

Cycle menstruel & nutrition

Guide scientifique et pratique. Adaptez votre alimentation à votre biologie pour des résultats durables.

7 parties Environ 18 min de lecture Également disponible en PDF

⚠ AVERTISSEMENT BIENVEILLANT

Les fluctuations hormonales décrites ici sont normales et naturelles. Votre corps n'est pas une machine linéaire, c'est un écosystème cyclique.

Ce guide a pour but de vous aider à comprendre ces mécanismes pour mieux vivre avec eux, et non pour vous culpabiliser. Si vous souffrez de troubles sévères, consultez un professionnel de santé.

SOMMAIRE

- | | |
|--|---|
| 01 Comprendre le cycle menstruel | 02 Les 4 phases en détail |
| 03 La stratégie nutritionnelle mensuelle | 04 Le journal de suivi |
| 05 Meal prep et organisation | 06 Cas particuliers |
| 07 Questions fréquentes | |

PARTIE 1

Comprendre le cycle menstruel

« Votre cycle n'est pas votre ennemi. C'est votre boussole biologique. »

Les hormones au fil du cycle

Les quatre phases, sur la base d'un cycle de 28 jours.

J1 – J5 · MENSTRUELLE	Début des saignements. Hormones au plus bas.
J6 – J14 · FOLLICULAIRE	Montée des œstrogènes. Préparation d'un follicule.
J14 · OVULATOIRE	Pic hormonal déclenchant la libération de l'ovule.
J15 – J28 · LUTÉALE	Dominance de la progestérone. Préparation de l'utérus.

Les acteurs hormonaux

ŒSTROGÈNES	L'hormone « Beyoncé ». Elle donne de l'énergie, améliore l'humeur, booste la libido et optimise le métabolisme des glucides.
PROGESTÉRONNE	L'hormone « Netflix & chill ». Elle calme, augmente la température corporelle, stimule l'appétit et favorise le sommeil.
FSH & LH	Hormones hypophysaires qui orchestrent le cycle et déclenchent l'ovulation.

Impact hormonal sur le métabolisme

CE QUE DIT LA SCIENCE	
J1 – J14	Les œstrogènes grimpent progressivement pour atteindre un pic juste avant l'ovulation.
J14	Pic brutal de LH et FSH.
J15 – J28	Les œstrogènes chutent puis remontent légèrement. La progestérone grimpe en flèche, domine la phase, puis chute brutalement s'il n'y a pas de fécondation, ce qui déclenche les règles.

- **Métabolisme de base** : il augmente de 5 à 10 % en phase lutéale, entre 100 et 300 kcal par jour. Le corps travaille plus par thermogenèse, donc il brûle plus, mais il a aussi plus faim.

- **Sensibilité à l'insuline** : optimale en phase folliculaire grâce aux œstrogènes. Réduite de 15 à 20 % en phase lutéale.
- **Utilisation des substrats** : le corps utilise préférentiellement les glucides en phase folliculaire et les graisses en phase lutéale, au repos.
- **Température** : augmentation de 0,3 à 0,5 °C après l'ovulation.
- **Rétention d'eau** : liée à l'aldostérone. Une prise de 1 à 3 kg est possible avant les règles. Ce n'est pas de la graisse.

PARAMÈTRE	FOLLICULAIRE (J6–J14)	LUTÉALE (J15–J28)
Métabolisme	Normal	Augmenté de 5 à 10 %
Sensibilité à l'insuline	Élevée, optimale	Réduite, moins bonne tolérance aux glucides
Température	Basse	Élevée
Rétention d'eau	Faible	Élevée, pré-menstruel

Faim, satiété et hormones

Pourquoi avez-vous faim avant vos règles ?

- **Ghréline** (faim) : pic de 30 à 40 % en phase lutéale.
- **Leptine** (satiété) : diminue souvent en pré-menstruel.
- **Sérotonine** : chute avant les règles. Le corps réclame des glucides pour en fabriquer, c'est un antidépresseur naturel.

+200 à 500

kcal par jour consommées naturellement en phase lutéale, sans s'en rendre compte

« Les fringales ne sont pas un manque de volonté, c'est votre biologie. »

PARTIE 2

Les 4 phases du cycle en détail

Phase menstruelle — jours 1 à 5

HORMONES	Au plus bas, reset hormonal
ÉNERGIE	Faible à modérée, besoin de ralentir
FAIM	Retour à la normale
HUMEUR	Soulagement, fin du SPM, introspection
SYMPTÔMES	Crampes, fatigue, maux de tête

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE — RÉCUPÉRATION ET ANTI-INFLAMMATION

Calories : maintien ou léger surplus de 200 kcal, pour le confort.

