

Vitalfood

Vitalfood

LE MAGAZINE
HEALTHY DES
GOURMANDS

ÉTÉ
JUN-JUILLET-AOÛT 2020
N° 23

+ de
100
RECETTES

FRUITS ROUGES

11 RECETTES POUR
VOIR LA VIE EN ROSE

HOME MADE

JE FAIS MA
GLACE
VANILLE

(ET JE SAIS CE
QUE JE METS
DÉDANS)

ON PREND L'APÉRO
OUI MAIS **VEGAN**
EN MODE

JAMBES LOURDES

JE MANGE QUOI
QUAND IL FAIT
CHAUD

POUR OU
CONTRE

NUTRI-SCORE
ON EN PENSE
QUOI?

PIQUE-NIQUES,
BARBECUES...

**ON SE FAIT
PLAISIR
SANS GROSSIR**

CET ÉTÉ

Des salades à croquer!

GOURMANDES, PROTÉINÉES, VITAMINÉES...

DES RECETTES FACILES À FAIRE ET PLEINES DE SAVEURS
ET DE COULEURS POUR NOUS EN METTRE PLEIN LA VUE!

REWORLD
MEDIA

BEL: 4,30€ - ESP: 4,30€ - GR: 4,30€ - DOM S: 4,30€ - ITA: 4,30€
LUX: 4,30€ - PORT CONT: 4,30€ - CAN: 5,99\$ CAN - MAR: 4,50\$
TOM S: 6,00€ - CH: 6\$ - TUN: 9DTU

L 17219 - 23 - F: 3,95 € - RD



» Pile dans la tendance qui pousse à se reconnecter à son « féminin sacré », ce concept consiste à adapter son mode de vie, et notamment son alimentation, en fonction des phases de son cycle pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, voire perdre quelques kilos. On tente ou on passe notre tour ?

Julie Martory

C'EST QUOI,

Le Cycle Syncing ?

Une furieuse envie de sucré, le ventre qui gonfle, de la rétention d'eau, un gros coup de blues... : on connaît toutes ces petites, voire très grosses, variations en fonction du cycle. Les responsables ? Les hormones bien sûr ! Chefs d'orchestre de notre cycle ovarien, les sécrétions hormonales fluctuent en effet tout le long du mois avec, naturellement, un impact sur le corps, les humeurs et les émotions. La solution pour vivre un peu moins sous le joug hormonal ? Le Cycle Syncing, ou « synchronisation de cycle ». Ou comment adapter son mode de vie - son alimentation, sa pratique sportive, sa routine beauté, etc - aux différentes phases du cycle pour se sentir mieux et pour limiter certains problèmes féminins (règles douloureuses, syndrome prémenstruel, endométriose...). *

UN CONCEPT QUI VIENT DES ETATS-UNIS

A l'origine de ce programme, la « nutritionniste intégrative » Alisa Vitti, une américaine de 42 ans qui s'est battu pendant des années contre un SOPK (syndrome des ovaires polykystiques) et aurait réussi à le surmonter avec le Cycle Syncing. Depuis, elle partage son expérience via des livres (WomanCode sorti en 2014, IntheFLO en janvier 2020), une appli MyFLO, une gamme de compléments alimentaires, etc. Et MonthlyFLO, un protocole alimentaire permettant (moyennant 297 dollars) de « recalibrer sa fonction endocrine » d'après le site, et ainsi résoudre naturellement les problèmes liés à des déséquilibres hormonaux, avec pour effet secondaire fréquent la perte de quelques kilos (toujours selon le site). En pratique ? Il s'agit de manger des aliments spécifiques en fonction de la période du cycle, afin d'apporter à l'organisme les nutriments dont il a besoin pour équilibrer ses fonctions hormonales, son métabolisme, sa digestion. En France, l'idée commence à germer, avec **notamment la parution en février dernier de 28 jours en pleine forme, L'équilibre hormonal dans votre assiette, de Nicole Jardim et Megan Hallett (éd. Ulmer).** Petit aperçu de la méthode.

CYCLE ET POIDS, IL Y A DES LIENS

« Le cycle menstruel a un impact sur le poids via différents mécanismes, explique Véronique Liesse. A commencer par la rétention d'eau, sous l'effet des hormones. Ainsi, une majorité de femmes connaissent une prise de poids en fin de cycle, qu'elles vont naturellement éliminer au moment des règles, d'autant que le transit est alors généralement activé. Par ailleurs, en fin de cycle, on observe une baisse de la sérotonine, le neurotransmetteur de la bonne humeur. Cela se traduit par une hyperémotivité... et une envie de sucreries. C'est une question de biochimie : pour fabriquer de la sérotonine, nous avons besoin de tryptophane. Or pour entrer dans le cerveau, le tryptophane a besoin d'une élévation de la glycémie. Il est donc tout à fait naturel que l'on ait envie de sucre, de féculents en fin de cycle. C'est pour compenser cette chute de sérotonine ». Résultat des courses, les envies de grignotage ou de sucré sont quasi-incontournables, et y résister demande vraiment de la volonté.

