

La santé dans l'assiette



BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LE CYCLE FÉMININ

Janvier 2023



By Question des Qi Libres

Série N°12

Bonjour la communauté de Question des Qi Libres! J'espère que vous allez bien et que vous êtes prêt pour aborder le sujet du jour!

Nous poursuivons sur notre dossier mensuel "Le cycle féminin" et nous intéresser aux besoins nutritionnels au cours de celui-ci.



BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LE CYCLE FÉMININ

Dans mon post du 13 janvier 2023 sur "ce qu'est le cycle féminin" dans ma rubrique phare "Le bien-être jusque dans les baskets". Nous avons abordé le cycle dans son ensemble avec un diagramme qui va nous servir également pour mettre en lumière les éléments nutritifs à privilégier durant les différentes phases du cycle.

Le bien-être jusque dans les baskets

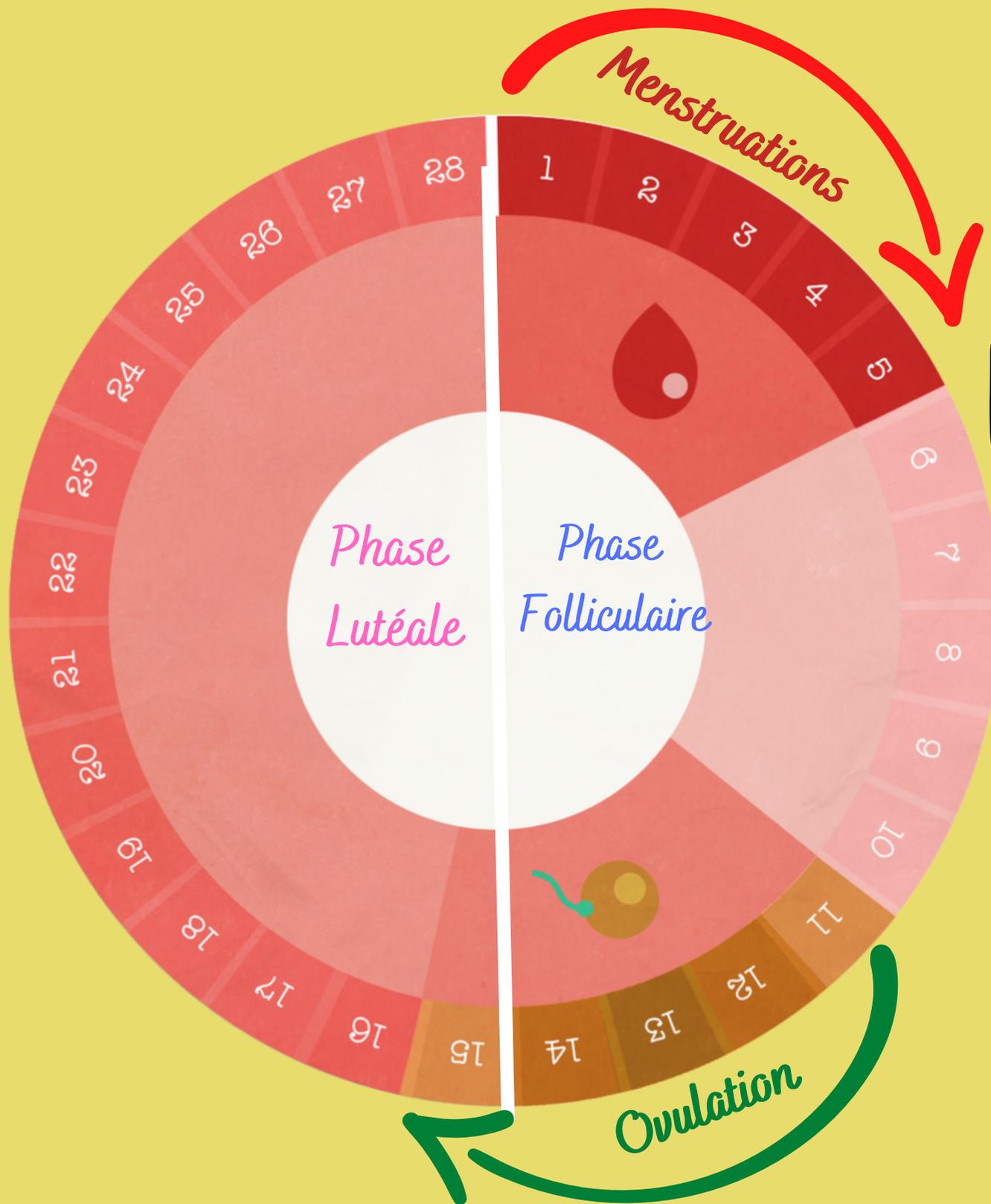


LE CYCLE FÉMININ

Janvier 2023



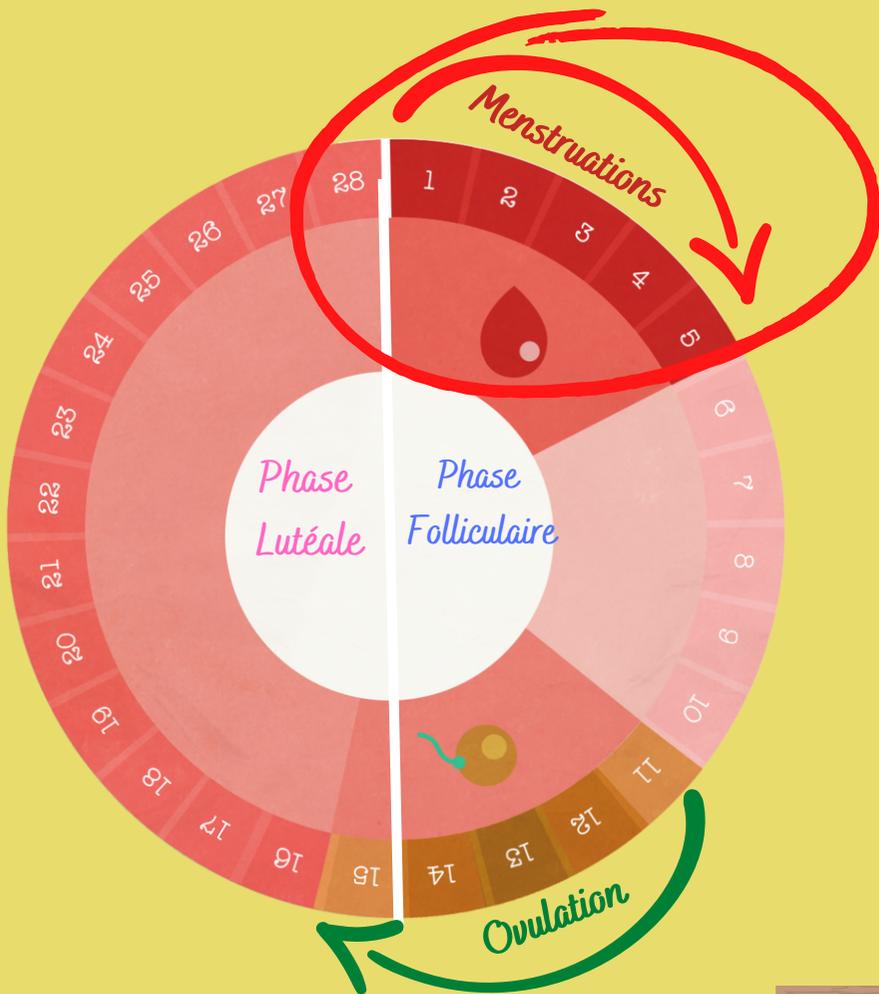
BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LE CYCLE FÉMININ



Voici le schémas dont je vous parlais précédemment
Allez Zoomons sur chaque période.



BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LES MENSTRUATIONS



Rappel: Phase des menstruations (entourée en rouge)

Vos hormones sont à plat puisque l'**œstrogène** et la **progestérone** déclinent et déclenchent les règles. Pendant cette période, vous êtes souvent **fatiguée** et avez le **besoin de ralentir**.



