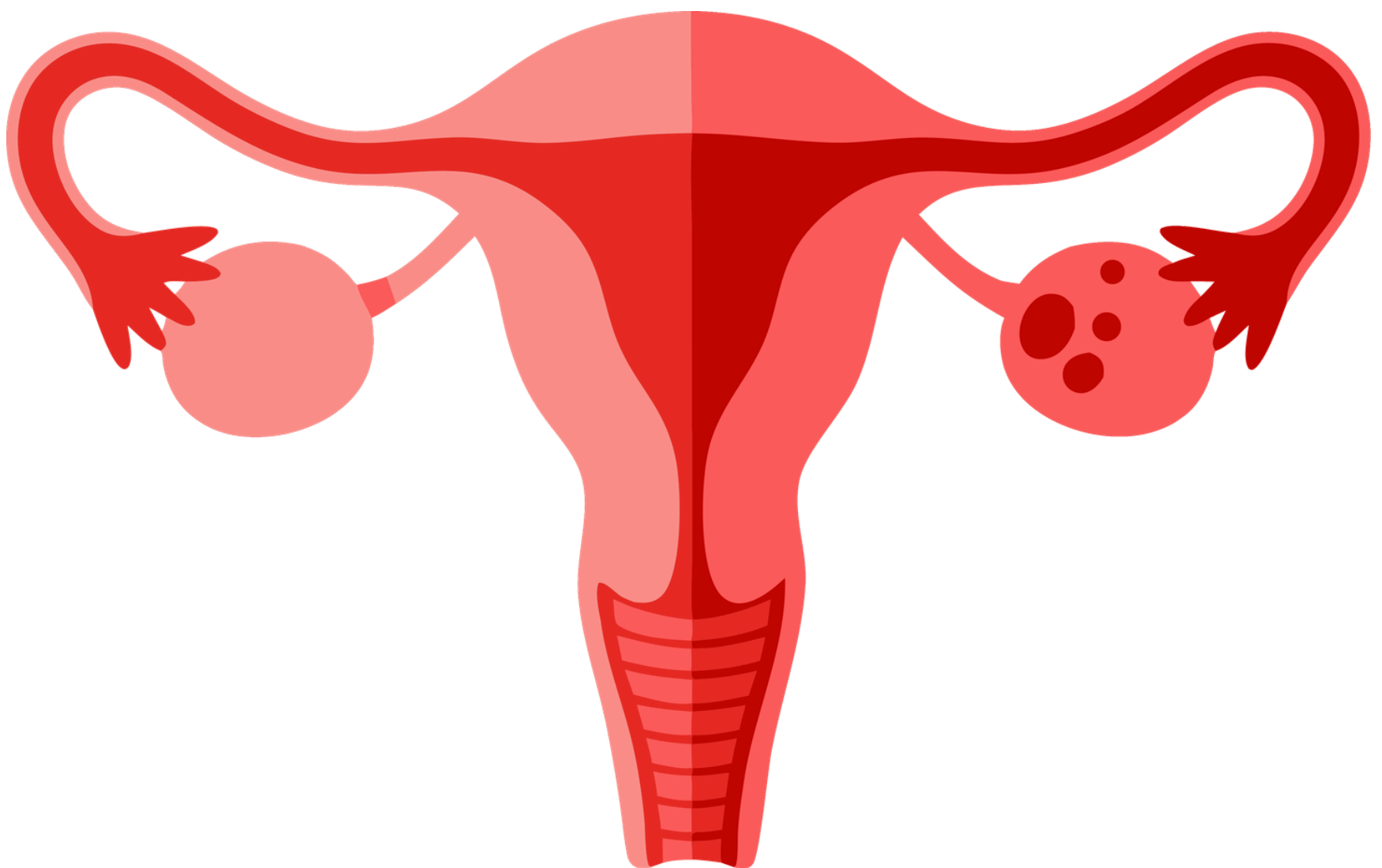


TOM NARCY - DIÉTÉTICIEN DU SPORT

NUTRITION ET SYNDROME PRÉ MENSTRUEL (SPM)



