

Transcription en français

Video YouTube: « [Fasting Through Menstrual Cycle](#) »

The resetter Podcast - Dre. Mindy Pelz

Voici un court extrait traduit en français d'une vidéo de la Dre. Mindy Pelz consacrée au lien entre jeûne intermittent et cycle menstruel. Dans cette intervention, elle explique pourquoi les femmes ne peuvent pas appliquer les mêmes stratégies de jeûne tous les jours du mois et comment adapter son alimentation et ses périodes de jeûne aux différentes phases du cycle hormonal. Cette transcription a été traduite et légèrement adaptée pour en faciliter la lecture en français.

Transcription

Le défi que nous avons rencontré en tant que femmes, c'est qu'au moment où le régime cétogène et le jeûne ont commencé à devenir populaires, nous étions extrêmement enthousiastes. Tout le monde l'était d'ailleurs. Nous étions impressionnées par l'énergie que cela nous apportait, par la clarté mentale, et aussi par la perte de poids que beaucoup réussissaient à obtenir. Mais lorsque les femmes ont commencé à pratiquer ces approches tout au long du mois, elles ont commencé à constater que cela se faisait parfois au détriment d'une autre hormone essentielle : **la progestérone**.

Il faut comprendre une chose : même si l'œstrogène et la progestérone sont toutes les deux des hormones sexuelles, elles ne répondent pas aux mêmes stratégies de mode de vie. Par exemple, lorsque nous adoptons une alimentation très restrictive, lorsque nous devenons un peu « accros » au fait de ne manger qu'un repas par jour, ou que nous pratiquons le jeûne en permanence en nous disant : « *je dois faire ça tout le temps* », nous le faisons souvent **au détriment de la progestérone. Et la progestérone n'aime pas ça. Donc, si mon objectif est de perdre du poids, je vais plutôt utiliser les jours 1 à 10 de mon cycle menstruel, ainsi que les jours 16 à 19**, pour pratiquer des jeûnes plus longs et pour rester plus longtemps en alimentation cétogène. C'est ainsi que j'organise les choses, en respectant les principes hormonaux liés à l'œstrogène.

Lorsque nous entrons dans **la fenêtre d'ovulation**, entre le jour 11 et le jour 15, la situation est complètement différente. Le jour 10 est un peu un jour étrange, un jour de transition. C'est le moment où le corps se prépare à l'ovulation. Pendant cette période, **l'œstrogène atteint son pic, la testostérone augmente aussi, et une petite quantité de progestérone commence à apparaître**. Dans cette fenêtre, si vous avez l'habitude du jeûne, vous pouvez faire un jeûne d'environ **15 heures**, ce qui fonctionne généralement très bien. Mais si vous ne souhaitez pas jeûner, c'est tout à fait acceptable aussi. Vous pouvez même faire un jeûne plus court, par exemple **13 heures**, et cela reste parfaitement correct.

Ce qui devient en revanche **extrêmement important pendant l'ovulation**, c'est ce que j'appelle les « **glucides de la nature** ». Les glucides de la nature sont tout simplement des aliments qui poussent sur un arbre ou dans la terre, et qui n'ont pas été transformés. On pourrait dire que le blé est un glucide naturel. Mais la plupart des gens ne mangent pas

directement un épi de blé. Il doit être moulu, raffiné, transformé en farine pour faire du pain. À ce moment-là, on parle plutôt d'un glucide transformé par l'homme. Pour moi, les glucides de la nature sont par exemple les fruits, les pommes de terre, les légumes qui poussent dans la terre et que l'on peut manger presque immédiatement.

Pendant la période d'ovulation, consommer ces glucides naturels est très important, car ils contiennent **beaucoup de fibres**. Or les fibres servent à nourrir les bactéries de votre microbiote intestinal. Et ces bactéries jouent un rôle essentiel pour **décomposer et transformer vos hormones**.

Les hormones doivent être ce que l'on appelle **métabolisées**. Métaboliser une hormone signifie que l'on prend une hormone produite par le corps et que l'on la rend **utilisable par les cellules**. C'est un peu comme lorsque vous devez exporter un document pour pouvoir l'envoyer par email. Vous devez changer le format du fichier pour qu'il puisse être envoyé. Avec les hormones, c'est un peu la même chose.

Pendant l'ovulation, de nombreuses hormones circulent dans le corps. Il est donc important de sortir du mode cétogène, de manger davantage d'aliments riches en fibres et en glucides naturels afin de nourrir le microbiote intestinal. C'est ce microbiote qui aidera ensuite votre corps à **transformer ces hormones pour qu'elles puissent être utilisées par vos cellules**.

Personnellement, j'aime profiter de la période d'ovulation pour manger des repas riches en fibres. Vous pouvez toujours pratiquer le jeûne à ce moment-là, mais il doit être un peu plus court, parce que la progestérone commence à apparaître. Et **la progestérone n'aime pas les jeûnes trop longs**.

Lorsque vous sortez de la période d'ovulation, les hormones commencent à redescendre. À ce moment-là, vous pouvez à nouveau raccourcir votre fenêtre alimentaire et allonger votre période de jeûne. Le jeûne peut alors redevenir un outil utile. Mais vers **le jour 19 ou 20 du cycle**, il faut commencer à sortir du jeûne. Je sais que ces repères peuvent paraître un peu vagues, mais chaque femme est un peu différente.

Autour du jour 19 ou 20, c'est **le moment de la progestérone**. Elle doit atteindre un pic. Vous avez besoin d'un niveau élevé de progestérone pour que la muqueuse utérine puisse se détacher. De la même manière que l'œstrogène doit atteindre un pic pendant l'ovulation pour permettre la libération de l'ovule, la progestérone doit atteindre son pic pour déclencher la phase qui mènera aux règles. À partir de ce moment-là, nous avons besoin de **plus de glucides, de moins de stress, de moins de jeûne**.

Vous pouvez donc adapter votre pratique du jeûne tout au long de votre cycle menstruel en suivant ces principes. C'est exactement l'idée derrière mon livre **Fast Like a Girl**. La bonne nouvelle, c'est que j'ai écrit une suite intitulée **Eat Like a Girl**. Dans ce nouveau livre, je parle beaucoup plus de la **fenêtre alimentaire** : que manger selon les différentes phases du cycle menstruel. Et pour mes amies en **ménopause**, je vous ai entendues. Beaucoup d'entre vous me demandaient davantage d'informations pour la période post-ménopausique. J'ai donc consacré tout un chapitre à ce sujet, pour expliquer comment

manger pour soutenir les symptômes de la ménopause et comment adapter son alimentation lorsque l'on n'a plus de cycle menstruel.

Ce que j'aimerais vraiment que vous reteniez lorsque vous personnalisez votre pratique du jeûne, c'est que **la fenêtre alimentaire est flexible**. Elle peut bouger. Elle peut être ajustée selon votre mode de vie, selon vos objectifs, selon votre cycle menstruel, ou selon vos besoins hormonaux.