



Nutrition *et*
supplémentation
des troubles du cycle menstruel



PLAN DE LA FORMATION :**1. Cycle menstruel****1.1. Phases du cycle menstruel****1.2. Menstruations****1.2.1. Couleurs****1.2.2. Consistances****1.2.3. Durée****1.2.4. Abondances****1.2.5. Douleurs****1.3. Hormones du cycle féminin****1.3.1. Hormones de l'hypothalamus et de l'hypophyse****1.3.2. Œstrogènes****1.3.2.1. Rôles des œstrogènes chez la femme****1.3.2.2. Métabolisme des œstrogènes****1.3.2.2.1. Synthèse des œstrogènes****1.3.2.2.2. Effets des œstrogènes sur les organes cibles****1.3.2.2.3. Élimination des œstrogènes****1.3.2.3. Exploration biologique de l'œstrogène****1.3.2.4. Déséquilibres en œstrogènes****1.3.2.4.1. Insuffisance en œstrogènes****1.3.2.4.2. Excès en œstrogènes****1.3.3. Progestérone****1.3.3.1. Rôles de la progestérone****1.3.3.2. Exploration biologique de la progestérone****1.3.3.3. Déséquilibres en progestérone****1.3.3.3.1. Insuffisance en progestérone****1.3.3.3.2. Excès en progestérone****1.3.4. Prolactine****1.3.4.1. Rôles de la prolactine****1.3.4.2. Exploration biologique de la prolactine****1.3.4.3. Déséquilibres en prolactine****1.3.5. Androgènes****1.3.5.1. Rôles des androgènes****1.3.5.2. Exploration biologique des androgènes****1.3.5.3. Déséquilibres en androgènes****1.3.5.3.1. Insuffisance en testostérone****1.3.5.3.2. Excès en testostérone****1.4. Contraception hormonale****1.4.1. Différents contraceptifs hormonaux****1.4.2. Effets de la contraception hormonale sur le cycle menstruel****1.4.2.1. Effets des contraceptifs oestroprogestatifs****1.4.2.2. Effets des contraceptifs progestatifs****1.4.3. Effets de la contraception hormonale sur la santé****1.5. Dérèglement du cycle menstruel****1.5.1. Indicateurs d'un cycle menstruel dérégulé****1.5.2. Causes d'un cycle menstruel dérégulé****1.5.2.1. Stress****1.5.2.1.1. Phases du stress****1.5.2.1.2. Effets du stress sur le cycle menstruel****1.5.2.2. Tabagisme****1.5.2.3. Troubles de la thyroïde****1.5.2.4. Troubles du métabolisme glucidique****1.5.2.5. Dysbiose intestinale****1.5.2.6. Inflammation chronique**

1.5.2.7. Perturbateurs endocriniens

1.5.2.7.1. Phytoœstrogènes

1.5.2.7.2. Substances chimiques

2. Nutrition du cycle menstruel

2.1. Acides gras

2.1.1. Définition et rôles des acides gras

2.1.2. Acides gras polyinsaturés

2.1.2.1. Notions d'acides gras indispensables

2.1.2.2. Synthèse des AGPI

2.1.2.3. Sources d'ALA

2.1.2.4. Sources d'EPA et DHA

2.1.2.5. Exploration biologique des acides gras

2.1.2.6. Supplémentations en acides gras

2.2. Glucides

2.2.1. Index glycémique

2.2.2. Myo-Inositol

2.3. Tryptophane

2.4. Magnésium

2.4.1. Rôles du magnésium dans l'organisme

2.4.2. Besoins en magnésium

2.4.3. Sources de magnésium

2.4.4. Carences en magnésium

2.4.5. Supplémentations en magnésium

2.5. Fer

2.5.1. Définition et rôles du fer dans l'organisme

2.5.2. Régulation du fer dans l'organisme

2.5.3. Besoins en fer de la femme menstruée

2.5.4. Sources de fer

2.5.5. Carences en fer

2.5.6. Supplémentations en fer

2.6. Autres nutriments

3. Troubles du cycle menstruel

3.1. Syndrome prémenstruel (SPM)

3.1.1. Définition et symptômes

3.1.2. Causes

3.1.3. Prise en charge

3.1.3.1. Hygiéno-diététique

3.1.3.2. Supplémentations

3.1.3.2.1. Nutriments

3.1.3.2.2. Phytothérapie

3.1.3.2.3. Aromathérapie

3.1.3.3. Médicaments

3.2. Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

3.2.1. Définition

3.2.2. Diagnostic

3.2.3. Causes

3.2.4. Prise en charge

3.2.4.1. Hygiéno-diététique

3.2.4.2. Supplémentations

3.2.4.2.1. Probiotiques

3.2.4.2.2. Nutriments

3.2.4.2.3. Phytothérapie et gemmothérapie

3.2.4.2.4. Aromathérapie

3.2.4.3. Médicaments

- 3.3. Endométriose**
 - 3.3.1. Définition et symptômes**
 - 3.3.2. Causes**
 - 3.3.3. Endométriose et troubles digestifs**
 - 3.3.4. Prise en charge**
 - 3.3.4.1. Hygiéno-diététique**
 - 3.3.4.2. Supplémentations**
 - 3.3.4.2.1. Probiotiques**
 - 3.3.4.2.2. Nutriments**
 - 3.3.4.2.3. Phytothérapie et gemmothérapie**
 - 3.3.4.3. Médicaments**
- 3.4. Aménorrhée hypothalamique**
 - 3.4.1. Définition et symptômes**
 - 3.4.2. Cause**
 - 3.4.3. Prise en charge**
 - 3.4.3.1. Hygiéno-diététique**
 - 3.4.3.2. Supplémentations**
 - 3.4.3.2.1. Nutriments**
 - 3.4.3.2.2. Phytothérapie et gemmothérapie**
 - 3.4.3.2.3. Aromathérapie**
 - 3.4.3.3. Médicaments**

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : CAS PATIENTS

ANNEXE N°2 : ALIMENTATIONS ANTI-INFLAMMATOIRES ET PRO-INFLAMMATOIRES

ANNEXE N°3 : RÉGIME D'ÉPARGNE DIGESTIVE

ANNEXE N°4 : ALIMENTS RICHES ET PAUVRES EN FODMAPS

ANNEXE N°5 : ANALYSE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°6 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°7 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°8 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°9 : PLANTES DES TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL

ANNEXE N°10 : RESSOURCES POUR LES PATIENTS

ANNEXE N°11 : BIBLIOGRAPHIE