

Cycle féminin : comment adapter son alimentation



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT

Cycle féminin : comment adapter son alimentation



Le cycle menstruel influence bien plus que les règles : il affecte l'énergie, l'humeur, l'appétit et parfois la digestion. Ces variations sont liées aux fluctuations hormonales naturelles, principalement l'œstrogène et la progestérone.

Comprendre son cycle permet d'adapter son alimentation pour mieux gérer l'énergie, limiter les inconforts et se sentir mieux au quotidien. Dans cet article, nous explorerons les différentes phases du cycle et proposerons des conseils pratiques pour nourrir son corps en harmonie avec ses besoins.



Le cycle menstruel se divise en deux grandes phases, chacune caractérisée par des variations hormonales qui influencent votre corps et votre appétit :



+ Phase folliculaire (jours 1 à 14 environ)

Cette phase débute dès le premier jour des règles. L'œstrogène augmente progressivement, stimulant l'énergie, la concentration et la motivation. C'est aussi une période où l'on se sent souvent plus dynamique, avec parfois un appétit plus régulé et une meilleure tolérance à l'effort physique.

+ Phase lutéale (jours 15 à 28 environ)

Elle commence après l'ovulation. La progestérone devient l'hormone dominante, ce qui peut entraîner fatigue, variations d'humeur et rétention d'eau. Certaines personnes remarquent aussi une augmentation de l'appétit ou des envies plus marquées pour des aliments réconfortants.

Entre ces phases principales, certains moments clés marquent des transitions qui influencent aussi le corps et les sensations :

+ Phase menstruelle (jours 1 à 5 environ)

Elle correspond au début de la phase folliculaire. Les saignements commencent, les hormones sont basses, ce qui peut entraîner une baisse d'énergie et parfois des envies alimentaires plus marquées.

+ Ovulation (jour 14 environ)

Elle marque la transition entre la fin de la phase folliculaire et le début de la phase lutéale. Un pic d'œstrogène et de LH survient, souvent associé à un maximum d'énergie et parfois à un petit boost de performance physique et mentale.

➤ Ces phases sont rythmées par des fluctuations hormonales, principalement l'œstrogène et la progestérone. Ces hormones influencent non seulement l'énergie et l'humeur, mais aussi le métabolisme, la digestion et les besoins nutritionnels. Chaque femme est différente, et ces effets peuvent varier d'un mois à l'autre ou selon l'âge, le mode de vie et la santé générale.

➤ Adapter son alimentation à ces fluctuations permet de mieux gérer l'énergie, de limiter les inconforts liés aux règles ou à la digestion, et de soutenir son bien-être général. Il ne s'agit pas de suivre un plan rigide, mais de comprendre ses besoins spécifiques pour chaque phase et d'y répondre de manière simple et pratique.

Période menstruelle et folliculaire (jours 1 à 14)



Les premiers jours du cycle (menstruations) peuvent s'accompagner de fatigue en raison des pertes sanguines et des niveaux hormonaux bas. Les besoins en fer sont alors particulièrement élevés pour compenser ces pertes et soutenir la production de globules rouges. Il est donc important de privilégier des aliments riches en fer comme les viandes rouges, les abats (foie), les lentilles, les épinards ou le quinoa, associés à des sources de vitamine C (poivrons, agrumes, kiwi) pour améliorer leur absorption.

Après les 2-3 premiers jours, l'énergie revient progressivement, portée par la remontée des œstrogènes. Les besoins en fer restent encore importants sur le reste de la phase folliculaire, mais de manière un peu moins marquée, le temps que l'organisme reconstitue ses réserves. Cette période, souvent synonyme d'un regain d'énergie, est également propice à des activités physiques plus intenses.

Période lutéale (jours 15 à 28)



Pendant cette période, la progestérone augmente, ce qui peut entraîner fatigue, ballonnements et envies alimentaires plus marquées. Trois axes nutritionnels sont particulièrement utiles pour mieux vivre cette phase :

- + **Un apport anti-inflammatoire** : les oméga-3 (saumon, maquereau, sardines, noix, graines de lin) contribuent à limiter l'inflammation et à réduire certains inconforts liés aux fluctuations hormonales.
- + **Un léger surplus énergétique** : augmenter un peu les apports caloriques permet de répondre aux besoins accrus du corps, d'éviter les coups de fatigue et de stabiliser l'énergie.
- + **Un apport protéique renforcé** : œufs, poissons, viandes maigres, légumineuses ou produits laitiers aident à soutenir la satiété et favorisent une bonne récupération musculaire.

En veillant à garder des repas équilibrés, associant protéines, fibres et bons gras, il devient plus facile de réguler l'appétit et l'humeur. L'écoute des signaux du corps reste essentielle pour ajuster les portions selon les besoins du moment.



Il est courant de remarquer des fluctuations de poids au cours du cycle menstruel, et cela ne reflète pas forcément un changement réel de masse grasse. Ces variations sont souvent liées à la rétention d'eau et aux modifications hormonales. Durant la phase lutéale, juste avant les règles, l'augmentation de la progestérone et des œstrogènes peut provoquer une rétention d'eau et un gonflement abdominal, entraînant une légère prise de poids temporaire. Certaines femmes peuvent également ressentir une augmentation de l'appétit ou des envies spécifiques pour certains aliments sucrés ou salés, ce qui peut accentuer ces fluctuations.

Ces changements sont normaux et transitoires. Il est donc important de ne pas se baser sur le poids quotidien pour évaluer son état de forme ou sa progression. Privilégier l'écoute de son corps, adopter une alimentation équilibrée et maintenir une activité physique régulière permet de gérer ces variations tout en soutenant la santé et le bien-être général.

- Adapter son alimentation au cycle menstruel permet de mieux répondre aux besoins spécifiques de chaque phase et de soutenir son bien-être global.
- En tenant compte des fluctuations hormonales, il devient plus facile de gérer l'énergie, les fringales, la rétention d'eau ou l'humeur.

Comprendre ces variations et privilégier des aliments adaptés aide à se sentir mieux, à maintenir une énergie stable et à traverser les différentes phases avec plus de confort.

L'écoute de son corps, la régularité de l'alimentation et l'équilibre des repas restent les clés pour harmoniser santé, plaisir et bien-être au quotidien.

N. Boisseau, « Influence du sexe sur le métabolisme à l'exercice et en récupération. Implications nutritionnelles », *Science & Sports*, vol. 19, no 5, pp. 220-227, oct. 2004, doi: 10.1016/j.scispo.2004.05.001

J. L. Areta et K. J. Elliott-Sale, « Nutrition for female athletes: What we know, what we don't know, and why », *European Journal of Sport Science*, vol. 22, no 5, pp. 669-671, mai 2022, doi: 10.1080/17461391.2022.2046176

N. J. Rehrer, R. T. McLay-Cooke et S. T. Sims, « Nutritional Strategies and Sex Hormone Interactions in Women », in A. C. Hackney (éd.), *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects*, Cham : Springer International Publishing, 2023, pp. 259-301, doi: 10.1007/978-3-031-21881-1_12

M. Larrosa et al., « Nutritional Strategies for Optimizing Health, Sports Performance, and Recovery for Female Athletes and Other Physically Active Women: A Systematic Review », *Nutrition Reviews*, p. nuae082, juill. 2024, doi: 10.1093/nutrit/nuae082

B. Holtzman et K. E. Ackerman, « Recommendations and Nutritional Considerations for Female Athletes: Health and Performance », *Sports Med*, vol. 51, no 1, pp. 43-57, sept. 2021, doi: 10.1007/s40279-021-01508-8