



LE GUIDE PRATIQUE DE LA

SYNCHRO-NUTRITION

Harmonise ton assiette avec *ton cycle*
et tes rythmes biologiques

*Écoute
ton corps.
Nourris-le
en conscience.*

LE GUIDE PRATIQUE DE LA SYNCHRO-NUTRITION

Harmonise ton assiette avec ton cycle et tes rythmes biologiques

Un guide clair et bienveillant pour mieux vivre ton SPM (syndrome prémenstruel), soutenir ta thyroïde, apaiser les déséquilibres liés au SOPK et retrouver une énergie plus stable au quotidien.

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse à toi si tu vis des symptômes hormonaux comme de l'acné, une prise de poids, un SPM, un SOPK, une énergie ou une humeur très fluctuantes, une endométriose ou un dérèglement thyroïdien. Il te donne des **repères** simples pour observer ton rythme naturel et ajuster ton alimentation sans perdre de vue les besoins de ton corps.

À retenir : Chaque femme possède une empreinte hormonale unique. Ce guide propose une structure à appliquer à ton propre rythme, pas une approche identique pour toutes.

Comment utiliser ce guide

1. **Observe** d'abord ton rythme quotidien et apprends à reconnaître les différentes phases de ton cycle.
2. **Adapte** progressivement tes repas et tes activités en t'appuyant sur la journée type et le tableau du cycle.
3. **Tiens compte** de tes besoins, de ton terrain et de ton quotidien pour ajuster ces repères.

Les deux rythmes à comprendre

Pendant des années, la nutrition féminine s'est résumée à compter les calories ou à suivre des régimes ou des routines plus adaptées au système hormonal des hommes qu'à celui de la femme, sans tenir compte des fluctuations hormonales qu'elles traversent tout au long du mois. La Synchro-Nutrition va plus loin en croisant deux rythmes complémentaires.

- **Le rythme circadien** : c'est ton horloge interne de 24 heures, qui influence ta glycémie, ton cortisol et ton énergie.
- **Le rythme infradien** : c'est ton cycle menstruel qui dure environ 28 jours (+/-), qui fait évoluer tes besoins et ton énergie au fil des phases.

Point de vigilance : Adapter ton assiette et tes activités à ces deux rythmes constitue une première étape utile. Ta digestion et ton foie, ton microbiote et ton système nerveux doivent aussi être soutenus en parallèle pour retrouver une harmonie plus complète.

Une journée type avec la Synchro-Nutrition

Le petit-déjeuner : protéiné et salé

Objectif : lisser ta glycémie dès le réveil, soutenir la synthèse de dopamine et éviter le pic de cortisol de 10h.

À manger :

- Des protéines de qualité : œufs mollets, saumon, oléagineux.
- De bons lipides : avocat, huile d'olive, graines de chia.
- Des glucides complexes à faible index glycémique : fruits, céréales complètes.

À éviter : le petit-déjeuner sucré classique avec pain blanc, confiture, jus de fruits... qui peut à court terme provoquer un pic de sucre suivi d'une **hypoglycémie réactionnelle**, et à plus moyen terme fatiguer tes surrénales et fragiliser ta thyroïde.

On évite aussi les boissons excitantes à jeûn comme le café qui sur-stimule le système nerveux et irrite ta digestion. Tu peux boire ton café ou ton matcha latte si tu l'apprécies, plutôt après ton petit déjeuner.

Le déjeuner : soutien du foie et de la digestion

Objectif : profiter du moment où ta digestion est la plus active tout en soutenant le travail de détoxification de ton foie.

À manger :

- Des légumes amers ou crucifères en début de repas : roquette, chou, radis noir, brocoli, ou des crudités fraîchement coupées : concombre, carottes, salade, épinards...
- Une source de protéines de qualité.
- Une portion de céréales semi-complètes pour maintenir ton énergie sans te fatiguer.

Astuce digestive : consomme tes légumes crus en début de repas pour stimuler la sécrétion de tes enzymes digestives.