Voici les aliments à privilégier!



Pendant les règles on mange des aliments :

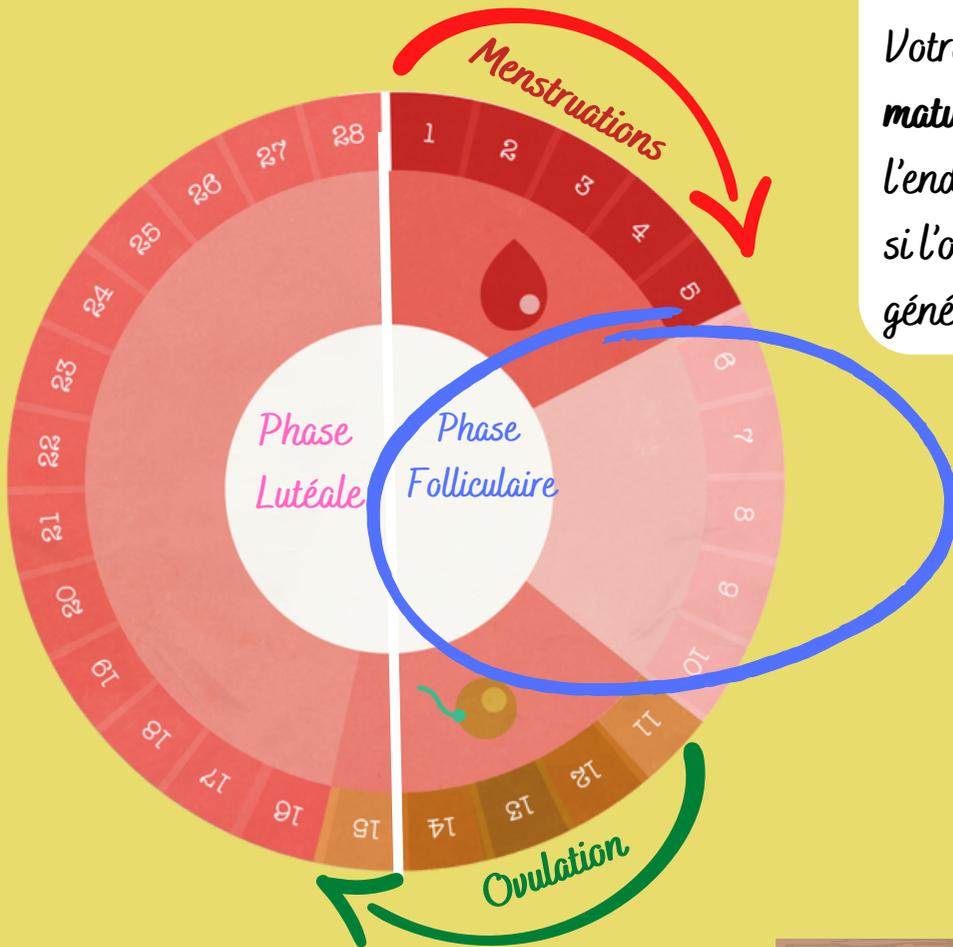
- Riches en micronutriments, c'est-à-dire vitamines, minéraux ... (cf mon post du 31 Août 2021) Tels que les fruits (x3 /jour) et légumes (x6/jour même au petit-déj) pour donner de l'énergie à votre corps qui effectue un processus intense (l'élimination de l'endomètre).
- Riches en fer, vitamines B9 et B12 tels que viande (en particulier les abats comme le foie qui concentrent beaucoup de ces nutriments), les légumes vert foncé (chou kale, brocoli, épinards...) accompagnés de citron par exemple pour la vitamine C (elle booste l'absorption du fer contenu dans les végétaux).
- Riches en oméga 3 (anti-inflammatoires) tels que petits poissons gras comme les sardines et les maquereaux, graines de lin, de chia et de courge. afin de moduler l'inflammation caractéristique des règles et éviter les douleurs.