LES CONSEILS QUI VALENT POUR TOUTES

Ce qui est sûr, c'est que certains symptômes importants (règles douloureuses, syndrome prémenstruel marqué, etc) peuvent être le signe d'un déséquilibre nutritionnel. « On connaît notamment l'importance des oméga-3 du poisson gras et les oméga-6 de l'huile de bourrache, explique Véronique Liesse, qui, avec leur action anti-inflammatoire, contribuent à limiter le syndrome prémenstruel. Le magnésium et la vitamine B6 sont également importants. Tous sont à consommer tout au long du cycle, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. » Des conseils que complète Marjorie Malgras, naturopathe : « le fait d'avoir une assiette équilibrée à chaque repas comportant la juste ration de protéines, des oméga-3 de qualité, des vitamines B et des oligo-éléments comme le zinc vont permettre de soutenir l'équilibre hormonal, qui lui-même a une influence sur l'énergie et l'humeur ».

L'AVIS DES EXPERTES

POUR...

Selon Marjorie Malgras, les hormones accentuent bien le phénomène de prise de poids. « Directement, les œstrogènes agissent sur les cellules adipeuses :

un excès d'œstrogènes peut ainsi entraîner, entre autres, une rétention d'eau, une prise de poids et une difficulté à le perdre, souligne la naturopathe. Indirectement ensuite : comprendre son cycle, c'est être en mesure de mettre en place des actions réalistes en fonction de l'énergie disponible et des besoins spécifiques à un moment M. Si ces besoins ne sont pas compris et respectés, on risque de se tourner vers des aliments faux-amis, grignoter et laisser tomber sa routine sportive parce qu'elle ne nous convient pas. Équilibrer son cycle, c'est sortir de ce cercle vicieux. »

MOINS POUR...

« Baser un régime sur le cycle menstruel me paraît un peu extrême, nuance Véronique Liesse. Les hormones sexuelles jouent un rôle important dans notre poids certes, mais elles ne sont pas les seules : les hormones thyroïdiennes, l'aldostérone, l'insuline etc. De plus, chaque femme est différente. Ce n'est pas juste une question de quantité d'hormones mais aussi de sensibilité à celles-ci. L'assiette influence le statut hormonal et vice versa, mais de là à adapter notre assiette en fonction du cycle, non, encore moins dans une optique de perte de poids. Cela vient encore complexifier, rationaliser l'alimentation, alors qu'aujourd'hui l'heure est au rééquilibrage basé sur l'écoute des sensations alimentaires et le bon sens. »



Marjorie Malgras



Véronique Liesse

Les quatre phases du cycle menstruel **SELON** *le Cycle Syncing*

L1 à 7 : la phase menstruelle

Au niveau des hormones

En l'absence de grossesse, les taux de progestérone et d'œstrogènes chutent, ce qui provoque les règles (qui correspondent à la desquamation de la muqueuse utérine).

Les conséquences sur le corps et le moral

Les sécrétions hormonales étant à leur plus bas, l'énergie baisse, et l'humeur n'est pas toujours au beau fixe. Ce n'est pas le meilleur moment pour les interactions sociales ! La phase est à l'introspection et la réflexion, pas à l'action. On profite de cette période pour se reposer, pour faire des activités calmes et régénérantes comme du yoga doux ou de la marche en pleine nature. Les activités hyper cardio pour taper dans les graisses, ça attendra !

QUELQUES ALIMENTS CONSEILLÉS EN CYCLE SYNCING

- ✱ des aliments riches en protéines pour apporter les acides aminés nécessaires aux futures sécrétions hormonales.
- ✱ des aliments riches en fer et en zinc comme la viande rouge, pour reconstituer ses stocks sanguins.
- ✱ des aliments riches en vitamine B pour combler les pertes de sang et d'énergie.
- ✱ des plats mijotés (ragouts, soupes, dahls de lentilles, currys...) pour apporter du réconfort. On ne se prive pas trop : le corps a besoin d'être chouchouté, la phase des règles n'est pas une sinécure pour lui.



L8 à 13 : la phase folliculaire

Au niveau des hormones

L'hypothalamus sécrète la GnRH qui va stimuler l'hypophyse, qui sécrète en réponse la FSH (hormone folliculostimulante), laquelle va activer un certain nombre de follicules qui entrent alors en croissance. A leur tour, les follicules sécrètent des œstrogènes.

Les conséquences sur le corps et le moral

A mesure que les taux d'hormones augmentent, le niveau d'énergie remonte, les capacités intellectuelles aussi. On profite de ce regain d'énergie pour voir des copines, programmer ses séances de HIIT, Tabata ou cross training brûle-graisses, de s'essayer à ce nouveau cours de RPM ou de soulever des poids ! D'autant que les niveaux d'hormones permettent de faire un max de muscles.

QUELQUES ALIMENTS CONSEILLÉS EN CYCLE SYNCING

- ✱ des aliments fermentés (choucroute par exemple) pour favoriser, au sein du microbiote, la prolifération de bactéries qui vont aider à métaboliser les œstrogènes et ainsi éviter leur excès dans l'organisme (ce qui peut favoriser un syndrome prémenstruel).
- ✱ des aliments riches en vitamine E pour soutenir l'activité ovarienne.
- ✱ des lipides de bonne qualité (avocat, purée d'oléagineux) pour aider les follicules à mûrir.
- ✱ des bons glucides (patate douce, riz brun, quinoa...) pour une énergie longue durée pour le sport.