Le dîner : gestion du cortisol et préparation du sommeil

Objectif : calmer ton système nerveux, favoriser la conversion de la sérotonine en mélatonine (ton hormone du dodo) et soutenir ta thyroïde durant la nuit.

À manger :

- Des légumes plutôt cuits pour faciliter la digestion.
- Une protéine facile à assimiler : poisson blanc ou légumineuses si elles sont bien tolérées.
- Des glucides digestes : patate douce ou courge cuites à la vapeur ou au four, qui facilitent l'assimilation du tryptophane.

Timing : dîne idéalement au moins trois heures avant de te coucher pour optimiser la régénération hépatique nocturne.

Et je ne t'apprends rien en te disant de réduire **absolument** les écrans le soir au moins dans l'heure qui précède ton coucher !

Les quatre phases du cycle menstruel

Tes besoins nutritionnels évoluent au fil du cycle. Utilise ces repères pour ajuster progressivement ton alimentation et ton activité, tout en restant attentive aux besoins de ton corps.

Phase et repères	Ce qui se passe et objectif	Ex. d'aliments et d'activités à privilégier	Conseil clé
Menstruelle J1-J5	Niveaux hormonaux bas. Ton organisme élimine l'endomètre et a besoin de repos et de minéraux.	Ortie, graines de courge, bouillon d'os, patate douce... Activités douces : marche, yoga doux, renforcement musculaire doux	Privilégie les plats chauds, mijotés et faciles à digérer. Apporte du fer assimilable.
Folliculaire J6-J12	Les œstrogènes remontent et ton énergie revient. Soutiens la maturation folliculaire et la production de la glaire cervicale.	Graines de lin moulues, légumes fermentés, myrtilles sauvages, crudités. Remise en mouvement : tu peux reprendre les activités que tu aimes ou en essayer de nouvelles.	Intègre des aliments crus et des graines germés pour dynamiser l'organisme. Astuce Seed Cycling : En début de cycle, on prendra plutôt des graines de lin et de courge moulues.
Ovulatoire J13-J16	Les œstrogènes atteignent leur pic. Favorise la qualité de l'ovulation et l'élimination des œstrogènes.	Brocoli ou pousses de brocoli, graines de sésame, avocat. Aliments crus. Ton énergie est souvent au max, profite-en !	Consomme suffisamment de fibres pour soutenir le transit.
Lutéale J17-J28	La progestérone prend le relais. Le métabolisme augmente légèrement et les	Patate douce, riz brun, protéines, aliments cuits et chocolat noir.	Augmente légèrement les glucides complexes et le magnésium. Ne réprime pas ta faim :

	fringales associées à de l'irritabilité peuvent apparaître.	Il est temps de commencer à ralentir progressivement !	nourris-la intelligemment ! Astuce Seed Cycling : Après l'ovulation, on prendra plutôt des graines de tournesol et de sésame moulues.
--	---	--	--

Les trois piliers fondamentaux

Même la meilleure synchro-nutrition ne peut pas être complète si tu négliges ces trois piliers. Ils soutiennent le travail du foie, l'équilibre intestinal et la régulation du stress.

1. La santé du foie : ta clé de clairance hormonale

Ton foie dégrade et neutralise les hormones usagées, notamment les œstrogènes. Lorsqu'il est engorgé, ou que tu es souvent constipée, leur élimination peut être moins efficace.

On parle alors de **dominance œstrogénique** : une situation où l'action des œstrogènes devient trop importante par rapport à l'équilibre hormonal attendu. Elle peut contribuer au SPM, à des spottings avant les règles, aux douleurs de cycle, au gonflement des seins et aux règles abondantes.

À soutenir :

- Les légumes amers, comme le radis noir et la roquette.
- Une limitation de l'alcool et des sucres ultra-transformés.
- Soutenir le transit en buvant suffisamment d'eau et en consommant chaque jour des fibres alimentaires (légumes, fruits, céréales complètes, graines de chia...)
- Le psyllium peut être un petit outil pratique pour soutenir le transit.

