Syndrome prémenstruel

Traverser la semaine difficile avec plus de confort

Les jours qui précèdent les règles ne devraient pas être une épreuve mensuelle. Cette fiche rassemble les gestes simples qui adoucissent irritabilité, ballonnements, fringales et fatigue, et les pièges qui les réveillent.

EN DEUX MOTS

Le syndrome prémenstruel touche une femme sur deux environ : humeur en montagne russe, seins tendus, ventre gonflé, fringales, sommeil perturbé, dans les jours qui précèdent les règles. Ce n'est ni une fatalité, ni un caprice : les hormones jouent leur partition, mais l'assiette module le volume. Manger régulièrement, doucement et chaud change souvent plus de choses qu'on ne l'imagine.

L'ESSENTIEL À RETENIR

- Ne sautez aucun repas dans la semaine prémenstruelle : les fringales et l'irritabilité s'installent là où la faim a creusé.
- Réduisez le sucre rapide et le café cette semaine-là : ce sont les deux premiers amplificateurs des symptômes.
- Le chocolat noir de qualité, en petit carré, fait partie des alliés (magnésium) : ce n'est pas l'ennemi, c'est la dose qui compte.

CE QUI VOUS AIDE

Les repas réguliers et complets : féculent + protéine + légume à chaque repas : c'est la stabilité qui calme fringales et humeur.

Les sources de magnésium : oléagineux, chocolat noir à 70 %, légumes verts, céréales complètes : le minéral de la détente nerveuse et musculaire.

Les poissons gras : sardine, maquereau, saumon deux fois par semaine : leurs oméga-3 soutiennent l'humeur et apaisent l'inflammation.

Les tisanes du soir : camomille, verveine, mélisse : le rituel qui descend le volume nerveux avant la nuit.

Les plats chauds et rassurants : soupes, mijotés, compotes tièdes : le confort par l'assiette quand le corps tire vers le bas.

Le sel modéré : moins de sel = moins de rétention d'eau : seins moins tendus, ventre moins gonflé.

CE QUI AGGRAVE

Les sucres rapides : le pic puis le creux : irritabilité garantie deux heures après, et fringale qui appelle la suivante.

Les cafés en chaîne : la caféine tend les seins et les nerfs cette semaine-là : réduisez plutôt que subir.

Le sel caché : plats préparés, charcuterie, pain en excès : la rétention d'eau vient surtout de là, pas de la salière.

Sauter le petit-déjeuner : partir à jeun dans une semaine hormonalement chargée, c'est programmer la fringale de 17 h.

Les nuits courtes : le sommeil rogné amplifie la sensibilité à la douleur et à l'humeur : protégez vos nuits cette semaine-là.

L'isolement alimentaire : manger n'importe quoi devant l'écran aggrave et le moral et la digestion : un vrai repas posé change la soirée.

AU QUOTIDIEN

Les gestes qui changent tout

1. **Anticipez la semaine**

   repérez vos jours difficiles au calendrier et allégez l'agenda autant que l'assiette : la prévention bat la réparation.

2. **Gardez une collation d'appoint sous la main**

   une poignée d'amandes, un fruit, un carré de chocolat noir : la fringale prise de vitesse ne dégénère pas.

3. **Marchez vingt minutes par jour**

   même sans envie : la marche fait circuler, défendre le gonflement et redresser l'humeur mieux que le canapé.

4. **Chouchoutez vos soirées**

   repas léger et chaud, écrans tôt éteints, tisane : la semaine prémenstruelle dort mal, offrez-lui un atterrissage doux.

5. **Notez vos symptômes deux cycles**

   un mini-journal (humeur, ventre, sommeil, assiette) révèle vos vrais déclencheurs et aide votre praticien à viser juste.

Cette fiche accompagne les conseils de votre praticien, elle ne s'y substitue pas. Consultez un médecin si les symptômes perturbent fortement votre quotidien, s'ils persistent toute la durée du cycle, ou si des douleurs nouvelles apparaissent : certains tableaux ressemblent au SPM mais demandent un avis médical.

Yin Shi · Syndrome prémenstruel · Édition du 2026 novembre 19 · Document à conserver