QUESTION DES QUILIBRES
LA SANTÉ DANS LAQUÊTE : LES MICRONUTRIMENTS (partie 1)
Pour bien fonctionner notre corps a besoin de certains éléments que l'on trouve dans l'alimentation. On se concentre en deux groupes : les **Micronutriments** et les **Macronutriments**. Aujourd'hui nous allons nous intéresser aux **Micronutriments**.

Les vitamines	Les minéraux	Les oligoéléments
Les vitamines A, C, E, B1, B2, B6, B9, B12, K, D Elles jouent un rôle essentiel dans le métabolisme, la croissance, la reproduction, la défense immunitaire, la régulation de l'humeur, la santé de la peau, des cheveux et des ongles.	Les minéraux Calcium, Magnésium, Fer, Zinc, Sélénium, Iode, Potassium, Sodium, Phosphore, Manganèse, Cuivre, Molybdène, Vanadium, Nickel, Cobalt, Bore, Silicium, Fluorure, Strontium, Vanadium, Nickel, Cobalt, Bore, Silicium, Fluorure, Strontium. Ils sont essentiels à la structure osseuse, à la production d'énergie, à la régulation de l'équilibre hydrique et électrolytique, à la contraction musculaire, à la transmission de l'influx nerveux, à la synthèse des protéines et des enzymes.	Les oligoéléments Ces éléments sont présents en très petites quantités dans l'alimentation, mais ils jouent un rôle crucial dans de nombreuses fonctions physiologiques, notamment la régulation de l'équilibre hydrique et électrolytique, la contraction musculaire, la transmission de l'influx nerveux, la synthèse des protéines et des enzymes.

Les Micronutriments
Les vitamines et les minéraux sont des micronutriments essentiels à la santé. Ils jouent un rôle crucial dans de nombreuses fonctions physiologiques, notamment la régulation de l'équilibre hydrique et électrolytique, la contraction musculaire, la transmission de l'influx nerveux, la synthèse des protéines et des enzymes.

BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LA PHASE FOLLICULAIRE



Rappel: Phase Folliculaire (entourée en bleu)

Votre corps va commencer à sécréter de l'**œstrogène** pour stimuler la **maturation d'un nouvel ovule** en vue de l'ovulation, la prolifération de l'endomètre (le sang qui recouvre l'utérus et que l'on perd pendant les règles si l'ovule n'a pas été fécondé) et des **tissus mammaires** notamment. En général c'est une période où les femmes ressentent un **regain d'énergie**.



Voici les aliments à privilégier!



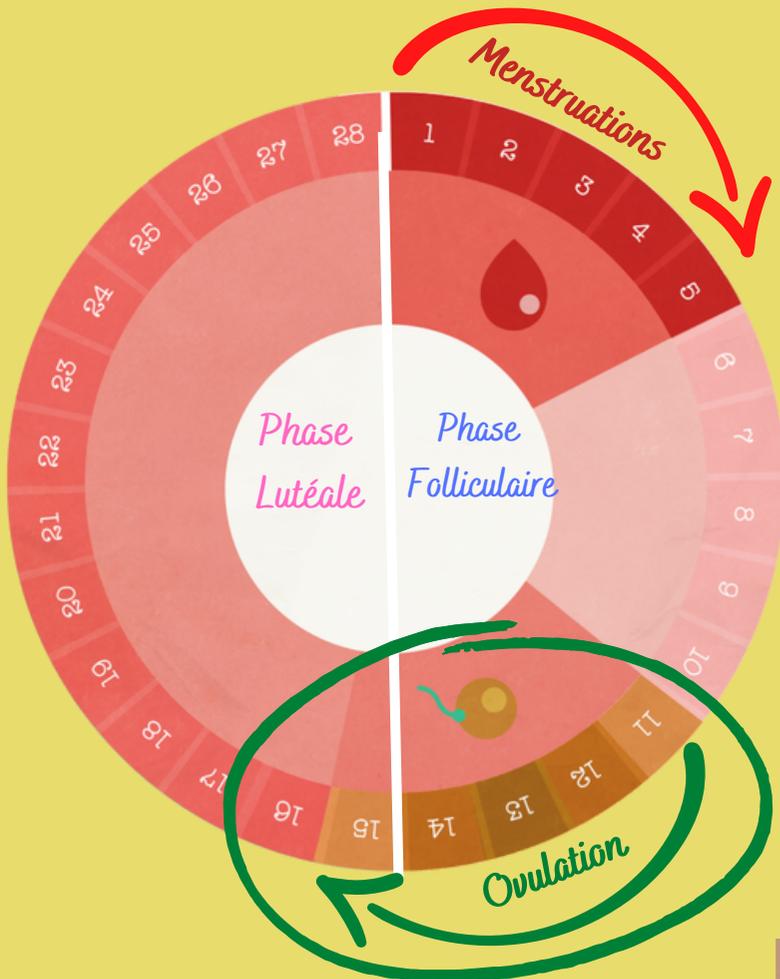
Pendant la phase Folliculaire on mange des aliments :

