

Micronutrition et équilibre féminin

Publié le 07/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Chez les femmes, certains désagréments peuvent survenir selon les périodes de la vie. Avant la ménopause, le corps possède des besoins bien précis et se retrouve parfois face à des déséquilibres hormonaux et urinaires. La **micronutrition** propose des solutions naturelles pour un meilleur bien-être au quotidien.

Comment mieux vivre le syndrome prémenstruel ?

Environ 75 % des femmes sont concernées par le **syndrome prémenstruel**¹. Il se traduit par un ensemble de facteurs qui surviennent plusieurs jours avant les règles. Les plus courants sont les bouffées de chaleur, les douleurs aux seins, les maux de dos, la fatigue, les problèmes cutanés, les crampes abdominales et la rétention d'eau.

Pour prévenir ou limiter naturellement ces inconforts :

- le **cimicifuga** est une plante recommandée par l'OMS* pour limiter les bouffées de chaleur ;
 - l'**oignon** et la **livèche** contiennent des actifs végétaux traditionnellement utilisés pour faciliter l'élimination rénale de l'eau et favoriser la circulation des micro-vaisseaux ;
- le **magnésium** a été identifié comme un minéral utile pour soulager les symptômes prémenstruels³;
- la **vitamine E** serait aussi efficace en améliorant l'humeur et en réduisant les signes physiques⁴.

Certains facteurs peuvent aggraver ces inconforts, c'est le cas du stress, de la consommation d'alcool, de caféine, de tabac, et du manque d'activité physique. Pendant cette période, nous pouvons vous conseiller de **privilégier l'eau** comme boisson ainsi que d'avoir une **alimentation riche en fruits et en légumes**.

Prévenir ou atténuer les troubles du cycle pour un meilleur équilibre féminin

Habituellement, un cycle se définit par trois phases : une phase folliculaire, du premier jour des règles au jour d'ovulation, l'ovulation, et la phase lutéale qui dure 14 jours et se termine au premier jour des règles suivantes. Les menstruations durent en moyenne 6 à 7 jours, et un cycle complet dure entre 21 et 35 jours selon les femmes. Le cycle menstruel varie selon les femmes ou d'un cycle à l'autre, et de nombreux facteurs peuvent influencer sa durée ainsi que sa qualité.

Cycles trop courts ou trop longs, règles abondantes, ou encore saignements en dehors des règles sont autant de désagréments qui peuvent être rencontrés. Un apport suffisant en **vitamine B6** aide à **réguler l'activité hormonale**². Bien que presque tous les aliments en contiennent, les meilleures sources restent la viande, la levure, le son de blé et les épinards crus. Des règles trop abondantes peuvent s'expliquer par un manque de **vitamine K**. Cette vitamine qui **intervient plus particulièrement dans le processus de coagulation** se retrouve sous deux formes : la **phytoménadione** (K1) qui intervient plus particulièrement dans le processus de coagulation, et la **ménaquinone** (K2). La première se trouve principalement dans les légumes verts à feuilles (chou, épinards...) ; la seconde est fabriquée par des bactéries de notre tube digestif. On en trouve aussi dans les abats et les produits fermentés.

Être détendue peut aussi être favorable pour le cycle hormonal. La **livèche** et la **mélisse** prises sous forme de **complément alimentaire** ou d'huile essentielle permettent de mieux gérer le stress, l'irritabilité, et les sautes d'humeurs tout en **favorisant la relaxation**.

Pourquoi être vigilante sur ses apports en fer ?

Pendant les périodes de menstruation, la femme peut perdre entre 10 et 25 ml de sang. Pour reconstruire ses réserves, elle a besoin de 16 mg de **fer** au quotidien⁵, soit 30 % de plus que les hommes. Des règles abondantes peuvent donc amener à un risque de déficience en fer. Le fer contribue aussi à réduire la fatigue⁵, ce qui peut expliquer une baisse d'énergie pendant les règles. Saviez-vous que la vitamine C accroît l'absorption du fer¹ ? Pour optimiser vos apports, nous vous conseillons d'associer le fer à des sources de vitamine C, soit sous forme de **complément alimentaire**, soit grâce aux fruits et légumes (kiwi, orange, poivron...).

Des solutions naturelles pour plus de confort urinaire

Les **gènes urinaires** concernent près de la moitié des femmes², elles sont intimement liées à l'anatomie. La

distance urètre-vessie est plus courte que chez l'homme et peut provoquer la contamination de la vessie. *Escherichia coli* est la principale bactérie responsable des **cystites** en se fixant sur les parois de la vessie. Une cystite se manifeste par des envies répétées d'uriner, des brûlures à la miction ou encore des picotements. Pour retrouver un **bien-être urinaire**, le premier geste est de **boire suffisamment**. 2 litres par jour permettront d'augmenter le volume des urines et de faciliter leur émission avec moins de douleur. Le **D-mannose** est aussi un allié de taille en diminuant l'adhésion des bactéries sur les parois des voies urinaires mais également en décrochant celles déjà fixées.

Traditionnellement, la bruyère est conseillée pour faciliter la miction grâce à son effet diurétique.

Le thé, le café, les épices et l'alcool sont à limiter pendant une période d'inconfort urinaire car ils modifient le pH et augmentent l'irritabilité de la vessie et de l'urètre. Nous vous conseillons de **privilégier des boissons** comme le jus de citron ou de pamplemousse. Bien qu'ils possèdent un goût acide, une fois métabolisés, ils vont alcaliniser l'organisme et soulager les douleurs à la miction par exemple.

*Organisation Mondiale de la Santé

1. Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction, Vol 36 n°7, 2007
2. Règlement (UE) n°432/2012 de la commission du 16 mai 2012
3. Walker AF, De Souza MC, Vickers MF, et al. Magnesium supplementation alleviates premenstrual symptoms of fluid retention. J Women's Health 1998;7:1157-1165
4. London RS, Murphy L, Kitlowski KE, Reynolds MA. Efficacy of alpha-tocopherol in the treatment of the premenstrual syndrome. Recent Adv Clin Nutr 1987;32:400-404.
5. ANSES, Le fer : fonctions, sources alimentaires, et besoins nutritionnels, 2019
6. Études pharmacologiques *in vitro* et *in vivo*, Goeb et Pesoni 2010, Mayer 2012

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

La Micronutrition chez la femme, en savoir plus



1. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Grossesse et allaitement, quels sont les besoins ?

07/05/2019
2 minutes de lecture

Une **femme enceinte** ou **allaitante** vit des changements physiques et physiologiques importants.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie La micronutrition pour les femmes ,

Bien vivre sa ménopause grâce à la micronutrition

07/05/2019

20 à 25% des femmes ressentiront une altération de leur qualité de vie¹ pendant leur ménopause.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie La micronutrition, notre passion ,

Devenez acteur de votre santé avec le Laboratoire LESCUYER

10/05/2019

Notre santé dépend de nous.

[Lire la suite](#)