une question de régularité.

LES 4 PILIERS :

1. STABILISER TA GLYCÉMIE EN PRIORITÉ
2. APPORTER DU MAGNÉSIUM TOUS LES JOURS
3. MANGER SUFFISAMMENT, VRAIMENT
4. SOUTENIR TON FOIE

1. Stabiliser ta glycémie en priorité



Quand ta glycémie fait le yoyo, ton humeur aussi. Les pics et chutes de sucre dans le sang amplifient l'irritabilité, la fatigue et les fringales, exactement ce que tu veux éviter cette semaine là.

Une des astuces, c'est l'ordre dans lequel tu manges.

POURQUOI ?

ÇA RALENTIT
L'ABSORPTION DU SUCRE
ET ÉVITE LES PICS
D'INSULINE.

L'ORDRE IDÉAL :

- ✓ 1. Légumes et/ou protéines en premier
- ✓ 2. Les graisses ensuite (avocat, huile d'olive, oléagineux)
- ✓ 3. Les glucides en dernier (pain, pâtes, riz, fruits)



2. Apporter du magnésium tous les jours

Le magnésium aide à calmer le système nerveux, à réguler l'humeur et à réduire les crampes. Et devine quoi : la plupart des femmes en manquent.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL

OÙ LE TROUVER :

- ✓ Graines de courge, amandes, chocolat noir (70% min), épinards, bananes, légumes sec et légumineuses, mollusques et fruits de mer, poissons gras, fruits secs ...
- ✓ En complément si nécessaire: bisglycinate de magnésium, min 300mg/jour, le soir de préférence

**310 - 360MG
PAR JOUR**

3. Manger suffisamment, vraiment

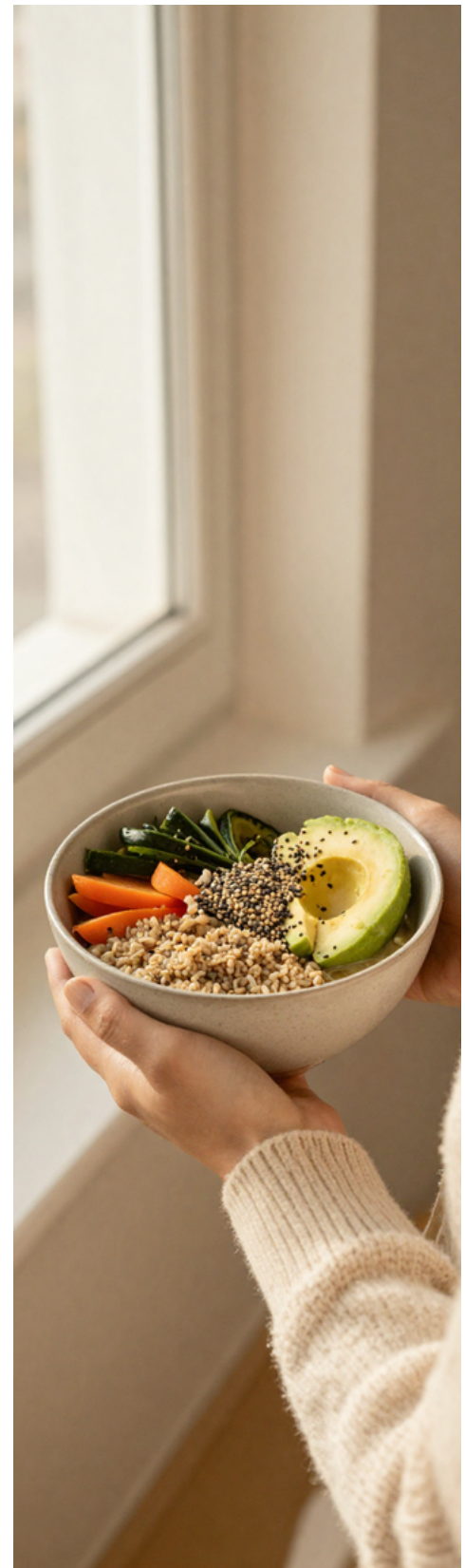
Ton corps a besoin de plus de calories cette semaine-là. C'est vraiment pas un caprice, c'est physiologique : ton métabolisme accélère légèrement avant les règles.

Si tu manges pas assez, ton corps va compenser avec des fringales incontrôlables, de la fatigue, et une humeur encore plus instable.

Concrètement :

- Mange à ta faim, sans culpabiliser.
- Ajoute une collation dans l'après-midi si besoin (un fruit + des oléagineux, un yaourt + du granola).
- Assure-toi d'avoir des protéines à chaque repas pour stabiliser ton énergie.

**150 - 300
KCAL EN
PLUS**





4. Soutenir ton foie

Ton foie, c'est lui qui élimine les hormones usagées. Si il est surchargé, les hormones s'accumulent et les symptômes s'aggravent.

Pour le soutenir, mise sur les crucifères. Ces aliments contiennent des composés qui aident le foie à mieux métaboliser les œstrogènes.



LES CRUCIFÈRES À AJOUTER :

Brocoli, chou-fleur, roquette, radis, cresson

Ajoute une à deux portions par jour pendant une semaine.



Et si tu veux aller plus loin...

J'ai créé un
check-up hormonal gratuit
avec lequel tu pourras découvrir quel est
ton déséquilibre hormonal parmi
les quatre principaux et par où commencer
selon ton profil pour apaiser tes symptômes.

C'est par ici, clique juste là



[sarah_equilibre_hormonal](https://www.instagram.com/sarah_equilibre_hormonal)