Le Cycle hormonal

"Comment influence-t-il notre poids ?"

Si les ballonnements, la fatigue, les maux de tête et le gonflement mammaire sont des symptômes bien connus du syndrome prémenstruel, il en est un dont on parle un peu moins : la prise de poids. Lors des règles, et juste avant, le corps subit de nombreuses variations qui reviennent à la normale par la suite. Il peut y avoir une variation de poids pouvant aller jusqu'à 2 kilos. Cela est dû à différents facteurs présents lors de ses périodes.

Les facteurs influenceurs de poids durant le cycle

- Rétention d'eau
- Constipation
- Grand appétit
- Moins de sport

Que pouvez-vous faire ?

Pour limiter la prise de poids, on peut également réduire un peu son apport en eau, manger moins salé et moins sucré. Une alimentation variée et équilibrée, la pratique d'une activité physique ainsi que la maîtrise de son stress permettent d'atténuer ce phénomène.