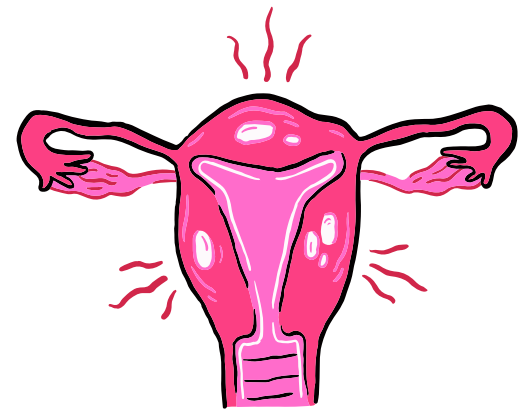
ADAPTÉE À LA
PRATIQUE
SPORTIVE



LE SPM QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le syndrome pré menstruel (SPM) se caractérise par un ensemble de signes cliniques qui apparaissent au moment de la phase prémenstruelle (5 à 7 jours avant les règles)

Juste avant l'apparition des règles, les taux d'hormones sexuelles (œstradiol et progestérone) chutent. Cette variation naturelle est ressentie différemment selon chaque patiente et peut induire certains signes cliniques :



Physiques

- Fatigue
- Fringale
- Ballonnements
- Douleurs
- Rétention d'eau

Émotionnels

- Baisse de moral
- Irritabilité
- Anxiété
- Troubles du sommeil



À la fin de la phase lutéale, en absence de fécondation, le taux d'hormones chute rapidement, ce qui déclenche l'expulsion de l'endomètre (règles)

Ce syndrome concerne plus d' **1 femme sur 3**. Chez les athlètes féminines, le **SPM** peut impacter directement la performance ou la qualité de l'entraînement. Il peut alors être nécessaire d'adapter sa pratique sportive en fonction de son cycle et de ses symptômes.



La variation hormonale provoque une modulation de la synthèse de certains neuromédiateurs comme la **sérotonine**, ce qui va se traduire par :

baisse de la synthèse de la mélatonine => Altération de la qualité du sommeil



Fringales glucidiques = envies sucrées

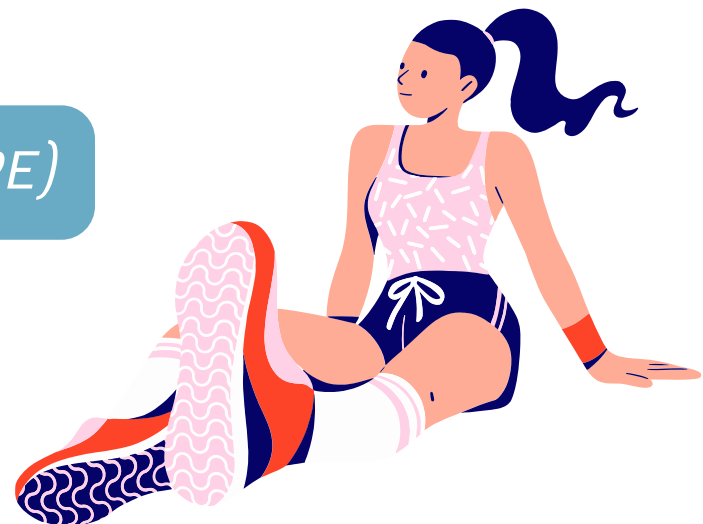
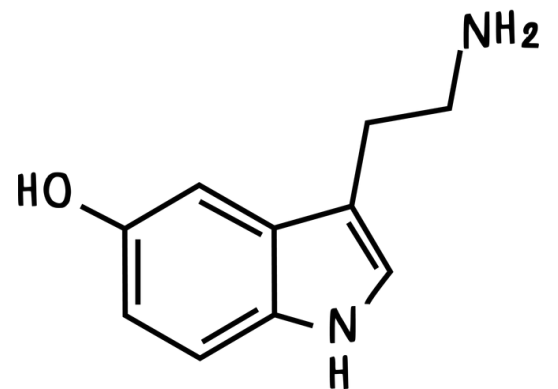


Hausse du cortisol = stress, état anxieux



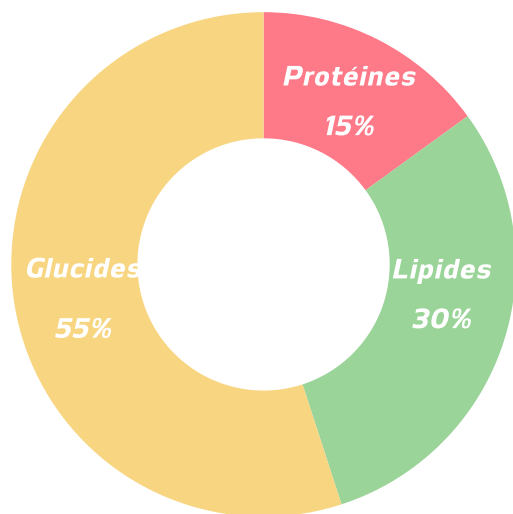
Fatigue centrale = Perception de l'effort altérée (augmentation du RPE)

Serotonin



Comment la nutrition peut-elle agir sur le SPM ?

