

L'ALIMENTATION

SELON LES PHASES DU CYCLE

Découvre quels aliments privilégier à chaque phase



MARINE PLAZA
LES EAUX INTERIEURES

INTRODUCTION

Le cycle menstruel est un véritable miroir de notre état de santé et de nos ressources intérieures. Il influence notre énergie, nos émotions, notre appétit, notre sommeil et même notre clarté mentale.

L'alimentation joue ici un rôle clé. Elle intervient sur l'équilibre hormonal (en soutenant le foie, les surrénales, la régulation de l'insuline...), sur le niveau d'inflammation (qui conditionne les douleurs de règles ou le SPM), sur la qualité de nos saignements, mais aussi sur notre énergie et nos envies alimentaires.

Apprendre à vivre en accord avec ces rythmes, c'est renouer avec une sagesse intérieure. Chaque phase a ses besoins spécifiques et chacune nous invite à honorer un état différent de nous-même : repos, élan, expansion, recentrage...

Découvre dans ce guide un petit topo sur chaque phase, tes besoins nutritionnels, des idées de plats et des astuces pour accompagner ta digestion.

SOMMAIRE



4 PHASE
MENSTRUELLE



5 PHASE
FOLLICULAIRE



6 PHASE
OVULATOIRE



7 PHASE
LUTÉALE



8 TABLEAU
RECAP



9 POUR ALLER
PLUS LOIN

Marine Plaza
Naturopathe des femmes
<https://leseauxinterieures.fr>
Instagram: [@les_eaux-interieures](https://www.instagram.com/les_eaux-interieures)

Elle correspond à une période de repli et de régénération.
Elle marque à la fois la fin d'un cycle et le début d'un nouveau.
Elle commence au premier jour des règles
et dure généralement entre trois et sept jours.

LA PHASE MENSTRUELLE

Objectif : réchauffer et reminéraliser

Les aliments à privilégier :

- Plats chauds et digestes (soupes, bouillons, dhal), légumes racines (patate douce, courge, betterave) ;
- Fer + vitamine C (lentilles, viande rouge de qualité, ortie, spiruline + agrumes, kiwi, poivron) ;
- Magnésium (cacao cru, banane, amandes) ;
- Anti-inflammatoires : petits poissons gras, mâche, huile de lin.

Les aliments à éviter : café, alcool, sucre raffiné, produits laitiers...

Idée repas : commence la journée avec un petit-déjeuner chaud et protéiné (ex. porridge de sarrasin au cacao et purée d'amande).

Astuce digestion : Le transit peut être capricieux, notamment en faveur d'un transit accéléré et de ballonnements, on veille à bien mastiquer et à prendre des repas chauds et digestes.

L'énergie revient progressivement, portée par la montée des œstrogènes. Le corps se prépare doucement à l'ovulation, nous pouvons ressentir plus de dynamisme, de clarté mentale. Elle commence au premier jour des règles et se poursuit encore une dizaine de jours environ.

LA PHASE FOLLICULAIRE

Objectif : vitalité et détox douce

Les aliments à privilégier :

- Légumes verts (roquette, épinards, mâche, brocolis) ;
- Aliments "amis du foie" (artichaut, radis noir, carotte crue, betterave, quinoa...) ;
- Protéines légères (poisson, œuf, tofu) ;
- Glucides complexes (patate douce, sarrasin...) ;
- Graines (lin, sésame, chia, courge) → oméga-3, zinc, lignanes ;
- Fruits colorés riches en vitamine C (fraise, orange, ananas).

Les aliments à éviter : produits transformés, sucres rapides.

Idée repas : un taboulé de quinoa aux herbes fraîches et crudités est parfait pour cette phase.

Astuce digestion : c'est une bonne période pour consommer des crudités et des aliments fermentés, car la digestion est plus efficace.

L'énergie, la confiance et la vitalité sont au sommet.
Le corps se prépare à accueillir une éventuelle fécondation.
Elle dure de 12h à 24h mais nous sommes fertiles
environ 6 jours grâce à la survie des
spermatozoïdes dans la glaire cervicale.

LA PHASE OVULATOIRE

Objectif : soutenir la fertilité et l'énergie

Les aliments à privilégier :

- Fruits et légumes colorés, riches en antioxydants (baies, carotte, betterave, patate douce, courge) ;
- Zinc et vitamine E (graines de courge, noix, avocat, œufs) ;
- Oméga-3 : poissons gras, graines de lin, noix ;
- Hydratation ++

Les aliments à éviter : excès d'aliments riches en histamine (fromages affinés, charcuterie, tomates, noix).

