

NOS EXPERTES



GAËLLE BALDASSARI
fondatrice du mouvement « Kiffe ton cycle », certifiée en Approche neurocognitive et comportementale, diplômée de l'École française de coaching MHD (RNCP).



MARJORIE MALGRAS
aromatologue et naturopathe spécialisée dans le féminin.

BIEN ME NOURRIR SELON MON CYCLE

ADAPTER LE CONTENU DE SON ASSIETTE AUX VARIATIONS DE SON CYCLE FÉMININ PERMET DE MIEUX ACCOMPAGNER SON ÉTAT D'ÉNERGIE, SES HUMEURS ET MÊME SA DIGESTION. EXPLICATIONS AVEC NOS EXPERTES.

PAR ISABELLE DELALEU



À lire



« Kiffe ton cycle » de Gaëlle Baldassari, éd. Larousse, 14,95 €.



« La Cuisine des lunes » de Marjorie malgras, éd. La Plage, 14,95 €.

► RÉDUIRE LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Humeur et émotions en mode « montagnes russes », sensation de fatigue accrue, poitrine douloureuse, difficultés à digérer, rétention d'eau : la phase dite « lutéale », qui précède les règles, et pendant laquelle les hormones fluctuent fortement, nous en fait parfois voir de toutes les couleurs ! L'énergie s'amenuise, la digestion se fait hasardeuse, le besoin de ralentissement s'accroît de jour en jour, la synthèse de sérotonine diminue et on peut se sentir irritable, négative, émotive, d'où des envies de douceurs qui apportent un réconfort passager... mais traître, car le sucre amplifie les variations du moral et les gonflements !

QUELLE ASSIETTE ? On est super vigilante pendant ces jours difficiles, car il faut à la fois se chouchouter pour soutenir son moral... mais aussi alléger un système digestif souvent ralenti. Cap sur les céréales complètes (plutôt du quinoa, du sarrasin, du riz rouge et du pain complet, en quantité modérée, que des orgies de pâtes), les légumes verts à foison (surtout ceux à feuilles : blettes, épinards, artichaut), les poissons gras et les bonnes huiles (colza, cameline, lin) pour faire le plein d'oméga 3 et aider à équilibrer l'humeur. On évite le sucre (oui au chocolat, mais bien noir, à plus de 70 %, et à la cannelle saupoudrée partout,

excellente pour réduire les envies de sucre et adoucir la digestion), on diminue le sel (qui favorise la rétention d'eau), et on parsème ses plats de levure de bière, germes de blé, graines de courge et de graines oléagineuses (noix, amandes, noisettes). Pour contrer la fatigue et la nervosité, et en prime pour encourager le transit si l'on a tendance à la constipation, on boit abondamment une eau riche en magnésium (Rozana, Hépar, Contrex...). Une idée de collation ? 1 banane (ou un banana bread pas trop sucré fait avec une farine semi-complète) + 1 tisane apaisante (safran, tilleul, camomille, lavande) + 1 poignée d'amandes.

En adaptant son alimentation à son cycle, les répercussions seront positives sur la qualité du sommeil, la gestion du stress, l'aspect de la peau...



► SE COCOONER PENDANT LES JOURS DE RÈGLES

Juste avant les règles et pendant les premiers jours, les hormones féminines sont au plus bas. La nervosité diminue, mais l'heure est au ralentissement et au repos auquel le corps aspire souvent. On peut souffrir de spasmes douloureux, et parfois de diarrhées (surtout les deux premiers jours), dues à une surproduction de prostaglandines qui déclenche des contractions utérines (afin d'éliminer le sang) et crée un état inflammatoire.

QUELLE ASSIETTE ? L'idée est de faciliter la digestion (on évite viandes grasses, frites et fromages). On mise sur le magnésium (myorelaxant) et une alimentation anti-inflammatoire avec des oméga 3 et des légumes à volonté. L'astuce ?

Parfumer ses plats d'herbes aromatiques digestives fraîches (ou surgelées) comme la menthe poivrée (antalgique), le basilic (antispasmodique, il aide à réduire les contractions utérines), et la sauge (régulateur hormonal), qui permettent de moins saler si l'on se sent encore gonflée. On diminue le café, mais aussi le thé et les boissons énergisantes, ainsi que l'alcool qui intensifie et prolonge les douleurs. Une bonne idée de repas ? Un bowl avec épinards, carottes râpées, avocat, saumon et 1 œuf poché, parsemé de graines de courges et de sésame, avec un filet d'huile de lin, colza ou noix et de jus de citron. Envie de dessert ? Cap sur une compote de fruits avec de la vanille réconfortante, agrémentée d'amandes.

► DÉBUT DE CYCLE : SOUTENIR L'ÉNERGIE

Après les règles, l'énergie remonte en flèche grâce à l'œstradiol, et on se sent au top de son dynamisme, avec une envie d'activité et un moral « high level ». Cette pleine forme va durer jusqu'au moment de l'ovulation... mais elle peut nous pousser à négliger notre alimentation, parce qu'on se sent performante et à 100 à l'heure et qu'on a « mieux à faire ».

QUELLE ASSIETTE ? De quoi aider cette belle vitalité, notamment avec des boosters alimentaires : graines germées (que l'on peut consommer par poignées dans ses salades), levure de bière et germes

de blé (riches en vitamines du groupe B, excellentes pour l'influx nerveux, à saupoudrer sur salades, laitages, soupes), baies de goji, pollen, spiruline... Sans négliger les apports en vitamine C (fruits et légumes verts, orange et rouges). On pense au fer pour compenser la perte liée aux règles (viande rouge, lentilles, tofu, haricots), et aux aliments lacto-fermentés pour soutenir le microbiote (pain au levain, bons cornichons et olives, kéfir...). La digestion est facile, donc si l'on a envie d'une pasta-party ou même d'une tartiflette, c'est le moment où elle passera le mieux !