Globalement une alimentation quotidienne **variée, équilibrée et qui couvre les besoins énergétiques** et micronutritionnels représente le premier rideau de prévention des troubles liés au SPM*.



Répartition moyenne de l'AET du sportif au quotidien*

**AET = Apport Energétique Total*

À l'approche de cette période (**7 à 10 jours avant les règles**) il est possible de mettre en place certaines règles **hygiéno-diététiques** afin de :

- Réduire la fatigue physique et mentale
- Diminuer les fringales et limiter les grignotages intempestifs
- Réduire l'inflammation et les douleurs
- Limiter la rétention d'eau et les ballonnements

Une étude contrôlée randomisée a évalué l'effet d'une sensibilisation nutritionnelle sur des étudiantes infirmières ayant un score élevée au questionnaire de dépistage du SPM par rapport à un groupe contrôle composé du même public mais n'ayant pas reçu d'intervention d'éducation alimentaire.

Dans le groupe qui a reçu l'intervention, on observe à 4 mois une baisse significative des symptômes associée à une amélioration qualitative des apports nutritionnels.

En pratique

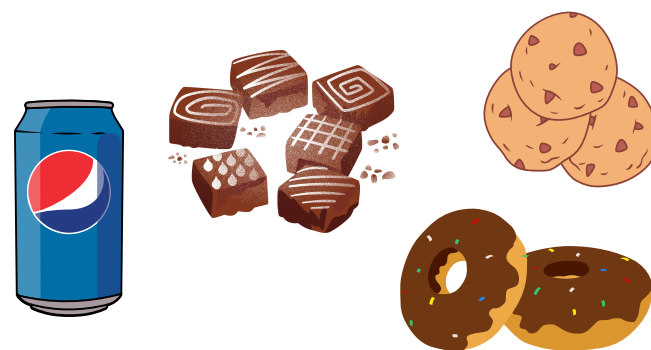
1. Stabiliser la glycémie

Des variations importantes peuvent accentuer l'état de fatigue et entraîner la sécrétion de cortisol responsable de sauts d'humeur et d'anxiété.

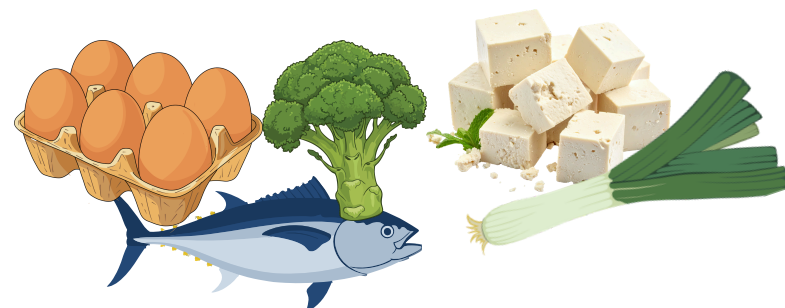
Des glucides complexes à chaque repas : riz, pâtes, patates douces, légumineuses, quinoa...



Limiter les sucres rapides en dehors des repas : Les intégrer au sein d'un repas complet, pendant ou juste après un entraînement pour bien récupérer



Associer les glucides à des sources de protéines et des légumes : Cela améliorera la satiété et limitera les variations trop importantes de la glycémie



Prévoir de quoi refaire les stocks d'énergie en cas d'entraînement intense et/ou long :

pâtes de fruits, pâte d'amande, fruits secs, compote, boisson isotonique, gel énergétique...



En pratique

2. Fractionner les repas si nécessaire

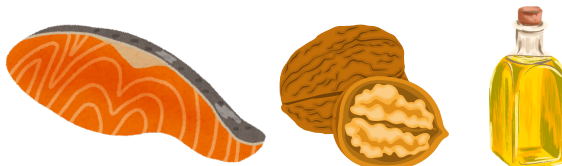
Pour limiter les fringales et maintenir le niveau d'énergie tout au long de la journée on peut ajouter des collations

3 repas + 1 à 2 collations

Oléagineux, barres de céréales, fruits, yaourts, fromages blancs...