- Riches en glucides complexes : comme les céréales complètes, les légumineuses, les patates douces et autres légumes racines. Les glucides constituent le **fuel** à privilégier afin que le corps puisse produire de l'énergie nécessaire à la prolifération de tissus.

Évitez les pâtes blanches, le riz blanc ou encore le pain blanc qui perturbent la régulation de la glycémie et ont une tendance pro-inflammatoire.

- Les protéines végétales et animales : elles ralentissent l'absorption des sucres dans le sang et évitent ainsi les pics d'insuline, l'hyper et l'hypoglycémie nous donnant de fait de l'énergie durable.
- Les acides gras qui permettent la formation de l'œstrogène en quantités saines et à son métabolisme : les graines de lin et de courge.

BESOINS NUTRITIONNELS DURANT L'OVULATION



Rappel: l'ovulation (entourée en vert)

Votre corps sécrète de la LH* en pic qui va stimuler l'ovulation (le fait que l'ovule désormais mature sorte de l'ovaire). C'est à ce moment là que vous êtes le plus féconde. C'est aussi le moment où votre libido est censée être à son maximum, grâce à un pic de testostérone (produite par les ovaires et les glandes surrénales).



*LH = hormone lutéinisante

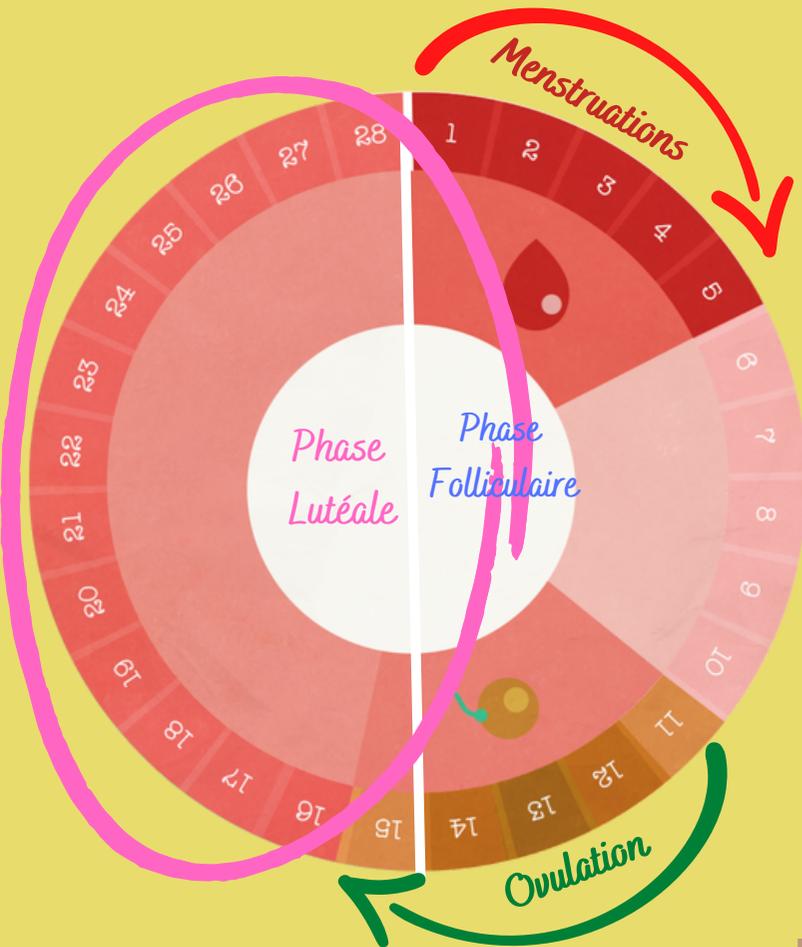
Voici les aliments à privilégier!



