

# Le syndrome prémenstruel (SPM) : quelle alimentation ?

Publié le 22/10/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*La date de vos règles approche et vous ressentez des troubles physiques ou émotionnels ? Peut-être souffrez-vous d'un syndrome prémenstruel (SPM) ? Il est très courant : 64 % des femmes déclarent que le SPM interfère dans leur vie au quotidien. Heureusement, vous pouvez en limiter naturellement les symptômes. Découvrez comment une alimentation adaptée participe à atténuer le syndrome prémenstruel et améliorer votre bien-être au quotidien.*

## SPM : qu'est-ce que c'est ?

Le **syndrome prémenstruel (SPM)** touche environ 60 % des femmes. Il se manifeste par une combinaison de **symptômes physiques et émotionnels** qui apparaissent généralement **1 ou à 2 semaines** avant le **début des règles**. Les manifestations sont très variables d'une femme à une autre. Parmi les plus courantes on note :

- **Des céphalées ou des migraines ;**
- **De la fatigue ;**
- **Des nausées ;**
- **Des douleurs abdominales ou articulaires ;**
- **Des troubles du sommeil ;**
- **Une sensation de déprime ;**
- **Un gonflement et des tensions mammaires ;**
- **Des troubles de l'humeur.**

## Quand commence le SPM et quelle est sa durée ?

Les **premières manifestations** du SPM peuvent apparaître dès la puberté avec les **premières règles** jusqu'à la ménopause, qui marque la fin de ce trouble.

Durant le cycle, le SPM commence généralement après l'ovulation, durant la période lutéale, soit une à deux semaines avant les règles. La durée et l'intensité des symptômes varient d'une femme à l'autre, mais généralement, ils disparaissent dès le début des menstruations. Cette période peut être particulièrement difficile pour de nombreuses femmes, affectant leur vie quotidienne et leurs activités.

## Les causes du SPM

De par sa nature cyclique, on soupçonne que la cause principale est la fluctuation des hormones durant le cycle menstruel. Les causes possibles du SPM incluent les facteurs suivants :

- Les **taux de progestérone et d'œstrogènes** qui évoluent durant le cycle. Certaines femmes ont une plus forte sensibilité à ces variations.
- Le **profil génétique** : il pourrait augmenter la sensibilité au SPM.
- Des **taux de sérotonine** plus faibles que la moyenne. Ce neurotransmetteur permet aux cellules nerveuses de communiquer et aurait une action sur la régulation de l'humeur.
- Une **carence en magnésium ou en calcium** pourrait contribuer au développement des symptômes du SPM.

Le **type et l'intensité du SPM** varient d'une femme à l'autre, et même parfois, d'un mois à l'autre. Si vos symptômes

sont importants et/ou persistants il est nécessaire d'avoir un suivi régulier avec votre médecin. Dans la majorité des cas, il est possible d'en limiter les désagréments en adaptant son **alimentation** et en modifiant quelques habitudes de vie.

## Conseils pour limiter les signes du SPM

Vous pouvez tenter plusieurs actions afin de limiter l'impact des signes du SPM. Ces stratégies incluent des **choix alimentaires**, de l'**activité physique** et une adaptation de votre hygiène de vie.

### Alimentation à privilégier et à éviter

Une **alimentation équilibrée** joue un rôle important dans la gestion des symptômes du SPM. Certains aliments peuvent apporter du confort, tandis que d'autres peuvent au contraire aggraver l'intensité des symptômes. Voici quelques conseils sur les aliments à privilégier et sur ceux à éviter pour mieux vivre cette période du cycle menstruel.

Aliments à privilégier :

- **Fruits et légumes frais** : riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ils peuvent aider à réduire le stress oxydatif et à améliorer l'humeur.
- **Céréales complètes** : sources de fibres et de fer, elles aident à stabiliser la glycémie et à réduire les fringales.
- **Protéines maigres** comme le poulet, le poisson et les légumineuses : elles participent à la production d'hormones.
- **Huiles et aliments riches en Omega-3** : comme l'huile de lin, de noix ou l'huile de poisson.
- **Produits laitiers faibles en matière grasse** : riches en calcium et en vitamine D, ils peuvent aider à réguler les hormones. La carence en calcium semble être un facteur favorisant le SPM.
- **Aliments riches en magnésium** comme les graines et oléagineux.

Aliments à éviter :

- Les **sucres raffinés**.
- **Caféine et alcool** : ces substances peuvent exacerber l'anxiété et les difficultés à dormir.
- Les **aliments salés** qui favorisent la rétention d'eau et les ballonnements.