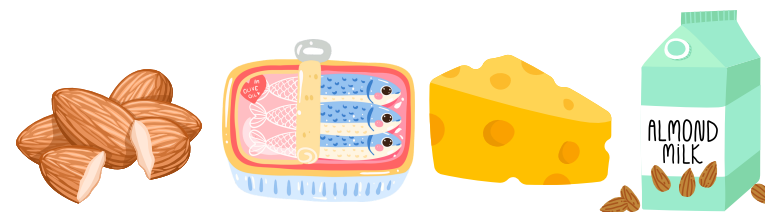
3. Les oméga 3



Ils permettent de moduler l'inflammation et de réduire les douleurs liées au SPM.

Les aliments riches en oméga 3 sont les poissons gras (saumon, sardine, truite, maquereau), les huiles de noix et de colza, les graines de chia et les noix.

4. Le Calcium et la vitamine D



Sont associés à une diminution des symptômes du SPM. Les produits qui en sont sources sont les produits laitiers, les poissons gras, les amandes, les légumes verts et produits végétaux enrichis

5. S'hydrater correctement

À hauteur de 35mL/kg soit 2L pour une personne de 60kg + 500mL par heure de sport



En pratique

6. Limiter l'alcool et la caféine



Ils entraînent une altération du sommeil et de la récupération en plus d'aggraver les ballonnements ou douleurs

7. Adapter l'entraînement

Si les symptômes sont très présent, l'entraînement peut être modifié : moins d'intensité, volume réduit, semaine de décharge



Micronutrition

Une complémentation raisonnée peut être proposée aux sportives souffrant du syndrome pré-menstruel :

- **Magnésium + vitamine B6** : 200 à 300mg/jour , rôle sur la transmission nerveuse, le métabolisme énergétique et myorelaxant
- **Zinc et sélénium** : Respecter des doses physiologiques, sous forme de cures de 3 mois maximum. Ces oligo-éléments interviennent dans la protection cellulaire (enzymes antioxydantes SOD et GPx)
- **Oméga 3** : Très utiles si consommation de sources d'oméga 3 faible et notamment les poissons gras. 500mg d'EPA + DHA et indice Totox < 7. Au cours d'un repas
- **Vitamine D** : Pour son rôle dans le métabolisme du calcium et son action sur l'humeur et l'immunité. Vitamine D3 800 à 1000 UI par jour (15 à 25ug) au cours d'un repas

Exemple d'une semaine de menus en période pré menstruelle

Petit-déj

Déjeuner

Collation

Dîner

J-7

Flocons d'avoine
Lait + whey 15g
Graines de chia
Banane + miel

Saumon grillé
Riz semi complet
Brocolis vapeur
Compote

Biscotte au froment
Fromage frais
Pomme

Carottes râpées
Galette sarrasin
Chèvre
épinards

J-6

Pancakes
Sirop d'érable
Kiwi
Fromage blanc

Farfalles
Poulet
Oignons-champignons
Yaourt

Barre de céréales
Petits suisse
Noix

Croque madame
Œuf - jambon
épinards
Emmental
Compote

J-5

Flocons d'avoine
Lait ou lait végétal
Pomme râpée + miel
Œufs brouillés

Poulet rôti
Patates douces
Haricots verts
Babybel

Banana bread 1 part
Amandes

Tagliatelles au citron
Petits pois
Fromage blanc
Compote de pomme

J-4

Banana bread
Skyr + confiture
Amandes

Curry pois chiches
Semoule
Carottes cuites
Kiwi

Barre de céréales
Banane
Yaourt

Risotto aux crevettes
Poireaux
Parmesan
Chocolat noir

J-3

Pain aux céréales
Margarine
Tranche de dinde
Avocat

Salade composée
Quinoa - légumes
Oeufs durs
Huile de colza

Flocons d'avoine
Lait
Pomme râpée cannelle
Sirop d'agave

Omelette
champignons
Purée de patates douces
Poire au sirop

J-2

Flocons d'avoine
Lait + whey 15g
Fruits rouges
Chocolat noir

Salade de pommes de terre
Maquereau
Mayonnaise maison
Pomme

Barre de céréales
Pomme
Babybel

Chili sin carne
Haricots rouges
Riz - maïs
Compote

J-1

Tartines de pain de mie complet
Pâte à tartiner
Oeufs brouillés
Jus de fruit pressé

Salade de lentilles
Noix - endives
Huile de colza
Comté en cubes
Compote

Lait
Muesli
Banane

Nasi goreng
Ris basmati
Carottes - oignons cibettes
Poulet sauce soja