2. Ton microbiote et l'estrobolome

Ton microbiote intestinal regroupe les micro-organismes qui vivent dans ton intestin. Parmi eux, l'**estrobolome** désigne la partie qui produit des enzymes capables de moduler la réabsorption des œstrogènes.

Environ 20 % de la conversion de l'hormone thyroïdienne inactive, la **T4**, en sa forme active, la **T3**, s'effectue dans un intestin sain. Sans une barrière intestinale équilibrée, la fatigue et les troubles du cycle peuvent persister.

À soutenir :

- Des fibres régulières et des prébiotiques : oignons, ail, asperges, artichaut.

- Des aliments fermentés (choucroute, miso, kéfir ou probiotiques en cures).
- Limiter les aliments ultra-transformés et les excès de sucre ou de graisses.

3. La gestion du stress et du cortisol

Le cortisol est une hormone associée au stress. En cas de stress chronique, ton organisme peut donner la priorité à la survie plutôt qu'à la reproduction. Un niveau de cortisol élevé entre en compétition avec la progestérone et peut bloquer l'ovulation, notamment dans le SOPK dit « surrénalien ».

À soutenir :

- Une régulation glycémique qui lisse ton énergie et limite les variations de stress.
- Des temps de pause quotidiens où tu t'autorise à **vraiment** ralentir.
- La respiration consciente, le yoga et le mouvement doux.

Synthèse pratique : les repères à retenir

Utilise cette checklist pour transformer progressivement les principes du guide en repères du quotidien.

- ☐ **Observer** ton rythme circadien et les phases de ton cycle menstruel.
- ☐ **Composer** un petit-déjeuner protéiné et salé avec des protéines, de bons lipides et des glucides complexes.
- ☐ **Prévoir** au déjeuner des légumes amers ou crucifères, une protéine complète et une portion raisonnable de céréales semi-complètes.
- ☐ **Dîner** avec des légumes cuits, une protéine facile à assimiler et des glucides, idéalement au moins trois heures avant le coucher. Limiter les écrans le soir.
- ☐ **Adapter** ton alimentation et ton activité aux quatre phases : menstruelle, folliculaire, ovulatoire et lutéale.
- ☐ **Soutenir** ton foie avec les légumes amers et une limitation de l'alcool, du sucre raffiné, et des produits ultra-transformés. Boire suffisamment d'eau chaque jour.
- ☐ **Nourrir** ton microbiote avec des fibres, des prébiotiques et des aliments fermentés.
- ☐ **Apaiser** ton système nerveux avec une régulation glycémique, des pauses, la respiration consciente, du yoga et du mouvement doux et régulier.

À faire : Commence par un seul repère, observe ce qui correspond à ton quotidien, puis ajuste progressivement sans perdre de vue tes besoins.

Conclusion : Ton empreinte hormonale est unique

Tu connais maintenant les grands principes de la Synchro-Nutrition. Mais les adapter à ton terrain - si tu vis avec un SOPK, une endométriose, un dérèglement thyroïdien, une fatigue persistante ou une prise de poids résistante, demande une approche individualisée.

Chaque femme possède une empreinte hormonale unique. Les résultats durables viennent d'une adaptation profonde à tes besoins, à ton cycle et à ton quotidien.

Mon accompagnement Global Santé Hormonale

Un parcours sur mesure de 3 à 6 mois pour :

- **Investiguer** ton terrain en profondeur.
- **Rééquilibrer** tes trois piliers vitaux : foie, microbiote et régulation du stress.
- **T'autonomiser** durablement sur ta santé féminine.

Réserve ton Appel Clarté offert - 15 minutes

Tu souhaites faire le point sur tes déséquilibres hormonaux actuels et vérifier si cet accompagnement correspond à tes besoins ?

Je t'offre un appel personnalisé de 15 minutes, sans engagement. Ensemble, nous ferons le bilan de ta situation et déterminerons les meilleures étapes pour ta santé

RÉSERVER MAINTENANT