Idée repas: un pudding de graines de chia aux myrtilles, lait végétal et épices est un super petit-déjeuner ovulatoire. Un vrai shoot d'anti-oxydants, de vitamines et minéraux pour booster l'ovulation.

Le corps se met en mode “nidification” : tout est orienté vers la préparation éventuelle d’une grossesse. C’est une période plus interiorisée, marquée par une énergie descendante, qui demande un recentrage et une écoute de ses besoins. Elle dure entre 11 et 16 jours.

LA PHASE LUTÉALE

Objectif : apaiser et stabiliser l’humeur

Les aliments à privilégier :

- Glucides complexes (patate douce, riz complet, châtaigne) ;
- Protéines de qualité (dinde, poulet, œufs, canard...) ;
- Magnésium et tryptophane (banane, chocolat noir, amandes) ;
- Vitamines B6 et zinc : poisson, œufs, noix ;
- Plantes drainantes (fenouil, céleri, persil ...).
- Chicorée, café aux champignons ...

Les aliments inflammatoires sont à éviter : café, alcool, beurre de cacahuète, sucre raffiné, excès de gluten et de produits laitiers...

Idée repas: un curry de pois chiches au lait de coco et courge butternut pour un dîner réconfortant et équilibré.

Astuce digestion : la digestion peut être perturbée en faveur d’une constipation : on fait la part belle aux fibres (légumes, légumineuses et graines) et au bon gras pour soutenir le transit.



TABLEAU RÉCAP

Phase	Objectif principal	Aliments-clés
● Menstruelle	Réchauffer & reminéraliser	Aliments riches en fer (lentilles, épinards, boudin noir, algues), en vitamine C pour l'absorption du fer. Plats chauds, soupes, bouillons. Oméga-3 anti-inflammatoires.
🌱 Folliculaire	Vitalité & détox douce	Glucides complexes. Protéines légères. Légumes verts à feuilles. Fruits riches en vitamine C et B9. Aliments amis du foie. Graines (sésame, courge).
☀️ Ovulatoire	Fertilité & énergie	Fruits et légumes colorés riches en antioxydants. Zinc, vitamine E. Oméga-3, magnésium. Alimentation légère et hydratante.
👩 Lutéale	Apaiser & stabiliser	Glucides complexes. Aliments riches en Magnésium, B6 & zinc. Aliments drainants. Protéines de qualité. Alimentation Anti-inflammatoire

POUR ALLER PLUS LOIN

Tu ne me connais pas encore ?

Je suis Marine Plaza, naturopathe spécialisée dans les troubles hormonaux liés au cycle féminin. Pour celles qui souhaitent aller plus loin et bénéficier d'un vrai accompagnement, j'ai créé un **programme sur mesure sur 8 mois** pour aider les femmes qui vivent des troubles menstruels à retrouver l'équilibre. J'ai conçu également un **guide complet** pour apprendre à surfer sur la vague du cycle menstruel.



Dans mon Ebook "Bassin Serein", tu trouveras :

- Une explication des phases pour comprendre ce qui se passe physiologiquement dans ton corps (hormones, ressentis physiques, émotionnels).
- L'hygiène de vie complète par phase (alimentation, activité physique, psycho-émotionnel, hydrologie, phytothérapie, micro-nutrition)
- Des focus (sang des règles, signes et réflexes d'une bonne ovulation, comment venir à bout des fringales sucrées).
- Des recettes gourmandes adaptées au cycle.
- Un tableau pratique pour accompagner chaque phase.

Télécharge-le [ici](#)

Le guide est offert avec l'accompagnement Bassin Serein

Accompagnement Bassin Serein

Tu souffres de déséquilibres menstruels : cycles irréguliers, règles abondantes et/ou douloureuses, syndrome prémenstruel ... ?

Ces signes ne sont pas une fatalité. Ils traduisent un déséquilibre hormonal qui nécessite une investigation des causes fonctionnelles et une prise en charge globale et individualisée.

Avec BASSIN SEREIN, je te guide durant 8 mois pour t'aider à retrouver ton équilibre menstruel et hormonal.

Clique [ici](#) pour en savoir plus

Réserve ton appel découverte de 30 mn en cliquant sur ce [lien](#). C'est gratuit !



NATUROPATHE DE LA FEMME

Je suis Marine Plaza,
naturopathe spécialisée
en santé de la femme.
J'accompagne les
femmes qui vivent des
troubles hormonaux et
digestifs à retrouver
l'équilibre.

Visio ou en cabinet à Bordeaux
www.leseauxinterieures.fr
contact@leseauxinterieures.fr
[@les_eaux_interieures](https://www.instagram.com/les_eaux_interieures)