- **Fer, 15 à 30 mg/j** : compenser les pertes. Viande rouge, boudin, lentilles, épinards, avec de la vitamine C pour l'absorption.
- **Magnésium, 400 mg/j** : contre les crampes. Cacao, amandes, bananes.
- **Oméga-3** : réduire l'inflammation et les douleurs. Poissons gras, noix, lin.
- **Hydratation** : 3 L par jour minimum.

Journée type, environ 2 100 kcal

PETIT-DÉJEUNER	Porridge d'avoine (60 g), lait d'amande, 1 banane écrasée, 20 g d'amandes, 2 œufs coque.
COLLATION	Smoothie fruits rouges, protéines végétales, graines de lin.
DÉJEUNER	Saumon (150 g), riz complet (100 g cuit), épinards sautés, ½ avocat, poivron cru.
COLLATION	Chocolat noir 85 % (30 g), 1 orange.
DÎNER	Bœuf maigre (120 g), quinoa (80 g cuit), brocoli vapeur, noix.

Phase folliculaire — jours 6 à 14

HORMONES	Œstrogènes en hausse
----------	----------------------

ÉNERGIE	Excellente, pic de motivation
FAIM	Naturellement réduite, effet coupe-faim des œstrogènes
MÉTABOLISME	Optimal pour brûler du gras

STRATÉGIE — DÉFICIT CALORIQUE OPTIMAL

C'est le moment pour créer un déficit, de 200 à 400 kcal. Placez ici les repas les plus volumineux. Protéines à 2 g/kg pour préserver le muscle, glucides modérés autour de l'entraînement.

–200 à –400

kcal par jour : la fenêtre de déficit la plus efficace du cycle

2 g/kg

de protéines pour préserver la masse musculaire

Journée type, environ 1 700 kcal en déficit

PETIT-DÉJEUNER	Omelette (3 blancs et 1 œuf entier), avoine (40 g), fruits rouges.
COLLATION	Pomme, 15 g d'amandes.
DÉJEUNER	Poulet grillé (150 g), patate douce (150 g), salade verte, yaourt 0 %.
POST-ENTRAÎNEMENT	Whey (30 g), banane.
DÎNER	Cabillaud (180 g), légumes vapeur à volonté, riz basmati (60 g cuit), huile d'olive.

Phase ovulatoire — jours 14 à 16

PIC DE PERFORMANCE

Hormones au maximum. Force et endurance décuplées. Attention cependant à la laxité ligamentaire, le risque de blessure est accru.

Stratégie : continuez le déficit, ou augmentez légèrement les glucides (+50 g) pour soutenir des entraînements très intenses.

Phase lutéale — jours 17 à 28

⚠ PHASE CRITIQUE

C'est ici que 90 % des régimes échouent.

J17 – J21 · DÉBUT

L'énergie baisse, la faim augmente doucement.

J22 – J28 · SPM

La progestérone chute. Faim très élevée, environ +500 kcal de besoin naturel. Irritabilité, rétention d'eau.

Pourquoi c'est dur ? Progestérone élevée, donc appétit +30 %. Sérotonine basse, donc envies de sucre. Sensibilité à l'insuline réduite.

STRATÉGIE — MAINTIEN ET GESTION

Objectif : ne pas craquer. Passer en maintien calorique, soit 200 à 300 kcal de plus qu'en folliculaire.

- Repas plus rassasiants : protéines, fibres et lipides.
- Fractionner en 5 à 6 petits repas pour stabiliser la glycémie.
- Chocolat noir : votre allié, magnésium et plaisir. 30 à 40 g par jour.

Aliments anti-SPM

SYMPTÔME	NUTRIMENT	ALIMENTS
Crampes	Magnésium	Chocolat noir, banane, épinards
Irritabilité	Vitamine B6	Poulet, pois chiches, banane

SYMPTÔME	NUTRIMENT	ALIMENTS
Ballonnements	Potassium	Avocat, patate douce, banane
Envies de sucre	Tryptophane	Dinde, œufs, avoine

+30 % d'appétit dû à la progestérone élevée	+500 kcal de besoin naturel en fin de phase (J22–J28)	5 à 6 petits repas pour stabiliser la glycémie
---	---	--

PARTIE 3

La stratégie nutritionnelle mensuelle

Le modèle déficit-maintien

Ne faites pas un déficit continu 365 jours par an. Alternez selon votre biologie.