J14 à 21 : la phase ovulatoire

Au niveau des hormones

L'augmentation de LH (hormone lutéinisante) déclenche la libération de l'ovocyte enfermé dans le follicule. C'est l'ovulation. Le reste du follicule est transformé en corps jaune qui va produire des œstrogènes et surtout de la progestérone pour préparer la muqueuse utérine afin d'y accueillir un éventuel œuf fécondé.



Les conséquences sur le corps et le moral

Sensations de ballonnement, rétention d'eau, constipation sont parfois au rendez-vous au moment de l'ovulation ce qui peut donner une sensation de gonflement, surtout au niveau du ventre. Mais la confiance, l'énergie et le quotient sociabilité sont au top grâce aux œstrogènes, c'est le moment de booker les rendez-vous importants. Ou un *date* ! Niveau sport, les cours collectifs (Pilates, Zumba, vélo en salle...) sont parfaits pour combler le besoin de se dépenser.

QUELQUES ALIMENTS CONSEILLÉS EN CYCLE SYNCING

- * des légumes crus, pour détoxifier l'organisme.
- * des aliments fermentés et riches en fibres pour faciliter le transit.
- * des crucifères (chou, brocolis, choux de Bruxelles) riches en glutathion, un antioxydant qui aiderait à « éliminer » l'excès d'œstrogènes.
- * limiter la consommation de sel pour éviter la rétention d'eau.
- * des féculents à index glycémique bas ou modéré comme le quinoa, l'amarante, les lentilles corail, pour assurer les besoins du corps en énergie longue durée.

J21 à 28 : la phase lutéale

Au niveau des hormones

Si l'ovocyte n'est pas fécondé, de nouvelles règles se préparent. Les taux d'œstrogènes diminuent, tandis que ceux de progestérone augmentent.

Les conséquences sur le corps et le moral

L'énergie et l'attention commencent à baisser, et il n'est pas rare d'avoir des sautes d'humeur pendant cette période. Place aux activités douces et apaisantes comme le yoga, la natation, les longues marches.

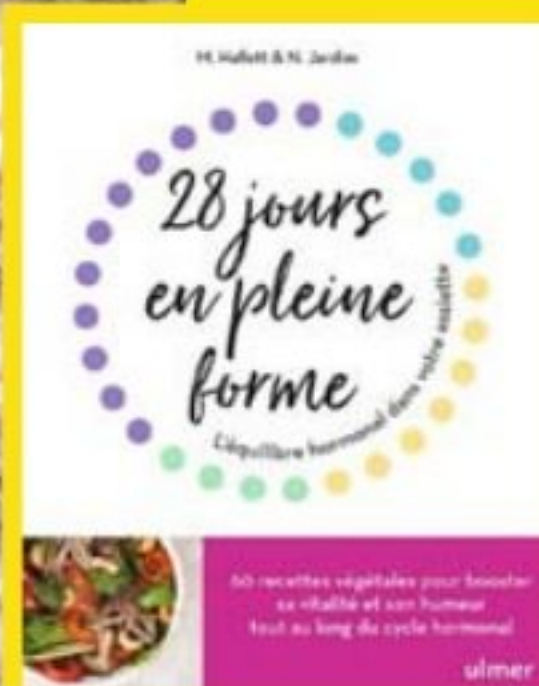


QUELQUES ALIMENTS CONSEILLÉS EN CYCLE SYNCING

- * de la patate douce, des céréales complètes (riz complet) et autres féculents qui apportent une énergie longue durée car l'augmentation de la progestérone entraîne des besoins énergétiques plus importants.
- * des fruits rouges et petites baies, riches en bioflavonoïdes et vitamine C qui supportent le cycle, mais permettent aussi de combler les petits faims sans trop impacter la glycémie.
- * les légumes verts à feuilles pour éviter les ballonnements.
- * des aliments riches en magnésium pour éviter la fatigue et limiter le risque de syndrome prémenstruel (souvent lié à une carence en magnésium en phase lutéale).



Pour en savoir plus



28 JOURS EN PLEINE FORME

Nicole Jardim a longtemps souffert du syndrome des ovaires polykystiques. Sa maladie et ses symptômes l'ont conduite à s'intéresser à une approche globale santé-nutrition-bien-être. Megan Hallett est diététicienne, et a élaboré 60 recettes pour booster sa vitalité et son humeur. **28 jours en pleine forme, L'équilibre hormonal dans votre assiette, de Nicole Jardim et Megan Hallett, février 2020, éditions Ulmer.**

IN THE FLO

En anglais, le programme détaillé d'Alisa Vitti, pour optimiser son alimentation, mais aussi son activité physique et sportive, son travail et ses relations aux autres, en fonction de son cycle. **IntheFLO d'Alisa Vitti, janvier 2020, sur Amazon.**