Ces choix d'aliments sont peu contraignants et s'intègrent très bien dans le cadre d'une alimentation équilibrée. En plus de participer à diminuer les troubles du SPM, ce régime contribue également à un bien-être global. Adopter ces habitudes alimentaires favorise non seulement la gestion des symptômes, mais participe aussi à un bien-être général.

### Harmoline Règles Douloureuses : le complément alimentaire formulé pour votre confort

Le complément alimentaire **HARMOLINE Règles Douloureuses** du Laboratoire Lescuyer est spécialement formulé pour aider les femmes à traverser sereinement cette période et améliorer votre quotidien.



HARMOLINE Règles douloureuses

Favorise le confort avant et pendant les règles

[Je découvre](#)

Découvrez notre gamme complète **HARMOLINE** pour le bien-être féminin.

Sa **formule unique**, à l'efficacité testée scientifiquement<sup>1</sup> inclut du gattilier qui favorise le confort avant et pendant le cycle menstruel, du gingembre fermenté (Ferzinger®), connu pour ses propriétés antioxydantes, de la camomille matricaire aux vertus apaisantes. En outre, ce complément alimentaire contient du magnésium d'origine marine

(Aquamin Mg) ainsi que des vitamines B1 et B6 contribuant au fonctionnement normal du système nerveux.

Grâce à cette combinaison d'ingrédients, **HARMOLINE Règles Douloureuses** est votre allié pour un meilleur confort physique et émotionnel avant et pendant vos règles. Sa formule unique a une efficacité scientifiquement testée pour une prise en charge globale, tant sur le plan physique que psychique.

Après 2 cycles d'utilisation<sup>1</sup> :

- **87%** sont satisfaites de la diminution des crampes dans le bas du ventre
- **89%** sont satisfaites de la diminution des douleurs mammaires
- **81%** sont satisfaites de la diminution de l'irritabilité, de l'émotivité et du sentiment d'inquiétude
- **79%** sont satisfaites de la rapidité d'action

## Les habitudes de vie à adopter pour limiter les symptômes de SPM

En complément d'une alimentation adaptée, certaines habitudes de vie peuvent grandement contribuer à réduire les symptômes du SPM. Voici quelques pratiques à intégrer dans votre quotidien :

- **Pratiquer une activité physique régulière** : l'exercice aide à réduire les ballonnements, l'irritabilité, l'anxiété et l'insomnie. La pratique sportive produit des endorphines qui agissent naturellement sur la douleur et réduisent le stress.
- **Maintenir une bonne hydratation** : buvez suffisamment tout au long de la journée pour aider à réduire la rétention d'eau et les ballonnements. N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau.
- **Dormir suffisamment et se reposer** : visez au moins 7 heures de sommeil par nuit pour permettre à votre corps de récupérer et de réguler ses hormones.
- **Recourir à des techniques de gestion du stress** : le yoga, la méditation ou les balades dans la nature sont particulièrement bénéfiques pour certaines femmes.
- **Prendre des bains chauds** : ils aident à détendre les muscles pelviens. La bouillotte est également une excellente solution pour soulager les douleurs au ventre.
- **Masser l'abdomen** s'il semble dur et contracté.

Les effets du syndrome prémenstruel peuvent être limités par une alimentation adaptée, du sport et une routine quotidienne rythmée. En intégrant ces habitudes de vie, il est possible de mieux gérer les symptômes du SPM et d'améliorer votre bien-être général.

### Sources :

- 1- Étude réalisée par un laboratoire indépendant auprès de 84 femmes présentant un syndrome prémenstruel et/ou des règles douloureuses, complétées pendant 1 cycle (12 jours avant les règles et 3 jours pendant) avec 2 comprimés par jour d'HARMOLINE® RÈGLES DOULOUREUSES (2024).
- <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/troubles-menstruels-et-anomalies-du-saignement-vaginal/syndrome-pr%C3%A9menstruel-spm> <https://www.inserm.fr/c-est-quoi/payetoncycle-cest-quoi-le-syndrome-premenstruel/>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## Ménopause : comment prévenir l'ostéoporose ?

02/03/2021

3 minutes de lecture

La ménopause s'accompagne souvent d'une **perte de masse osseuse**.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## Règles douloureuses : découvrez les solutions naturelles

28/08/2024

3 minutes de lecture

Explorez des solutions naturelles pour soulager les douleurs menstruelles.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## Comment soulager les nausées de grossesse naturellement ?

24/09/2024

3 minutes de lecture

Découvrez des solutions naturelles pour soulager les nausées de grossesse.

[Lire la suite](#)