Votre cycle menstruel et votre digestion : pourquoi les ballonnements et les habitudes intestinales changent-ils ?

COMMENT VOTRE CYCLE MENSTRUEL COMMUNIQUE AVEC VOS INTESTINS

Votre intestin réagit aux œstrogènes et à la progestérone ; les fluctuations hormonales peuvent donc affecter la digestion.

1 Vitesse : la rapidité avec laquelle les aliments passent

- Un taux élevé de progestérone peut ralentir la digestion.
- Une digestion lente peut causer de la constipation et une sensation de satiété.

2 Sensibilité : l'intensité avec laquelle vous le ressentez

- Les changements hormonaux peuvent augmenter la sensibilité intestinale.
- Ça peut rendre les ballonnements plus intenses.

BALLONNEMENTS MENSTRUELS : POURQUOI ILS ATTEIGNENT SOUVENT LEUR MAXIMUM AVANT LE DÉBUT DES RÈGLES

Mouvement plus lent



Les gaz et les selles restent plus longtemps dans le corps et créent une pression

Rétention d'eau



Le corps peut retenir plus de sel et d'eau

Un intestin plus sensible



Une quantité normale de gaz peut tout simplement donner l'impression d'en avoir plus

Un appétit plus grand



Une faim accrue peut entraîner des repas plus copieux et une sensation de satiété

QU'ARRIVE-T-IL À LA DIGESTION À CHAQUE ÉTAPE DU CYCLE ?



Étape du cycle	Profil hormonal	Changements intestinaux courants
Jours 1 à 5 des menstruations	Faibles taux d'œstrogènes et de progestérone; augmentation des prostaglandines	Selles plus molles ou plus fréquentes, envie pressante, crampes
Jours folliculaires 6 à 13	Augmentation du taux d'œstrogènes	C'est souvent la période la plus calme du mois
Ovulation ~ Jour 14	Le taux d'œstrogènes atteint un sommet, puis diminue	Chez certaines personnes, de légers ballonnements ou un bref changement dans les habitudes intestinales
Lutéale Jours 15 à 28	Taux de progestérone élevé, puis en baisse	Ballonnements, sensation de plénitude, constipation, augmentation de l'appétit

COMMENT SOULAGER LES SYMPTÔMES INTESTINAUX LIÉS AU CYCLE MENSTRUEL ?

Suivre et consigner les symptômes



Ajoutez les fibres progressivement



Buvez suffisamment de liquides



Bougez souvent



Prenez soin de votre sommeil et gérez votre stress



Consultez un médecin si vous ressentez les symptômes suivants :

Ballonnements persistants - Selles sanglantes ou noires - Perte de poids inexpliquée - Douleurs intenses ou invalidantes - Modifications persistantes du transit intestinal - Fatigue persistante ou carence en fer - Douleurs pendant les rapports sexuels ou difficultés à concevoir

Pour lire l'article complet, allez sur : https://cdhf.ca/fr/votre-cycle-menstruel-et-la-digestion-pourquoi-les-ballonnements-et-les-habitudes-intestinales-changent/

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de la part de : ORGANON