



Quelle alimentation adopter avant, pendant et après ses règles ?

Sophrologie, shiatsu, huiles essentielles... De nombreuses solutions douces existent pour réduire les douleurs menstruelles. Mais un élément est souvent oublié alors qu'il a le pouvoir d'apporter un mieux-être et d'amoinrir les symptômes prémenstruels : l'alimentation.

Quelle alimentation avant le début des règles ?

L'alimentation a une influence sur les hormones. Il s'agit donc "d'alléger les repas une semaine avant les menstruations. Favorisez les aliments hypotoxiques : ils renferment peu de toxines et sont donc facilement digérés. Cela permet de mieux vivre le cycle menstruel et les symptômes qui l'accompagnent (douleurs, fatigue, sensibilité...).



1. Eviter la surconsommation de protéines et de produits laitiers, surtout le soir. Ils sont difficiles à digérer. Mettez plutôt sur la vitamine B9 (légumes verts, chou kale, brocolis, épinards) et les aliments riches en fer (spiruline, chocolat noir, germes de blé, persil, légumineuses). Vous pouvez consommer un peu de viandes rouges, des palourdes ou des sardines.
2. Consommer des fibres : elles améliorent le transit et permettent à l'organisme de mieux éliminer les toxines (son de blé, céréales complètes, haricots blancs, figues séchées ou les pruneaux).
3. Opter pour l'oméga 3 : ces acides gras stabilisent l'humeur et aident à prendre soin de la peau (graines chia, lin, petits poissons gras). Ils sont très importants pour le système nerveux car ils agissent comme anti-inflammatoire.
4. Miser sur le calcium (dans l'alimentation végétale : noix, céréales complète, choux kale, algues fraîches).
5. Ne pas oublier le magnésium : anti-stress naturel essentiel à l'organisme, connu pour ses propriétés de relaxation générale. Il permet de gérer les douleurs en bas du ventre.
6. Favoriser la cuisson vapeur ou à l'étouffée : elle permet de conserver les micro-nutriments.
7. Favoriser les aliments réchauffants. Les femmes sont souvent plus frileuses lorsqu'elles vont avoir ou ont leurs règles. Ajouter gingembre, curcuma, cannelle à vos plats. Préparez un dal de lentilles, une soupe de courges.

Que manger pendant les règles ?

Fibres, oméga-3... Cette alimentation est dite anti-inflammatoire. Elle est très bénéfique même pendant les règles, où un phénomène inflammatoire est responsable des douleurs. Continuez tout au long des menstruations. Pour les personnes qui présentent des risques d'anémie, favorisez, une alimentation riche en fer (abats, viandes rouges, volailles, produits de la mer, cumin, spiruline...).

L'alimentation après les menstruations

Vous pouvez reprendre votre alimentation habituelle, en veillant tout de même à ce qu'elle soit équilibrée et variée. Avec ces bonnes habitudes alimentaires, les premiers effets seront visibles dès le troisième cycle.