Pendant l'ovulation on mange des aliments :

- Riches en zinc : huîtres, fruits de mer, graines de courge, noix de cajou, avoine, oeufs...
Ce nutriment favorise la sécrétion saine de testostérone

BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LA PHASE LUTÉALE



Rappel : phase Lutéale (entourée en rose).

Suite à l'ovulation, la **progestérone** est très présente. Son rôle est d'éviter que les règles n'arrivent trop tôt et les symptômes de type syndrome pré-menstruel. Lorsqu'il y a eu fécondation, la progestérone restera élevée, dans le cas où l'ovule n'a pas été fécondé, la **progestérone** et l'**œstrogène** baisseront jusqu'à l'arrivée des règles.



Voici les aliments à privilégier!



Pendant la phase Lutéale on mange :

- Des graines de tournesol et de sésame qui favorisent la production de progestérone en quantités suffisantes (évitant ainsi le syndrome prémenstruel, les baisses de moral, l'irritabilité, entre autres).
- Des aliments riches en vitamines du groupe B afin d'aider le foie à se débarrasser de l'œstrogène en trop ou usé de sorte à ce que le ratio progestérone/œstrogène soit en faveur de la progestérone durant cette phase : céréales complètes, viande, oeufs, champignons, avocats, légumineuses, légumes verts...
- Des aliments riches en **magnésium** pour la même raison : légumes à feuilles vertes, amandes, noix de cajou, Chocolat noir (1 carré)

Allez on résume un peu tout ça en reprenant l'exemple du calendrier retraçant le cycle de référence de 28 jours.

Petite précision : on n'oublie pas de boire (chaud en hiver et frais en été) tout au long de la journée, en règle générale de l'eau. On évitera les boissons excitantes (café, thé), réduction des sucres raffinés (soda, gâteau, bonbons, plats transformés, céréales blanches) et produits laitiers (fromage, yaourt, lait) pendant la période prémenstruelle et menstruation.



Exemple sur le cycle de référence sur 28 jours

JANVIER 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 <i>On mange: Fruits et légumes (mettre l'accent légumes verts forcés); la viande (abats), poissons gras (sardines), vitamines C, graines (lin, chia, courge)</i>	2	3	4	5	6	7
8 <i>On mange: Céréales complètes, légumineuses, patate douce, légumes racine; Protéines animales et végétales, graines (lin, chia, courge)</i>	9	10	11	12	13	14 <i>huîtres, fruits de mer, graines de courge,</i>
15 <i>noix de cajou, avoine, oeufs...</i>	16 <i>On mange: graines de tournesol et de sésame, céréales complètes, viande, oeufs, champignons, avocats, légumineuses, légumes verts, légumes à feuilles vertes, amandes, noix de cajou, Chocolat noir 70% et plus (1 carré)</i>	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

© BlankCalendarPages.com

 Période de règle (3-5 jours)



Ovulation



Période fertilité



Période fertilité (forte)

 Phase Lutéale

R 1er jour du prochain cycle

 Phase Folliculaire

Cette rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.

Retrouvez cette publication dans un E-book Gratuit sur mon site internet :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>

Rubrique "La santé dans l'assiette"



Les sources utilisées pour réaliser ce post :

Alimentation Et Cycle Féminin On Vous Dit Tout | Influence Santé (influencesante.fr)

Quelle alimentation pour chaque phase du cycle menstruel ? - Marion Nutrition

BYE !



Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres