My Leyne Book

Tout ce que tu dois savoir pour rétablir ton

ÉQUILIBRE HORMONAL

Téléchargement gratuit

NATURELLEMENT

لين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Ce mini-guide est spécialement conçu pour t'aider à retrouver ou maintenir ton équilibre hormonal.

Il s'adresse à toute femme en âge de procréer désirant harmoniser ses hormones, préserver et soutenir sa fertilité. Son objectif est de t'aider à comprendre comment fonctionnent tes hormones et comment tu peux les stabiliser.

Tout le contenu que tu t'apprêtes à lire contient des informations précieuses pour ton équilibre hormonal. Sache cependant que tout ce que l'on recherche ne s'acquiert que par la volonté d'Allah. Implore-Le et demande-Lui Son aide dans ton changement.

Chaque action que tu entreprends pour améliorer ton hygiène de vie compte, alors ne la minimise pas.

Prends le temps de lire attentivement, même si cela te semble long, car chaque ligne contient une information essentielle. Ne te contente pas de survoler.

Si cela te prend une semaine, un mois ou même deux mois, accorde-toi le temps nécessaire pour assimiler et appliquer chaque conseil.

Ce guide ne donne pas de conseils spécifiques sur la fertilité, mais il regorge d'astuces et de recommandations précieuses pour favoriser un bon équilibre hormonal mais qui aura un effet indéniable sur la fertilité.

Cet ebook est totalement gratuit. J'interdis formellement sa revente à des fins lucratives. Si cela venait à être fait, je remets entièrement l'affaire entre les mains d'Allah.

Sommaire.

Explications.

Pages

- Les hormones de la femme 5
- Les causes du déséquilibre hormonal 7
- Les signes du déséquilibre hormonal 8
- Les déséquilibres hormonaux les plus commun 10
- Mécanisme de digestion et élimination des déchets hormonaux 11
- S'assurer du bon fonctionnement de son foie et de ses intestins 12
- L'impact du stress sur l'équilibre 14

Solutions.

- L'importance du sommeil et comment l'optimiser 16
- Les perturbateurs endocriniens dans tout ça ! 18
- Réduction de l'inflammation 19
- Les plantes au service de l'équilibre hormonal 21
- Pratique une activité physique 22
- Le danger du sucre 23
- L'équilibre hormonale par l'alimentation et l'apport nutritionnel 26
- Les aliments qui soutiennent la fertilité et à l'équilibre hormonal et comment tu peux les cuisiner 26
- Conseils et astuces de cuisine 33
- Tableau nature des aliments 37
- Conseils jeûne (ramadan) 38
- Liste de compte Instagram inspiration culinaire 41
- Les questionns qui reviennent le plus 42
- Test : As-tu un déséquilibre hormonal ? 44
- Comment savoir si mon équilibre hormonal est rétabli 45
- Récap des nouvelles habitudes à adopter 46
- Petit mot de la fin 47

EXPLICATIONS

Partir à la quête de son équilibre hormonal demande avant tout de comprendre ce que sont les hormones et leur mode de fonctionnement.

LES HORMONES DE LA FEMME

Tout d'abord, qu'est-ce que l'équilibre hormonal et pourquoi est-il essentiel d'y concentrer ses efforts ?

Que tu sois en projet bébé ou non, viser un bon équilibre hormonal, c'est avant tout **améliorer ton bien-être au quotidien.** Un dérèglement hormonal peut entraîner de nombreux désagréments : fatigue, sautes d'humeur, règles irrégulières ou douloureuses, acné hormonale, prise ou perte de poids inexpliquée, troubles du sommeil et même des difficultés à concevoir.

Un bon équilibre hormonal permet donc de :

1. **PRÉSERVER TA SANTÉ HORMONALE SUR LE LONG TERME** en protégeant tes ovaires et ton utérus contre certains troubles.
2. **PRÉPARER TON CORPS À ACCUEILLIR UN BÉBÉ** en créant un environnement optimal pour la conception et la grossesse.
3. **SOUTENIR TA FERTILITÉ** en régulant ton cycle menstruel et en favorisant une bonne ovulation.
4. **AMÉLIORER TON ÉNERGIE ET TON HUMEUR** car les hormones influencent directement ton métabolisme et ton bien-être émotionnel.
5. **RÉDUIRE LES DOULEURS MENSTRUELLES** en limitant les déséquilibres qui rendent les règles handicapantes.

Il existe de nombreuses hormones, mais ici, je veux me concentrer spécifiquement sur les plus essentielles, celles que tu dois absolument connaître pour comprendre ton corps et agir en conséquence.

Les hormones de la femme sont celles **produites par les ovaires**, ainsi que par d'autres glandes endocrines. Elles jouent **un rôle crucial** dans le **cycle menstruel**, la fertilité, la grossesse et le bien-être général.

- **Œstrogènes** : *produits principalement par les ovaires, ils régulent le cycle menstruel, favorisent le développement des caractères sexuels secondaires et participent à la santé des os, de la peau et du système cardiovasculaire.*
- **Progestérone** : *sécrétée après l'ovulation, elle prépare l'utérus à une éventuelle grossesse et régule le cycle menstruel.*
- Prolactine : produite par l'hypophyse, elle stimule la production de lait maternel après l'accouchement et joue aussi un rôle dans l'équilibre hormonal global.
- Testostérone : bien qu'en quantité moindre chez la femme, elle est essentielle pour la libido, la masse musculaire et l'énergie.
- FSH (Hormone folliculo-stimulante) : sécrétée par l'hypophyse, elle stimule la croissance des follicules dans les ovaires et régule le cycle menstruel.
- LH (Hormone lutéinisante) : également produite par l'hypophyse, elle déclenche l'ovulation et stimule la production de progestérone.
- Ocytocine : connue comme "l'hormone de l'amour", elle favorise les contractions lors de l'accouchement, l'attachement maternel et le lien social.

INFO:

Une hormone est **un messager chimique** produit par une glande endocrine et **libéré dans le sang**. Elle envoie des informations aux organes cibles pour réguler diverses fonctions du corps, comme la croissance, le métabolisme ou la reproduction. Chaque hormone agit spécifiquement sur des récepteurs adaptés pour assurer une réponse précise.

LES CAUSES DU DÉSÉQUILIBRE HORMONAL

Le corps c'est comme une machine, et pour qu'il fonctionne à son plein potentiel, il a besoin d'un équilibre, subtil soit-il. Malheureusement, notre mode de vie moderne met parfois nos hormones à rude épreuve, et sans même nous en rendre compte, certains facteurs viennent perturber cet équilibre précieux.

Le stress : Il est l'un des plus grands **ennemis de notre équilibre hormonal**. Lorsque tu es stressée en permanence, ton corps produit du cortisol en excès, ce qui peut déséquilibrer tes autres hormones, notamment **réduire la sécrétion de la progestérone** ce qui peut avoir plein d'effet négatif comme de spm, raccourcissement de la phase lutéale, règle douloureuse ...

Une alimentation raffinée : Trop de sucre, de plats transformés, de farines blanches... Tout cela **impacte ta glycémie** et peut provoquer des pics d'insuline qui finissent par dérégler tes hormones. Une alimentation riche en nutriments et en aliments bruts est essentielle pour maintenir un bon équilibre hormonal.

Les carences alimentaires : Nos hormones ont **besoin de vitamines et de minéraux** pour **être fabriquées** et **être bien régulées**. Le manque de magnésium, de zinc, de fer ou encore de vitamines B peut entraîner des dérèglements. Il te suffit d'avoir une carence importante en magnésium (essentielle à la fabrication de la progestérone) pour être déséquilibré.

Un mauvais sommeil : Tu le sais sûrement déjà, mais bien dormir est indispensable. Un sommeil de mauvaise qualité **perturbe la production de mélatonine**, qui influence à son tour tes autres hormones. Si tu accumules les nuits trop courtes ou de mauvaise qualité, ton équilibre hormonal en souffrira également.

La sédentarité : Bouger régulièrement est un véritable allié pour tes hormones. **L'activité physique permet de réguler l'insuline**, de **réduire le stress** et de favoriser un bon équilibre hormonal. À l'inverse, un mode de vie trop sédentaire peut entraîner une prise de poids, des déséquilibres hormonaux et un **métabolisme plus lent.**

L'exposition aux perturbateurs endocriniens : On les retrouve partout : cosmétiques, plastiques, pesticides, produits ménagers, contraceptifs... Ces substances chimiques imitent nos hormones naturelles et viennent semer la pagaille dans notre organisme. Réduire leur exposition en privilégiant des produits naturels et bio peut vraiment faire la différence. Vraiment !

LES SIGNES DU DÉSÉQUILIBRE HORMONAL

Tu peux ressentir des signes généraux qui te mettront la puce à l'oreille qu'il y a quelque chose qui ne va pas.
Si tu es attentive aux messages que ton corps t'envoie, tu détecteras immédiatement le début d'un déséquilibre et pourras agir dessus.
Un déséquilibre hormonal peut se manifester par de **nombreux signes qui varient d'une femme à l'autre.**

1. Troubles du cycle menstruel

Des règles douloureuses, irrégulières avec des cycles trop longs ou trop courts. Une absence de règles. Des règles abondantes ou trop légères, le fameux Syndrome prémenstruel (SPM) intense qui s'accompagne de douleurs, d'irritabilité, et même de rétention d'eau.

2. Fatigue et troubles du sommeil

Une sensation de fatigue persistante, même après une bonne nuit de sommeil avec une difficulté à s'endormir ou réveils nocturnes fréquents avec des somnolences excessives en journée.

3. Prise ou perte de poids inexpliquée

Un poids qui fluctue sans raison apparente, malgré une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Une prise de poids soudaine, particulièrement localisée au niveau du ventre, ou au contraire une perte d'appétit accompagnée de fringales incontrôlables.

4. Problèmes de peau et de cheveux

Une acné hormonale persistante, souvent concentrée sur le menton et la mâchoire. Une peau qui devient anormalement sèche, terne ou au contraire très grasse. Une perte de cheveux excessive ou des cheveux qui s'affinent, parfois accompagnée d'une pousse de poils excessive dans des zones inhabituelles (hirsutisme).

4. Problèmes de peau et de cheveux
Une acné hormonale persistante, souvent concentrée sur le menton et la mâchoire. Une peau qui devient anormalement sèche, terne ou au contraire très grasse. Une perte de cheveux excessive ou des cheveux qui s'affinent, parfois accompagnée d'une pousse de poils excessive dans des zones inhabituelles (hirsutisme).

5. Troubles de l'humeur et du mental
Des sautes d'humeur fréquentes avec une irritabilité marquée, des crises de larmes soudaines ou une anxiété inexplicable. Une sensation de brouillard cérébral, avec des troubles de la concentration et des trous de mémoire. Une baisse persistante du moral pouvant aller jusqu'à la dépression.

6. Baisse de la libido et troubles intimes
Une diminution marquée de l'intérêt pour la sexualité, voire une perte totale de libido. Une sécheresse vaginale pouvant entraîner des douleurs lors des rapports. Une sensibilité accrue ou des douleurs mammaires inexplicables.

7. Problèmes digestifs
Des ballonnements fréquents et inconfortables, associés à une digestion difficile. Une alternance entre constipation et diarrhée, parfois diagnostiquée comme un syndrome du côlon irritable. Un inconfort digestif persistant, aggravé par le stress ou certains aliments.

8. Sensibilité au stress et difficultés à gérer les émotions
Une réactivité excessive au stress avec une sensation d'être constamment débordée. Une anxiété latente qui s'accompagne parfois de palpitations cardiaques soudaines et inexpliquées. Une difficulté à gérer ses émotions, avec un sentiment de surcharge émotionnelle permanent.

NOTE:

Accroche toi à ton objectif et sache que même si cela fait longtemps que tu vis avec ces symptômes, l'essentiel est d'arriver, un jour ou l'autre, à les identifier et à y remédier avant qu'ils ne se transforment en problèmes plus graves.

LES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX LES PLUS COURANT

La carence en progestérone et l'excès d'œstrogènes sont les déséquilibres hormonaux les plus courants chez les femmes est l'excès d'œstrogènes (hyperœstrogénie) est associé à une carence en progestérone.

Les symptômes spécifiques à l'œstrogène et la progestérone

L'**excès d'œstrogènes** se manifeste par plusieurs signes.
On retrouve souvent un syndrome prémenstruel avec des douleurs mammaires et de l'acné, un cycle irrégulier et/ou long, ainsi que des règles abondantes, tirant sur le bordeaux ou le rouge foncé.
Tu peux aussi savoir si tu as un excès d'œstrogènes en observant la présence prolongée de glaire crémeuse avant la phase ovulatoire et une glaire plus aqueuse que filante pendant l'ovulation. Normalement, à ce stade, elle devrait être filante, comme du blanc d'œuf.

La carence en progestérone résulte d'un excès d'œstrogènes, mais aussi de carences alimentaires en protéines, vitamines B, magnésium, oméga ... qui sont essentiels à sa production. Lorsqu'il y a un manque de ces nutriments, certains symptômes apparaissent. On peut observer un syndrome prémenstruel marqué par de la fatigue et de l'irritabilité, des menstruations qui commencent par des pertes de sang marron sous forme de spotting, une réaction inflammatoire plus forte en fin de phase lutéale avec des douleurs prémenstruelles, des diarrhées et des migraines. Dans les cas plus graves, cela peut mener à des fausses couches à répétition.

Sans oublier **la carence en œstrogènes**, qui est moins souvent évoquée mais pourtant courante. Elle peut être causée par des carences alimentaires en protéines, vitamines A et B, ainsi qu'en acides gras essentiels, mais aussi par des lésions, des kystes ou des adhérences au niveau des ovaires, un excès d'activité physique, l'allaitement ou encore la ménopause.

Les symptômes qui en découlent sont des cycles menstruels courts, des menstruations rouge clair à rosées avec un flux léger à très léger, une sécheresse cutanée, des cheveux et ongles fragiles, une fragilité osseuse, ainsi qu'une production réduite de glaire cervicale.

MÉCANISME DE DIGESTION ET ÉLIMINATION DES DÉCHETS HORMONAUX

Si tu comprends un peu le mécanisme de la digestion, tu prendras davantage conscience de l'impact de l'alimentation, mais surtout de notre comportement alimentaire sur notre équilibre hormonal.

La digestion est un processus complexe qui **mobilise plusieurs organes** : la bouche, l'estomac, le foie, les reins, les intestins… jusqu'à l'élimination finale des déchets par le rectum ou les urines.

Lorsque tu manges, les aliments subissent différentes transformations pour être assimilés par ton organisme. En l'état, ils ne sont pas directement utilisables ; c'est pourquoi les organes digestifs travaillent ensemble pour faciliter leur décomposition et leur absorption.

Certaines **mauvaises habitudes**, comme la **suralimentation**, le **grignotage**, la consommation d'aliments qui entravent la digestion ou encore le **manque de mastication**, perturbent cet équilibre. Elles entraînent des déséquilibres de la flore intestinale, une inflammation de l'intestin, des troubles du transit, une surcharge du foie, un épuisement du pancréas, une mauvaise absorption des nutriments, ainsi qu'une accumulation de toxines et d'hormones. Tout cela impacte directement l'équilibre hormonal et donc le cycle féminin.

Le grignotage, même s'il est composé d'aliments sains, perturbe totalement le cycle digestif, qui dure environ quatre heures. Par exemple, si tu prends un repas à 8 h, il est préférable d'attendre jusqu'à 12 h avant de manger à nouveau, afin de permettre à ton corps de digérer correctement et d'éliminer ce qui doit l'être. Cependant, pense à bien t'hydrater entre-temps.

Parmi les déchets éliminés lors de la digestion, on retrouve notamment **les déchets hormonaux**. Ceux-ci suivent plusieurs étapes avant d'être évacués par le rectum. Lorsque la digestion est perturbée, l'élimination ne se fait pas correctement, voire pas du tout. Ces déchets hormonaux restent alors dans l'organisme, ce qui entraîne un **excès d'hormones** et provoque un déséquilibre hormonal.C'est un véritable cercle vicieux.

Et cela, peu importe la problématique hormonale que tu rencontres. Car oui, nous sommes toutes différentes, mais certaines fonctions du corps humain restent universelles.

S'ASSURER DU BON FONCTIONNEMENT DE SON FOIE ET DE SES INTESTINS

Le foie et les intestins sont des organes fondamentaux dans l'équilibre hormonal. Ils jouent un rôle clé dans l'élimination des déchets hormonaux dont le corps n'a plus besoin.

Cependant, lorsqu'ils fonctionnent mal — que ce soit à cause d'une surcharge du foie ou d'un déséquilibre du microbiote intestinal dû, par exemple, à une inflammation chronique — l'élimination des hormones usagées est compromise.

Résultat : ces déchets hormonaux s'accumulent dans l'organisme, favorisant ainsi l'excès d'œstrogènes et le déséquilibre hormonal.
C'est pourquoi il est essentiel de prendre soin de ces deux organes pour garantir une bonne régulation hormonale.

Le microbiote intestinal, aussi appelé flore intestinale, est un ensemble de milliards de micro-organismes vivant dans nos intestins. Il joue un rôle essentiel dans la digestion, l'immunité, mais aussi dans l'équilibre hormonal.

Un microbiote en bonne santé va notamment t'aider à

01
Dégrader et éliminer les œstrogènes usagés via les selles.

02
Réguler l'inflammation, qui est un facteur aggravant des déséquilibres hormonaux.

03
Favoriser l'absorption des nutriments essentiels à la production d'hormones (comme le zinc, le magnésium et les vitamines B).

Lorsqu'il est déséquilibré, il peut au contraire favoriser la réabsorption des œstrogènes, entraînant leur accumulation et aggravant des troubles hormonaux comme le SOPK, l'endométriose ou le syndrome prémenstruel.

Comment prendre soin de son microbiote pour un bon équilibre hormonal ?

- **Consommer des aliments riches en fibres** (légumes verts, graines de chia, légumineuses) pour favoriser le transit et l'élimination des déchets hormonaux.
- **Privilégier les probiotiques et prébiotiques** présents dans les aliments fermentés (kéfir, yaourt, miso, choucroute) pour nourrir les bonnes bactéries intestinales.
- **Éviter les aliments inflammatoires comme le sucre raffiné**, les aliments ultra-transformés et les excès de produits laitiers ou de gluten, qui peuvent fragiliser la paroi intestinale.
- **Soutenir le foie en consommant des aliments détoxifiants** (brocoli, radis noir, artichaut) et en limitant les toxines (alcool, tabac, perturbateurs endocriniens).
- **Boire suffisamment d'eau pour favoriser un bon transit intestinal** et éviter la stagnation des toxines.
- **Faire une détox** de 3 semaines par le cataplasme ou en buvant des tisanes comme radis noir ou artichaut.

L'IMPACT DU STRESS SUR L'ÉQUILIBRE ET COMMENT LE GÉRER

Le stress est **l'ennemi numéro un de la faible production de progestérone**. Lorsqu'il devient chronique, il mobilise en priorité les ressources de l'organisme pour produire du cortisol, l'hormone du stress, au détriment de la progestérone.

Par exemple, si tu te fais pourchasser par un chien, ton corps met temporairement ta fertilité en pause, car sa priorité est de te maintenir en vie. C'est le cortisol, l'hormone du stress, qui est alors sécrété pour te permettre d'agir vite et échapper au danger. Mais lorsque le stress devient chronique, ton corps continue de produire du cortisol en excès, ce qui peut perturber d'autres fonctions essentielles comme la digestion, le sommeil ou la fertilité sur le long terme.

Résultat : un **déséquilibre hormona**l

Ce dérèglement peut entraîner divers symptômes : règles douloureuses, cycles irréguliers, rétention d'eau, troubles de l'humeur, fatigue persistante, voire difficultés à concevoir.

La progestérone, qui joue un rôle clé dans l'équilibre hormonal et le bien-être général, se retrouve ainsi en déficit, laissant place à des inconforts physiques et émotionnels qui peuvent impacter ta qualité de vie.

Le stress ne se limite pas à un état mental, il a un véritable impact physiologique. Il agit comme un **déclencheur silencieux** de nombreux troubles hormonaux, un vrai cercle vicieux où l'anxiété et les déséquilibres s'entretiennent mutuellement.

SOLUTIONS

Retrouver son équilibre passe par des ajustements dans son hygiène de vie : alimentation, sommeil, gestion du stress… Autant d'éléments clés à améliorer ou à repenser pour se sentir mieux au quotidien.

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL ET COMMENT L'OPTIMISER

Mon mari souffre de troubles du sommeil, et je constate chaque jour à quel point un sommeil de qualité impacte la santé. Le manque de repos dérègle de nombreuses fonctions essentielles du corps.

Par exemple, **une mauvaise qualité de sommeil peut affecter la respiration** : lorsque l'organisme est épuisé, le cœur doit fournir davantage d'efforts pour s'oxygéner correctement, et je le vois avec mon mari qui respire parfois avec beaucoup d'effort.

Mais ce n'est pas tout. Le manque de sommeil influence également l'équilibre hormonal, la digestion, le métabolisme et même l'humeur. Une dette de sommeil chronique entraîne une **augmentation du stress**, stress qu'on veut éviter car il bloque la production de la progestérone, une diminution de la capacité de concentration et une plus grande sensibilité aux maladies dont les troubles féminins.

Il perturbe aussi la production de certaines hormones, comme la mélatonine (essentielle à l'endormissement) et le cortisol (l'hormone du stress), ce qui peut provoquer un véritable déséquilibre dans l'organisme.

Alors, comment optimiser ton sommeil ?
Même si ce n'est pas toujours simple à mettre en place et respecter : essaye !

1. Adopte une routine de coucher régulière, se coucher et se lever à des heures fixes permet de réguler naturellement l'horloge biologique.

2. Évite les écrans avant de dormir, genre 1h avant grand max ; La lumière bleue des téléphones et ordinateurs inhibe la production de mélatonine et retarde l'endormissement. Et même si tu t'endors rapidement, ton sommeil ne sera pas toujours de qualité.

3. Crée un environnement propice au sommeil, une chambre sombre, fraîche et calme favorise un repos de qualité.

4. Gères ton stress du mieux que tu peux, fais du dhikr avant le couché t'aidera à te détendre. Si tu n'as pas l'habitude de faire les invocations du couché, commence dès aujourd'hui, ça t'aidera à te détendre et avoir un sommeil qualitatif. Le dhikr renforce le corps (al-hamdulillah 33x ,subhanaLlah 33x, allhu akbar 34x)

5. Adopte des rituels apaisants comme la lecture, l'écriture, la méditation de la création d'Allah, respiration profonde, auto-discussion/réflexion ... Autant d'habitudes qui aident à préparer ton corps et ton esprit au sommeil.

6. Éviter les excitants en soirée : La caféine, le sucre et les repas lourds peuvent perturber le cycle du sommeil.

Dès que tu ressens les premiers signes de fatigue, dors si tu le peux. Mais si, comme moi, tu es épuisé à 19h alors qu'il te reste encore un million de choses à faire 😭, essaye au moins de te reposer.

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS TOUT ÇA!

Ils sont partout : dans nos cuisines, nos salles de bain, nos vêtements, notre alimentation… Il est presque impossible d'y échapper. **Véritable enjeu de santé publique**, les perturbateurs endocriniens portent bien leur nom : ils interfèrent avec notre système hormonal et **perturbent l'équilibre de nombreuses fonctions vitales de l'organisme.**

Ces substances chimiques, présentes dans les plastiques, les cosmétiques, les produits ménagers, l'eau ou encore certains aliments, **peuvent imiter, bloquer ou modifier l'action de nos hormones naturelles**. Leur impact est insidieux : troubles hormonaux, infertilité, prise de poids, dérèglements thyroïdiens, troubles du développement chez les enfants, et même certaines maladies chroniques.

Pour limiter son exposition je te conseille de :

1. **Privilégier le naturel :** Optes pour des cosmétiques bio certifié par des labels fiable, des produits ménagers faits maison et des contenants en verre plutôt qu'en plastique et c'est déjà beaucoup si tu fais ça.

2. **Fait attention à l'alimentation** : Consommer des aliments le plus bio, éviter les aliments transformés et privilégier les ustensiles de cuisine en inox, en bois ou en verre.

3. **Aère ton intérieur :** Les perturbateurs endocriniens se retrouvent aussi dans la poussière, mieux vaut ventiler régulièrement et nettoyer avec des produits non toxiques car l'intérieur et plus polluer que l'extérieur. Donc aéré tous les jours.

4. **Lire les étiquettes** : Apprendre à repérer les substances nocives comme les parabènes, les phtalates, le bisphénol A (BPA) ou encore les retardateurs de flamme bromés. Pour ça je t'envoie faire un tour sur le compte Instagram de ma collègue @Femini.detox (chimiste, elle connait mieux ces polluants éternels et saura mieux te conseiller).

5. **Faire le tri** dans son intérieur en se débarrassant des produits et accessoires toxiques. Privilégier les produits ménagers les plus naturels possible.

Et même s'il est difficile de les éviter totalement, chaque petit geste compte pour réduire ton exposition et protéger ton équilibre hormonal. fais de ton mieux !

لين

L'INFLAMMATION

L'inflammation est la façon dont **ton corps se protège contre les infections,** les maladies ou les blessures. C'est un processus naturel qui **l'aide à guérir et à se défendre** contre les dommages. Cependant, l'inflammation devient nocive lorsqu'elle devient chronique. Une inflammation chronique peut durer des semaines, des mois, voire des années et entraîner divers problèmes de santé.
Dans le cadre de la réponse inflammatoire, ton corps augmente sa production de globules blancs, de cellules immunitaires et de substances appelées cytokines pour combattre les infections.

L'inflammation intestinale quant à elle devient problématique pour l'équilibre hormonal

Elle perturbe l'équilibre hormonal en ***affectant l'absorption des nutriments essentiels, la production de certaines hormones*** *et* ***le microbiote intestinal.*** *Un intestin enflammé peut entraîner une* ***perméabilité intestinale accrue,***, ***favorisant la libération de toxines*** *et de cytokines inflammatoires dans le sang. Cela peut dérégler des hormones clés comme le cortisol (stress), l'insuline (sucre), les œstrogènes et la thyroïde, contribuant ainsi à des troubles hormonaux tels que le syndrome prémenstruel, la fatigue chronique ou les déséquilibres métaboliques.*

Quelles sont les causes de l'inflammation ?

Elles sont nombreuses, mais l'alimentation joue un rôle clé.

- Le **sucre** (notre combat à toutes)
- Les **glucides raffinés** (comme le pain blanc)
- Les **aliments transformés** et les acides gras trans
- Les huiles **végétales industrielles** : un excès d'oméga-6 par rapport aux oméga-3 peut accentuer l'inflammation.
- La **viande transformée** : leur consommation excessive a des effets inflammatoires sur ton organisme.
- Le **mode de vie sédentaire** : un facteur non alimentaire, mais qui contribue fortement à l'inflammation.

COMMENT RÉDUIRE L'INFLAMMATION ?

Si tu veux diminuer l'inflammation dans ton corps, plusieurs aspects de ton mode de vie peuvent être optimisés :

- ✓ Adopte **une alimentation anti-inflammatoire**
  L'alimentation joue un rôle clé dans la régulation de l'inflammation.
- ✓ Les **bonnes graisses** : huile d'olive extra-vierge, avocat, poissons gras (saumon, sardine, maquereau), noix ; *de préférence bio*.
- ✓ Les **légumes et fruits riches en antioxydants** : baies, agrumes, brocoli, épinards, betteraves.
- ✓ Les **épices anti-inflammatoires** : curcuma (avec du poivre noir pour l'absorption), gingembre, cannelle.
- ✓ Les a**liments riches en fibres** : graines de lin, graines de chia, légumes verts, légumineuses.
- ✓ Le thé vert : contient des polyphénols aux effets anti-inflammatoires.

À éviter :

- ✗ Le sucre raffiné et les glucides transformés (pâtisseries, sodas, pain blanc).
- ✗ Les huiles végétales riches en oméga-6 (tournesol, maïs, soja) en excès.
- ✗ Les aliments ultra-transformés.
- ✗ Les épices inflammatoires (poivre, piment, paprika…)

LES PLANTES AU SERVICE DE L'ÉQUILIBRE HORMONAL

Est-ce que je peux vraiment parler d'équilibre hormonal sans évoquer les plantes ? Moi Youmna, madame Tisane.

Depuis des siècles, elles accompagnent l'Homme dans sa quête de bien-être. Longtemps mises de côté avec l'essor des traitements pharmaceutiques, elles connaissent aujourd'hui un regain d'intérêt, car de plus en plus de personnes prennent conscience de leur **impact bénéfique sur la santé.**

Ne souhaitant parler que de ce que je connais de par mes formations, je me limiterai ici aux plantes issues de la phytothérapie occidentale. Elles offrent un soutien naturel et ciblé, notamment pour le cycle féminin et l'équilibre hormonal.

Néanmoins, la phytothérapie africaine regorge de bienfaits, mais mes connaissances étant limitées, je m'abstiens.

Quelques plantes parfaite pour la femme :

- **L'achillée millefeuille** : équilibre hormonal, soutien des cycles menstruels
- **L'ortie** : reminéralisante, fortifiante, soutien du système immunitaire
- **La sauge** : régulation hormonale, soulagement des symptômes de la ménopause
- **L'hibiscus** : antioxydant, soutien cardiovasculaire et rétention d'eau
- **La camomille** : apaisante, digestion, réduction du stress
- **Le gattilier** :adaptogène, régulation de la progestérone et des cycles menstruels
- **La mélisse** : détente, digestion, apaisement du système nerveux
- **Le framboisier** :tonique utérin, soutien des cycles menstruels et de la fertilité
- **Le maca** : énergie, équilibre hormonal, libido
- **Le fenouil** : digestion, ballonnements, soutien de la lactation

Ces plantes, par leurs bienfaits variés, participent à un équilibre global en agissant aussi bien sur les hormones, le stress, la digestion ou encore l'énergie.

Tu peux également utiliser les plantes en **bain de siège** pour bénéficier de ses bienfaits pas voies basse. je te renvoie à cette vidéo pour voir comment on procède **https://youtu.be/zAwsV54KMH0?si=fTDI5xkvwgeO4-TS**

PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Je vais être honnête avec toi : ici, on est un peu feignante. Je te partage des conseils, mais reprendre le sport ? J'ai du mal, par pure flemme. 😅 Pourtant, je ne suis pas totalement inactive. Je bouge beaucoup à la maison… sauf pour la création de ce LeyneBook, qui m'a valu des heures assise devant l'écran (coucou la sédentarité 👋🏻).

À la fin de ce Leynebook je reprend le pilate in chat Allah

Mais au fait, c'est quoi "avoir une activité physique" ?

Tu n'as pas besoin de faire 30 minutes de sport par jour pour que ça compte.

Tu n'as pas besoin de transpirer pour que ce soit efficace.

- Bouger, c'est déjà une activité physique.
- Marcher, même juste 10 min, ça compte.
- Un workout de 10 min à la maison, c'est du sport.
- Faire quelques étirements après une longue journée.

Chaque petit mouvement compte. L'important, c'est d'intégrer du mouvement dans ton quotidien, sans pression, à ton rythme.

LE DANGER DU SUCRE

Beaucoup souffrent d'une consommation excessive de sucre. Je sais à quel point il est difficile d'arrêter. Même lorsque tu sais qu'en réduisant ou en stoppant complètement le sucre, tes douleurs menstruelles pourraient s'atténuer, tu t'accroches au sucre hhh (notre combat !).

Sache que ...

Tu n'arrêtes pas le sucre, tu le remplaces par des substitues plus saines :

- Tu fais un arrêt complet des aliments industriels trop sucrés et élimines totalement le sucre (je parle du sucre raffiné et non des sucres naturels contenus dans les aliments)
- Tu remplaces progressivement par des **alternatives à indice glycémique bas,** le sucre de coco, qui est une excellente option, les miels, sirop d'agave.
- Tu combats ton nafs en résistant à l'envie d'acheter des gâteaux industriels. Essaye de les faire maison : non seulement ils seront meilleurs en goût, mais aussi plus économiques ! (Et je ne doute pas de tes talents en cuisine, tu vas gérer 😉.

Si arrêter complétement te semble impossible. Une autre approche consiste à réduire ta consommation de sucre avant tes règles. Essaie au moins de l'éliminer cinq jours avant leur arrivée. Et en complément, consomme des tisanes aux plantes comme le framboisier, l'ortie ou la camomille, ou encore des infusions spécialement conçues pour soulager les règles douloureuses. Tu verras déjà une différence dans ton bien-être menstruel.

L'équilibre du sucre

Si après avoir mangé quelque chose de trop sucré, tu crains un pic d'insuline ou une résistance à l'insuline, voici une astuce simple :

✓ Fais baisser ton taux de sucre en terminant ton repas par **un verre d'eau mélangé à une cuillère à café de vinaigre de cidre** de qualité et bio. Cela permet de réduire le pic glycémique et d'éviter les fringales qui suivent souvent un excès de sucre.

Pourquoi ça marche ?

Le vinaigre de cidre ralentit l'absorption du glucose dans le sang et améliore la sensibilité à l'insuline.

Que se passe-t-il quand tu manges trop sucré ?

Quand tu consommes trop de sucre, ton taux d'insuline monte en flèche. Résultat :

- ✗ Pic d'énergie suivi d'un coup de fatigue.
- ✗ Stockage des sucres sous forme de graisses si l'excès n'est pas utilisé immédiatement.
- ✗ Déséquilibre hormonal, car l'insuline influence la production d'autres hormones, comme les œstrogènes et la testostérone.
- ✗ Inflammation et stress oxydatif, ce qui impacte la fertilité et l'équilibre hormonal.

INFO:

L'insuline est une hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. Une alimentation riche en sucres rapides (produits ultra-transformés, sodas, farines raffinées…) entraîne des pics d'insuline, ce qui favorise les déséquilibres hormonaux, notamment dans des pathologies comme le SOPK. Opte pour des aliments à **indice glycémique bas** permet de stabiliser la glycémie et d'éviter l'inflammation chronique qui impacte directement les hormones.

Comment gérer les envies de sucre ?

Les **fringales sucrées** sont souvent dues à des **pics de glycémie**, des **carences** ou du **stress**. Voici comment les réduire :

✔ **Stabilise ta glycémie** : privilégie des aliments à indice glycémique bas (flocons d'avoine, patate douce, légumineuses) et associe toujours protéines + bonnes graisses à tes repas.

✔ **Évite les carences** : un **manque de magnésium** ou de protéines peut accentuer les envies sucrées. Mange des légumes verts, noix, chocolat noir et légumineuses.

