NUTRITION ET SYNDROME PREMENSTRUEL

Certaines études scientifiques ont démontré le rôle de notre alimentation dans le syndrome prémenstruel : en effet, des acides gras essentiels contribueraient à diminuer les symptômes :

☞ dépression, irritabilité, tension mammaire, douleurs abdominales, rétention d'eau et céphalées …

Les acides gras concernés sont :

- ***l'acide gamma linolénique***
  que l'on trouve dans les huiles d'onagre, pépins de raisin, bourrache

- ***l'acide eicosapentaénoïque*** apporté par le poisson

CONDUITE A TENIR :

- Quelques jours avant les premiers symptômes menstruels, enrichir son alimentation avec une huile pré-citée, dans une vinaigrette par exemple (attention : huiles fragiles, à n'utiliser qu'à froid : pas de fritures)

- Et augmenter votre consommation de poisson