J1 – J5	Maintien + (+200 kcal) — règles, récupération.
J6 – J14	Déficit (–300 kcal) — folliculaire, perte de gras optimale.
J15 – J28	Maintien (0 kcal) — lutéale, stabilisation et prévention des craquages.

–2 700 kcal de déficit cumulé sur la phase folliculaire chaque mois, soit une perte de gras pure, sans la reprise liée aux craquages de la phase lutéale
--

Ajustements selon les objectifs

PERTE IMPORTANTE	Déficit plus agressif en folliculaire (–500), mini-déficit en lutéale (–100).
DERNIERS KILOS	Déficit modéré en folliculaire, maintien strict en lutéale.
ATHLÈTE	Maintien ou surplus léger. Focus performance.

Le journal de suivi

+60 %

de conscience comportementale en notant ses ressentis

-40 %

d'actes impulsifs

Le journal permet de prédire vos jours « sans » et d'anticiper. Si vous savez que le J24 est votre pire jour, vous préparez vos repas au J23. Deux minutes par jour suffisent.

Modèle de journal quotidien

DATE ET JOUR DU CYCLE	___ / 28
1. FAIM (1 À 4)	1 faible · 2 normale · 3 élevée · 4 insatiable
2. ÉNERGIE (1 À 4)	1 HS · 2 faible · 3 bien · 4 top
3. HUMEUR	Calme · irritée · stressée · sensible · motivée
4. ENVIES	Aucune · sucré · chocolat · salé · gras
5. SYMPTÔMES	Ballonnements · crampes · maux de tête · rétention
6. COMMENTAIRE	Libre

La version PDF contient ce tableau en pleine page, prêt à imprimer.

Meal prep et organisation

RÈGLE D'OR

Ne jamais faire ses courses en phase lutéale (J22–J28) le ventre vide. C'est la garantie d'un caddie rempli de sucre.

LISTE J6–J14 · FOLLICULAIRE	LISTE J17–J28 · LUTÉALE
<i>Focus : léger, protéines, volume.</i>	<i>Focus : satiété, réconfort sain, anti-SPM.</i>
Protéines maigres (poulet, colin, blanc d'œuf)	Saumon, viande rouge (fer)
Légumes volumineux (courgettes, concombre, salade)	Patates douces, quinoa, légumineuses
Fruits rouges, avoine, riz basmati	Avocat, bananes, amandes
—	Chocolat noir 85 %, tisanes (camomille, mélisse)

PARTIE 6

Cas particuliers

SOPK — syndrome des ovaires polykystiques

Cycles longs ou absents, résistance à l'insuline élevée. Stratégie : index glycémique bas impératif. Suppléments d'inositol (4 g) et de berbérine.

Aménorrhée hypothalamique

⚠ ALERTE SANTÉ

Disparition des règles due à un déficit trop sévère. Arrêtez le déficit immédiatement, passez en surplus (+300 kcal) et réduisez le sport. La santé reproductive prime sur l'esthétique.

Contraception

Sous pilule, il n'y a pas de vraies phases hormonales, mais souvent une semaine d'arrêt avec des règles artificielles. Appliquez le modèle maintien sur cette semaine si vous ressentez des symptômes, et un déficit léger le reste du temps.

Questions fréquentes

Est-ce normal de prendre 2 kg avant les règles ?

Oui. C'est de l'eau, une rétention liée à l'aldostérone, pas du gras. Ça repart entre J3 et J5.

Puis-je jeûner en phase lutéale ?

Ce n'est pas recommandé. Votre corps est stressé et affamé. Le jeûne augmente le cortisol, ce qui peut aggraver le SPM.

Le sport aggrave-t-il le SPM ?

Le sport modéré (yoga, marche, musculation légère) soulage grâce aux endorphines. Le HIIT intense peut au contraire l'aggraver par le stress qu'il génère.

EN CONCLUSION

Votre cycle n'est pas une faiblesse, c'est un rythme. La société impose une linéarité masculine, mais vous êtes cyclique. En arrêtant de lutter contre votre biologie et en travaillant avec elle, vous atteindrez vos résultats sans sacrifier votre santé mentale.

Vous n'êtes pas « faible » parce que vous avez faim au J25. Vous êtes normale. Écoutez votre corps, adaptez votre assiette, et les résultats suivront.