✔ **Hydrate-toi** : *bois un grand verre d'eau ou une tisane avant de craquer, car la soif peut être confondue avec la faim.*

✔ Opte pour **des alternatives saines** :
- 🥜 Une poignée de noix ou d'amandes
- 🍏 Un fruit avec du beurre d'amande
- 🍫 Un carré de chocolat noir

Avant tes règles : réduis le sucre 5 jours avant, consomme plus de bons lipides et bois des infusions aux plantes(framboisier, camomille). Cela t'aidera à supprimer progressivement le sucre.

L'ÉQUILIBRE HORMONALE PAR L'ALIMENTATION

Tu as déjà entendu cette phrase : « *Soigne-toi par l'alimentation* ». Ceci est totalement vrai.

On est à l'aube d'une époque où **l'alimentation est appauvrie**, **industrialisée**, **transformée**.

La nourriture la moins chère est souvent celle qui nous rend malade, tandis que la plus saine coûte un bras. À cela s'ajoute l'inflation et la hausse des prix, rendant encore plus difficile l'accès à une alimentation de qualité.

Malgré tout ça, tu dois faire des efforts pour manger le plus sainement possible. Et sache que lorsque tu mets une bonne niya dans la consommation de ces aliments, malgré le coût que cela peut représenter, Allah te récompensera.

L'équilibre hormonal s'acquiert par l'alimentation

Certains nutriments sont essentiels à la production de progestérone et au bon fonctionnement hormonal. On les retrouve principalement dans l'alimentation : les protéines, les oméga-3, le magnésium, le zinc et les vitamines B6 et E.

Ces nutriments jouent un rôle clé dans la régulation des cycles et la réduction des symptômes liés aux déséquilibres hormonaux.

Manger sain et pas cher

Le bio est souvent perçu comme trop cher, et il est vrai que faire ses courses en magasin bio peut sembler inabordable. Même si certains produits ne sont pas forcément plus onéreux qu'en grande surface, la facture reste souvent salée.

Mais manger bio, ce n'est pas simplement consommer des aliments contenant moins de pesticides. C'est **un état d'esprit**, une manière de nourrir son corps avec **des nutriments essentiels et de qualité**, ce qui est d'autant plus important si tu es en projet bébé ou si tu cherches à retrouver un équilibre hormonal optimal.

Si tu dois faire des choix, privilégie les aliments qui ont le plus de valeur nutritionnelle et ceux qui contiennent le plus de pesticides afin de les acheter ***en version bio.***

TIPS
Manger sain et bio sans exploser son budget

PRENDS DU SURGELÉ EN GRANDE SURFACE

c'est souvent moins cher, cela conserve mieux les nutriments, et en général, ces produits contiennent moins de pesticides que les produits frais (surtout pour les fruits et légumes importés).

FAIRE SES PROPRES PRÉPARATIONS

Plutôt que d'acheter des snacks ou des plats préparés, cuisiner maison permet d'économiser et de mieux contrôler la qualité des ingrédients. Préparer en grande quantité et congeler est aussi une excellente astuce.

MISER SUR LES ÉPICES ET AROMATES

Le curcuma, le gingembre, le romarin et la cannelle sont anti-inflammatoires et soutiennent le foie dans l'élimination des hormones usagées.

RÉDUIRE LE GASPILLAGE

Recycler les fanes de légumes en soupes, conserver les épluchures pour des bouillons, et bien stocker ses aliments pour éviter qu'ils ne périssent trop vite.

LES ALIMENTS CONTENANT LE PLUS DE PESTICIDES ET À CONSOMMER ABSOLUMENT BIO

Les huiles et autres matières grasses (elles retiennent les pesticides et les toxines).
Certains fruits et légumes comme les fraises, les pommes, les raisins, les poivrons, les épinards… qui absorbent beaucoup de pesticides.

ACHETER EN VRAC

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs) et les céréales complètes (riz complet, quinoa, avoine) sont beaucoup plus économiques en vrac et riches en nutriments essentiels pour l'équilibre hormonal.

PRIVILÉGIER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les œufs, les légumineuses et le tofu sont souvent plus abordables que la viande et apportent de bons nutriments pour la production hormonale.

OPTER POUR LES MARCHÉS LOCAUX

Acheter directement auprès des producteurs permet souvent d'avoir de meilleurs prix et des aliments plus frais et riches en nutriments.

Consomme les fruits et légumes de saison, c'est meilleur.

Les légumes de grande surface, même bio, ont souvent moins de nutriments et pourrissent rapidement.

Manger des légumes, ce n'est pas juste une question de consommation, c'est avant tout un apport nutritionnel essentiel à ton organisme.

Il est donc préférable de mettre le prix sur des aliments à forte valeur nutritionnelle, et de privilégier des légumes de saison, plutôt que d'acheter des légumes uniquement pour se donner bonne conscience alors qu'ils sont pauvres en nutriments.

Ton équilibre hormonal t'en remerciera. Et si ton budget est serré, les surgelés restent une bonne alternative, même si le goût n'est pas toujours au rendez-vous.

N'oublie pas que **"BIO" est un label**. Le fait qu'un aliment soit marqué "bio" est un **argument de vente**. Mais au marché (si tu as la motivation d'y aller), tu trouveras des primeurs qui vendent des fruits et légumes de saison, cultivés sans le label "BIO", mais qui sont pourtant très bio.

Je t'invite également à regarder un calendrier des fruits et légumes de saison afin de savoir exactement ce que tu trouveras dans ton magasin préféré.

L'importance de manger le licite et le bon

Allah nous enjoint de consommer ce qui est licite et bon :

"***Ô vous les gens ! Mangez de ce qui est licite et pur sur la terre, et ne suivez point les pas du Diable, car il est vraiment pour vous un ennemi déclaré."***

(Sourate Al-Baqara, 2:168)

Ce qui est licite (halal) est bien connu : il s'agit de ce qui respecte les préceptes islamiques. Mais ce qui est bon (tayyib) va encore plus loin. Ce terme englobe ce qui est pur, sain, naturel, de qualité, sans altération ni impureté.

Rien qu'en méditant sur ce verset, nous devrions prendre conscience de **l'importance de l'alimentation pour l'être humain et de la nécessité de consommer uniquement ce qui est bénéfique pour notre corps.** Pourtant, aujourd'hui, l'alimentation n'est plus ce qu'elle était. L'industrie agroalimentaire cherche davantage à maximiser ses profits qu'à préserver notre santé. Même des aliments dits "naturels" ou "non transformés" peuvent être contaminés par des substances chimiques, des pesticides, des additifs nocifs, et bien d'autres éléments qui altèrent leur pureté.

Ce rappel n'a pas pour but de culpabiliser, mais plutôt d'éveiller les consciences.

Fais au mieux selon tes capacités, que ce soit sur le plan financier, logistique ou personnel. **L'essentiel est de tendre vers une alimentation plus saine, en accord avec ce qu'Allah nous a prescrit.**

LES ALIMENTS QUI SOUTIENNENT LA FERTILITÉ ET À L'ÉQUILIBRE HORMONAL ET COMMENT TU PEUX LES CUISINER

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la régulation hormonale et la fertilité.

Certains aliments sont riches en **nutriments indispensables pour la production hormonale**, la gestion du stress oxydatif et la réduction de l'inflammation. Voici les meilleurs aliments à intégrer dans ton assiette et comment les cuisiner pour en tirer tous les bénéfices.

1 **Les crucifères** : Brocolis, Choux, Kale
Les crucifères sont **riches en indoles** et en glucosinolates, des composés qui **aident le foie à éliminer l'excès d'œstrogènes**. Ils sont donc particulièrement bénéfiques pour les femmes souffrant de SOPK, d'endométriose ou de fibromes.

Idées recettes :
✓ Sauté à la poêle avec de l'huile d'olive, de l'ail et du curcuma.
✓ Vapeur douce pour préserver les nutriments.
✓ En salade croquante avec des noix et une vinaigrette au citron.
✓ Velouté de brocolis avec du lait de coco et des graines de courge.

2 **La patate douce** : un allié de la progestérone
La patate douce est une source de glucides complexes, de bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) et de fibres, ce qui en fait un aliment parfait pour stabiliser la glycémie et **soutenir la production de progestérone**. Elle est aussi bénéfique pour **la santé de l'endomètre**, essentiel pour la fertilité.

Idées recettes :
✓ Frites de patate douce au four avec du paprika et du romarin.
✓ Purée de patate douce avec de l'huile d'olive et du cumin.
✓ Bowl équilibré : patate douce rôtie, avocat, pois chiches et légumes verts.

3 **Le jaune d'œuf** : boosteur d'hormones
Le jaune d'œuf est riche en cholestérol (précurseur des hormones), en choline, en vitamines A, D, E, K et B6, essentielles pour sécréter la progestérone donc bon pour la fertilité et la régulation hormonale. Manges en tous les jours avec le jaune coulant.

Idées recettes :
✓ Œufs mollets sur une salade
✓ Omelette aux herbes et légumes verts.
✓ Œufs brouillés avec avocat et pain au levain.

4 **Les bons gras** : Avocat, huiles végétales, poissons gras
Les oméga-3 contenus dans les poissons gras (saumon, sardines, maquereau), l'avocat, les graines de lin et de chia sont essentiels pour réduire l'inflammation, soutenir l'ovulation et améliorer la qualité des cellules reproductrices.

Idées recettes :
✓ Avocat toast avec citron et graines de sésame.
✓ Poisson grillé avec huile d'olive et herbes aromatiques.
✓ Smoothie aux graines de chia et lait d'amande.

5 **Les féculents complets pour stabiliser la glycémie**
Les glucides à indice glycémique bas aident à éviter les pics d'insuline, qui perturbent l'équilibre hormonal.

Les meilleurs choix :
✓ Quinoa, sarrasin, patate douce, légumineuses, pain au levain.
✓ Pâtes complètes et riz basmati pour une digestion plus lente, bananes plantain (pour les loveuses de plantain comme moi 🫶).

6 **Les graines et fruits secs :** boosteurs naturels
✓ Graines de courge : riches en zinc, favorisent la production de progestérone.
✓ Graines de lin (moulu): soutiennent la détoxification des œstrogènes.
✓ Amandes et noix du Brésil : riches en sélénium, anti-inflammatoires.

Astuce : Fais un cycle des graines (graines de lin & courge en phase folliculaire, sésame & tournesol en phase lutéale) pour soutenir naturellement ton cycle hormonal.

7 **Les épices et herbes aromatiques** : booster naturels
✔ Curcuma & gingembre : anti-inflammatoires, soutiennent la digestion.
✔ Cannelle : aide à réguler la glycémie et réduit les fringales sucrées.
✔ Romarin : stimule le foie et la détox des hormones usagées.

Idées recettes :
✔ Infusion gingembre-citron au réveil.
✔ Smoothie banane-cannelle.

Manger sain ne veut pas dire manger fade !

Il suffit de varier les saveurs et les textures pour profiter des bienfaits des aliments tout en se régalant.

➡ **Astuces pour donner du goût à tes plats** :

✔ Joue avec les épices : elles ajoutent du goût et des bienfaits pour l'organisme.
✔ Ajoute des herbes fraîches : basilic, coriandre, persil.
✔ Mixe les textures : croquant (noix, graines), crémeux (avocat, patate douce).

NOTE:

Petit conseil en bonus que je ne savais pas où glisser, alors je le mets ici. 😌

👉 Allège tes portions de féculents : un seul par repas suffit pour éviter de surcharger ton foie. Par exemple, évite d'associer riz + pommes de terre dans le même plat.

Et si, comme moi, tu as tendance à te servir trop et à tout finir par principe (parce que tu sais que tu ne reviendras pas dessus plus tard 😭), une astuce simple :

Utilise un petit bol ou un récipient de mesure pour mieux doser tes quantités.

On se fait toujours avoir quand on se sert "à l'œil"... 😅

CONSEILS DE CUISINE

Ma belle-mère est une personne qui aime profondément cuisiner. Du haut de son âge, elle ne s'en lasse jamais.
Elle m'a dit un jour :
"Il faut cuisiner avec amour, avec passion. Et même si tu n'aimes pas, mets la Niya (l'intention pure), ainsi Allah te récompensera pour cet acte simple."
J'ai trouvé cette phrase tellement vraie. Cuisiner, ce n'est pas juste préparer un repas, c'est offrir du bien-être, du réconfort et du soin à soi-même et à ceux qu'on aime.

Elle m'a aussi dit :

"La cuisine, c'est des mélanges et des essais. Les grands chefs testent des associations d'aliments pour trouver le juste équilibre. Donc, lorsque tu cuisines, mets-y ton cœur et ton sens de l'innovation."

L'importance de l'échec en cuisine

Je me rappelle qu'une fois, ma belle-mère a essayé une nouvelle recette. Elle l'a ratée. Mais elle ne s'est pas arrêtée là. Elle était déçue, bien sûr, mais le lendemain, elle a recommencé, en corrigeant ses erreurs. Et depuis, elle refait cette recette en l'améliorant à chaque fois, en ajoutant sa touche, son savoir-faire. Aujourd'hui, c'est devenu un de sa recette signature, meilleur à chaque fois.

Ce que j'ai retenu de cela, c'est que la cuisine n'est pas une question de perfection, mais d'apprentissage et d'adaptation.

Prends des notes et organise tes recettes

Je te conseille vivement d'avoir un cahier de cuisine ou une note sur ta tablette (mais honnêtement, le cahier, c'est mieux !). Note les recettes que tu veux essayer, mais aussi tes observations :

✓ Ce que tu as aimé ou pas dans une recette.
✓ Les ajustements à faire la prochaine fois.
✓ Les idées d'associations de saveurs à tester.

On tombe tous sur des recettes intéressantes, on les enregistre... mais soyons honnêtes, on y revient rarement !

Mon astuce : au lieu d'enregistrer la recette en entier, note juste les ingrédients et un titre. Ton cerveau se souviendra du reste quand tu reliras tes notes !

L'importance de goûter et de s'inspirer

Tu remarqueras que les grands chefs voyagent pour découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles techniques. C'est une preuve que **pour évoluer en cuisine, il faut goûter, observer, expérimenter.**
Manger chez les autres, tester des cuisines différentes, même **sortir de sa zone de confort**, tout cela aide à développer son propre style culinaire.

Alors ose expérimenter, adapter, et surtout, amuse-toi en cuisine !

Les nutriments essentiels à la sécrétion des hormones

Chaque hormone a besoin de nutriments spécifiques pour être bien produite. Voici les plus importants :

- **Œstrogènes** : Vitamine B, zinc, oméga-3, fibres (pour leur bonne élimination).
- **Progestérone** : Oméga-3, magnésium, protéines, vitamine B6, vitamine C.
- **Prolactine** (hormone de l'allaitement) : Acides aminés essentiels, fer, vitamine D.
- **Testostérone** : Zinc, vitamine D, cholestérol (via les bons gras comme le jaune d'œuf et l'huile d'olive).
- **Réduire le cortisol** (hormone du stress) : Magnésium, oméga-3, adaptogènes comme l'ashwagandha et la rhodiola.

NOTE:

Je ne suis pas une grande fan et consommatrice de **compléments alimentaires**, je privilégie l'alimentation. Mais ils sont nécessaires. À notre époque, avec des sols appauvris qui produisent des aliments moins nutritifs, la supplémentation devient totalement **indispensable** notamment pour nous les femmes.. L'essentiel est de l'utiliser avec intelligence, sans en devenir dépendant, et en choisissant des marques de qualité.

Tu choisis un ingrédient et tu notes toutes les façons dont tu peux le décliner. Ensuite, tu fais tes associations avec d'autres ingrédients. Tu essayes, tu réussis ou pas, mais dans tous les cas, tu apprends.

Exemple :
La patate douce
Tu peux la découper en rondelles, en petits ou en gros morceaux, la cuire entière, en purée… Tu peux aussi la frire, la mettre au four, la cuire à l'eau, en chips, en sauce, etc.

Autre exemple :
Le pois chiche peut être préparé en sauce, en houmous, grillé au four, mixé avec d'autres ingrédients pour obtenir une pâte…

Et c'est pareil avec tous les aliments : tu peux les décliner autant de fois que ton imagination te le permet.

Ne te limite pas. Les autres ne sont pas meilleurs que toi en cuisine. Ils ont juste compris qu'il faut noter, essayer, mélanger, apprendre, lire, s'inspirer, maîtriser le sel, la cuisson (le feu) et l'acidité.

Résumé des astuces essentielles :

- Cuisiner avec amour et intention apporte une meilleure énergie aux repas.
- Tester, rater et recommencer : la clé pour évoluer en cuisine.
- Prendre des notes pour se rappeler de ses réussites et éviter de refaire les mêmes erreurs.
- Goûter et s'inspirer pour enrichir sa propre cuisine.
- Gérer le sucre et stabiliser l'insuline pour éviter les déséquilibres hormonaux.
- Apporter les bons nutriments pour un meilleur équilibre hormonal.

COMMENT SAVOIR SI L'ON SOUFFRE D'UNE CARENCE EN NUTRIMENTS ?
Un bilan sanguin est le meilleur moyen de le déterminer.

Manger des légumes sans se forcer

Si tu as du mal à manger des légumes, ne t'inquiète pas, l'idée n'est pas de tout changer du jour au lendemain.

Vas-y progressivement : commence par introduire un à trois légumes par semaine et habitue-toi petit à petit.

Voici quelques idées pour t'aider à les intégrer facilement :
Choisis des légumes simples et polyvalents

Par exemple :
🥕 La carotte
🎃 La courge
🧅 Le poireau

Ensuite, explore des recettes qui tournent autour de ces légumes et amuse-toi à les tester !

Exemples d'idées pour les cuisiner facilement

La **carotte** tu peux la frites au four, râpée en salade, en lamelles pour décorer une assiette, rôtie avec des pommes de terre, en tajine ou en wok bien assaisonné.

Le **poireau**, enn tarte salée, en soupe ou velouté, en gratin avec une béchamel légère, dans des lasagnes pour remplacer une partie de la viande.

La **courge** en velouté bien crémeux, en frites croustillantes, en dés rôtis au four, parfait pour une salade chaude, en sauce curry avec des lentilles et du lait de coco, à déguster avec du riz.

Retiens juste une chose : ***tu peux décliner les légumes sous toutes les formes que tu veux. Trouve ce qui te plaît et intègre-les progressivement à tes repas !***

TABLEAU NATURE DES ALIMENTS

CATÉGORIE	ALIMENTS DE NATURE CHAUDE	ALIMENTS DE NATURE FROIDE
LÉGUMES	Oignon, ail, poireau, radis noir, carottes, piments, poivrons, lentilles, pois chiches	Concombre, salade verte, courgette, aubergine, chou-fleur, tomate, champignons
FRUITS	Dattes, figues, raisins, cerises, noix, noisettes, amandes, agrumes (oranges, mandarines, citron), grenade	Pastèque, melon, poire, pomme, prune, kiwi, fraises
VIANDES & POISSONS	Viande rouge (bœuf, agneau), poulet, dinde, poissons gras (saumon, sardines, maquereau)	Poissons blancs (cabillaud, merlan), viande de veau, lapin
PRODUITS LAITIERS	Lait fermenté, fromages affinés (roquefort, camembert, chèvre)	Lait de vache, fromages frais (ricotta, mozzarella), yaourts
ÉPICES & CONDIMENTS	Gingembre, cannelle, curcuma, cumin, poivre noir, clous de girofle, moutarde	Menthe, coriandre, fenouil, safran
HUILES & MATIÈRES GRASSES	Huile d'olive, beurre clarifié (ghee), miel	Huile de coco, margarine

Outre le fait que c'est **une adoration obligatoire**, tu dois savoir que le jeûne a de **nombreuses vertus**.

Dont le fait qu'il soit une forme de **détox** qui **refroidit naturellement le corps**, et comme tout ce qui refroidit le corps, il est important de rééquilibrer avec des aliments réchauffants. Ce sont des **aliments de nature chaude** qui viennent **contrebalancer** cet effet et aider ton corps à **maintenir son équilibre**. Je te conseille donc d'inclure ces aliments chaud dans ton ftur.

Quelques exemples d'aliments réchauffants :

🌙 Les dattes (sunna en plus) sauf si tu es diabétique rompt ton jeune avec de l'eau.
🌙 Le gingembre
🌙 La cannelle
🌙 Le miel
🌙 Les viandes rouges
🌙 Les oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
🌙 Les légumineuses
🌙 L'huile d'olive
🌙 Les épices comme le poivre, le curcuma, le cumin...

Bien sûr, tu peux consommer tous les autres aliments, ne te prive pas ! En plus c'est mieux d'équilibré son assiette par des aliments de nature chaude et froide. Mais si tu peux commencer ton repas par ceux-ci, c'est encore mieux pour ton corps.

Comment bien manger pendant Ramadan sans s'effondrer après Iftar ?

Après une journée entière de jeûne, la première chose que tu as hâte de faire, c'est te jeter sur toute la nourriture.

Erreuuuuuur ! 🚨 Si tu fais ça, attends-toi à un grooooos coup de barre juste après.

Pourquoi ? Parce que ton corps a été privé de nutriments toute la journée, et d'un coup, tu lui envoies une grande quantité d'aliments à digérer. Résultat : ton système digestif s'active intensément, ton énergie est monopolisée pour la digestion, et... tu n'as plus envie de faire quoi que ce soit (et encore moins la vaisselle qui t'attend 😆).

La solution ? Manger de façon fractionnée !

➡ **Étape 1** : Tu romps ton jeûne à l'heure du Maghreb avec quelques dattes et un verre d'eau.

➡ **Étape 2** : Tu pars faire la prière du Maghreb.

➡ **Étape 3** : Tu reviens manger une petite quantité, juste assez pour commencer à soulager ton estomac.

➡ **Étape 4** : Tu t'occupes des affaires de la maison, des enfants, ou tu prends un petit moment de repos.

➡ **Étape 5** : Tu prends un vrai repas un peu plus tard, généralement vers l'heure de l'Isha, voire après l'Isa.

➡ **Étape 6** : Encore mieux, si tu fais les Tarawih, attends après pour manger un dernier repas léger.

Pourquoi cette méthode est efficace ?

Elle permet à ton corps de **réactiver son système digestif en douceur** et d'éviter les coups de fatigue intenses après le repas.

Tu auras plus d'énergie pour tes prières et tes activités, et tu ne te sentiras pas ballonnée ou lourde.

Que manger au Suhoor (repas avant l'aube) ?

Le Suhoor est un **repas clé**, car il va t'aider à tenir toute la journée sans avoir faim trop tôt ni subir une baisse d'énergie.

🌙 Privilégie des **aliments légers**, **nourrissants** et **faciles à digérer**, et évite tout ce qui va t'alourdir, te donner un coup de barre ou provoquer des remontées acides vers 10h du matin (comme du riz avec la sauce, c'est lourd).

🌙 Si tu fais partie de celles qui n'arrivent pas du tout à manger le matin, une tisane anti-inflammatoire peut être une excellente alternative. Mais je te conseille d'essayer de manger, c'est sunna.

🌙 Un mélange de gingembre et curcuma râpés infusés dans une eau chaude fera des merveilles pour ton corps (anti-inflammatoire). ou autre tisane bénéfique.

Exemple de Suhoor équilibré :

🌙 Du pain au levain (meilleur pour la digestion que le pain classique)

🌙 Des œufs à la coque ou au plat avec le jaune coulant (le jaune d'œuf coulant aide à fabriquer du bon cholestérol, qui est essentiel à la production des hormones)

🌙 Quelques oléagineux (amandes, noix...) pour un apport en bons lipides et en protéines

🌙 Un verre de lait fermenté ou un yaourt nature pour le microbiote intestinal
L'idée est d'avoir un Suhoor nourrissant mais pas lourd, qui te maintienne en énergie toute la journée sans provoquer de fringales.

Cela peut également être un wrap avec des légumes faiblement assaisonnés, ou tout ce que tu veux mais pas lourd.

LISTE DE COMPTE INSTAGRAM INSPIRATION CULINAIRE

Ce sont des comptes qui partagent des recettes saines (pas toujours), mais délicieuses. Inspire-toi d'eux pour créer ton propre carnet de recettes.
Et surtout, n'oublie pas ton carnet de notes ! 📖 N'oublie pas non plus que tu es la cheffe de ta cuisine, la bergère de ton foyer. Cœur sur toi, ma sista ! 💕

Les comptes que j'aime bien sûr

@tishwonders

@_cookwlina_

@asmae.kitchen

@asmae.kitchen

@mumofnoor

@saskinax

@dr.vegan

@ameliezen_

@louloukitchen

@not_so_superflu

@lesgourmandisesdeloubna

@fit_sophia_laetitia

Ici tu peux rajouter les compes que tu aimes.

LES QUESTIONS QUI REVIENNENT LE PLUS

Tu te poses mille questions sur ton cycle, tes hormones ou tes règles qui font n'importe quoi ? voici quelques réponses claires et concises pour t'aider à mieux comprendre !

1 COMMENT REMÉDIER AUX RÈGLES ABONDANTES ?

Équilibre tes hormones en travaillant sur ton alimentation et ton foie, qui gère l'élimination des œstrogènes. Pense aussi aux plantes comme l'achillée millefeuille et l'ortie, qui aident à réguler le flux.

2 LES CONTRACEPTIFS HORMONAUX PEUVENT-ILS PERTURBER MON ÉQUILIBRE HORMONAL À LONG TERME ?

Oui, ils peuvent masquer des déséquilibres sous-jacents et impacter ta production naturelle d'hormones. Après l'arrêt, il est parfois nécessaire d'aider ton corps à retrouver son équilibre.

3 COMMENT SE FAIT-IL QUE MES RÈGLES SOIENT SI DOULOUREUSES AU POINT DE FAIRE DES MALAISES ?

Des règles très douloureuses peuvent être liées à une **inflammation**, un excès de prostaglandines ou une condition comme l'endométriose. Réduis les aliments inflammatoires, b**ooste ton apport en magnésium**.

4 POURQUOI AI-JE DU MAL À PERDRE DU POIDS MALGRÉ UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉ ?

Cela peut être dû à une **résistance à l'insuline**, un **stress chronique** ou un **déséquilibre thyroïdien.** Optimise ton sommeil, adapte ton activité physique et vérifie ta glycémie pour mieux comprendre ce qui bloque.

5 DOIS-JE PASSER PAR L'ÉQUILIBRE HORMONAL SI JE CHERCHE À AMÉLIORER MA FERTILITÉ ?

Oui, car un déséquilibre hormonal peut affecter l'ovulation et la qualité de la phase lutéale. En régulant tes hormones, tu optimises tes chances de conception.

6 POURQUOI MES RÈGLES SONT-ELLES IRRÉGULIÈRES ET ABONDANTS ET COMMENT Y REMÉDIER ?

Cela peut être dû à un déséquilibre hormonal, une résistance à l'insuline ou un trouble comme le SOPK. Adapte ton alimentation, gère ton stress et consulte un professionnel pour un bilan hormonal.

CONSEILS SPÉCIFIQUES

Si tu souffres d'endométriose

Ces conseils restent valables et peuvent apporter un certain soulagement.
Et en complément, adopte quelques habitudes :

Le massage du bas-ventre : Utilise de l'huile de nigelle, d'arnica ou d'onagre pour masser doucement la zone et aider à apaiser les tensions.

Les mouvements du bassin : Les exercices d'ouverture du bassin contribuent à la décongestion et améliorent la circulation sanguine.

Respiration et relaxation : La cohérence cardiaque, la méditation ou les exercices de respiration profonde peuvent aider à réduire le stress, qui est un facteur aggravant des douleurs liées à l'endométriose.

Si tu souffres du SOPK

Ces conseils restent valables et peuvent t'aider à améliorer ton bien-être. En complément, voici quelques habitudes à adopter :

Équilibre ta glycémie : Le SOPK étant souvent lié à une résistance à l'insuline, privilégie une alimentation à indice glycémique bas (légumes, protéines, bons gras) et évite les sucres raffinés.

Massage du bas-ventre : Utilise de l'huile de nigelle, de ricin ou d'onagre pour masser doucement la zone ovarienne et favoriser la circulation.

Activité physique adaptée : Privilégie des exercices comme la marche, le Pilates ou la musculation légère pour améliorer la sensibilité à l'insuline et réguler les hormones.

Soutiens ton foie et tes hormones : Booste l'élimination des excès hormonaux en consommant des aliments riches en antioxydants (curcuma, citron, légumes crucifères) et en buvant des tisanes drainantes (ortie, pissenlit).

Et si tu n'es pas concerné par ces 2 troubles et que tu as un doute sur un possible déséquilibre hormonal, consulte ton médecin pour faire un bilan. Il te prescrira des analyses afin de s'assurer que tout est en ordre.

TEST : AS-TU UN DÉSÉQUILIBRE HORMONAL ?

		OUI	NON
1	Ton cycle menstruel est-il irrégulier ? (règles trop longues, trop courtes, absentes ou très douloureuses) Ressens-tu souvent une fatigue inexpliquée, même après une bonne nuit de sommeil ?		
2	As-tu des sautes d'humeur, de l'irritabilité ou une sensation de stress excessif sans raison apparente ?		
3	As-tu remarqué une prise de poids soudaine ou une difficulté à perdre du poids, malgré une alimentation équilibrée et de l'exercice ?		
4	Souffres-tu de ballonnements, de troubles digestifs ou de fringales incontrôlables, surtout pour le sucre ?		
5	As-tu des problèmes de peau (acné hormonale, peau sèche ou terne), une chute de cheveux excessive ou une pousse de poils inhabituelle ?		
6	As-tu des problèmes de peau (acné hormonale, peau sèche ou terne), une chute de cheveux excessive ou une pousse de poils inhabituelle ?		
7	As-tu une baisse de libido ou ressens-tu des inconforts intimes comme la sécheresse vaginale ?		

Résultats :
Si tu as répondu "oui" à 3 questions ou plus, il est possible que ton équilibre hormonal soit perturbé.

Si tu as répondu "oui" à 5 questions ou plus, il est temps de creuser davantage et d'agir pour rétablir cet équilibre.

COMMENT SAVOIR SI MON ÉQUILIBRE HORMONAL EST RÉTABLI

Après tous les efforts que tu as fournis pour retrouver la stabilité de ton corps et de ton équilibre hormonal, il est normal de vouloir constater des améliorations concrètes. Heureusement, certains signes clairs peuvent t'indiquer que ton corps fonctionne à nouveau de manière optimale.

Les signes d'un équilibre hormonal retrouvé

01 **Un regain d'énergie** : Tu te sens plus dynamique, moins fatiguée au réveil et avec moins de coups de mou au cours de la journée.

02 **Un cycle menstruel régulier** : Tes règles arrivent à une fréquence stable, elles sont moins douloureuses, avec un flux ni trop abondant, ni trop faible.

03 **Une meilleure digestion** : Moins de ballonnements, un transit plus régulier, et une bonne assimilation des nutriments.

04 **Un sommeil réparateur** : Tu t'endors plus facilement et tes nuits sont plus profondes et réparatrices.

05 **Une peau et des cheveux en meilleure santé** : Moins d'acné hormonale, une peau plus éclatante, des cheveux moins cassants et plus brillants.

06 **Un moral plus stable** : Moins d'anxiété, moins d'irritabilité avant les règles et une meilleure gestion du stress.

07 **Une faim régulée** : Fini les fringales incontrôlables, ton appétit est mieux réparti dans la journée.

08 **Une meilleure gestion du poids** : Ton corps trouve son équilibre naturellement, sans variations soudaines de poids.

PETIT RÉSUMÉ : LISTE DES NOUVELLES HABITUDES À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR RETROUVER UN ÉQUILIBRE HORMONAL DÈS AUJOURD'HUI

Privilégier une alimentation riche en nutriments :

- Consommer des protéines de qualité, des bons gras (oméga-3, huile d'olive, avocat, oléagineux).
- Opter pour des aliments à indice glycémique bas pour stabiliser l'insuline.
- Intégrer des légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur) pour aider le foie à éliminer l'excès d'œstrogènes.
- Ajouter des fibres (graines de lin, légumes, céréales complètes) pour soutenir la digestion et l'élimination des déchets hormonaux.

Éviter les perturbateurs hormonaux :

- Réduire la consommation d'aliments ultra-transformés, d'additifs et de sucres raffinés.
- Limiter les plastiques et les contenants alimentaires contenant des bisphénols et phtalates.
- Favoriser des produits cosmétiques et ménagers plus naturels et sans substances toxiques.

Adopter une bonne hygiène de vie :

- Dormir au moins 7 à 9 heures par nuit pour favoriser la régénération hormonale.
- Gérer le stress avec du yoga, de la méditation ou des exercices de respiration.
- Faire une activité physique adaptée : pas d'excès de sport intense, mais plutôt un équilibre entre renforcement musculaire, étirements et exercices doux (marche, pilates, danse)

Soutenir le foie et les intestins :

- Boire beaucoup d'eau et des tisanes drainantes (pissenlit, ortie, romarin).
- Éviter l'alcool, les excès de caféine et les médicaments pris en excès qui surchargent le foie.
- Favoriser les probiotiques et prébiotiques (yaourt nature, légumes fermentés, kéfir) pour un microbiote en bonne santé.

PETIT MOT DE LA FIN

Pour finir, sache qu'à chaque étape de ta vie, tu rencontreras des obstacles et des freins qui pourraient te faire douter ou même vouloir rebrousser chemin. Mais la musulmane sait que ces épreuves sont un bien pour elle. Si tu as réussi à lire ce guide jusqu'au bout, c'est qu'Allah te veut du bien, et j'espère, par Sa volonté, qu'Il t'apportera ce que tu es venue chercher ici.

Si tu as simplement survolé les pages de ce guide, je t'invite à le relire attentivement et à mettre en pratique chaque étape de ce cheminement. Apprends à être à l'écoute de ton corps : sois attentive au moindre changement, détecte-le et essaie de comprendre ce que ton corps cherche à te dire.

Sache également que lorsque tu commenceras à appliquer les conseils cités, les résultats ne seront peut-être pas immédiats. Le changement peut s'observer dès le cycle suivant, mais parfois il faudra attendre deux ou trois cycles, voire plus, en fonction des efforts fournis et de la réponse de ton corps.

Si tu as lu et compris tout ce qui est mentionné dans le Leynebook mais que tu as du mal à passer à l'action, ou si tu souhaites aller plus loin dans ton équilibre hormonal - notamment si tu es en projet bébé - je te propose un accompagnement personnalisé. Ensemble, nous mettrons en place un plan d'action concret pour t'aider à amorcer le changement en profondeur et avancer sereinement vers ton objectif (contact moi sur Instagram: @Leyne.fertility).

Merci encore de m'avoir lue jusqu'ici ! Ce serait un plaisir d'avoir ton retour sur ce Leynebook. N'hésite pas à me partager tes impressions, ce que tu en as pensé et, surtout, comment il t'a aidée dans ton cheminement.

Youmna