

Tableau synthèse « Nutrition et santé du cycle féminin. »

Résumé par Robert Johnson du livre FERTILITY, CYCLES AND NUTRITION, par Shannon, M., CCL, Cincinnati, 2001
(Avec quelques adaptations de Suzanne Parenteau)

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
<p>Syndrome prémenstruel (SPM) de types : « A », « H », « C » ou « D ». (voir aussi Candidose) Causé par : (voir sections qui suivent)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonction lutéale anormale (SPM) • Déficience en vitamine E (SPM) • Hypoglycémie (SPM) • Sensibilité à la prolactine (SPM) 	<ul style="list-style-type: none"> • "A" pour anxiété, nervosité, changements d'humeur et irritabilité. • "H" (pour <i>hyperhydration</i> en anglais) rétention d'eau, gain de poids, enflure des extrémités, sensibilité des seins et gonflement abdominal. • "C" (pour <i>craving</i> en anglais) fringale de sucré, maux de tête, augmentation de l'appétit, palpitations, fatigue, et étourdissements ou faiblesse. • "D" pour dépression, perte de mémoire, pleurs, confusion et insomnie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments sucrés • Sel • Gras animal (viande, produits laitiers gras) • Alcool • Caféine (café, thé, cola, chocolat et certaines boissons énergisantes et certaines tisanes) • Tabac 	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM (diète et suppléments) • Fibres alimentaires (pour réduire le niveau de progestérone) • Vitamines B6, C et E • Magnésium et zinc

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
<p>Fonction lutéale anormale (SPM)</p> <p>Causée par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • FSH et LH anormaux • Estrogène élevé • Progestérone basse p.c.q. corps jaune inefficace • Trop peu de progestérone ou trop peu de jours de progestérone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Glaires insuffisantes • Patron de glaire prolongée • Ovulation d'un ovule immature • Petit décalage (moins de 0.2°C) • Moins de 11 jours de phase lutéale • Tachetures brunâtres après l'ovulation ou rouges avant la menstruation • Galactorrhée (lait dans les seins d'une femme non-allaitante) • Aménorrhée (pas de menstruations) • Difficultés de devenir enceinte • Difficultés à soutenir la grossesse • Difficultés du développement embryonnaire • Cancer du sein (5 fois plus fréquent avec une phase lutéale courte, tandis que le risque augmente avec l'obésité et diminue avec l'allaitement) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gras de source animale (viande, produits laitiers gras) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM (diète et suppléments) • Vitamine B6 • Igname sauvage (chimiquement identique à la progestérone naturelle)
<p>Déficiences en vitamines E (SPM)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SPM « C » • SPM « D » • Sensibilité aux seins 		<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine E
<p>Rétention anormale de liquide (SPM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Causée par l'aldostérone trop élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • SPM « H » 	<ul style="list-style-type: none"> • Gras de source animale (viande, produits laitiers gras) • Aliments sucrés • Trop de calcium versus magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine B6 • Magnésium • Diminuer le ratio de calcium à magnésium à 1 :2

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
Hypoglycémie (SPM)	<ul style="list-style-type: none"> • SPM« C » • Migraines (déclenchées par une lumière intense, des odeurs, des aliments ou la caféine) • Stimule la prolactine 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments sucrés • Caféine (exacerbe l'hypoglycémie) • Gras saturés (de source animale ou hydrogénés) • Trop de calcium versus magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines B3, B6, C et le groupe B (surtout l'acide folique) • Chrome, potassium, magnésium et zinc • Acide gras gamma-linoléique (huile d'onagre) • Diminuer le ratio de calcium à magnésium à 1 :2
Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM)	<ul style="list-style-type: none"> • SPM « A » • Dépression • Irritabilité • Rétention de liquide • Inconfort aux seins 	<ul style="list-style-type: none"> • Gras saturés (de source animale ou hydrogénés) • Trop de calcium versus magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines B3, B6 et C • Magnésium et zinc • Acide gras gamma-linoléique (huile d'onagre) • Diminuer le ratio de calcium à magnésium à 1 :2
Sensibilité à la caféine (SPM)	<ul style="list-style-type: none"> • SPM « A » • Anxiété • Irritabilité • Sommeil dérangé • Kystes au sein • Seins douloureux • Irrégularités du cycle • Infertilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Caféine (café, thé, cola, chocolat, boissons énergisantes et certaines tisanes) • Médicaments qui contiennent de la caféine (Midol, Anacin et médicaments pour le rhume) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines du groupe B • Café limité à 2 tasses par semaine)
Hypothyroïdie	<ul style="list-style-type: none"> • Température basale basse (36.2°C et moins) • Cycles longs • Cycles anovulaires • Patron de glaire « fertile » étiré • Menstruations abondantes • Galactorrhée (lait dans les seins d'une femme non-allaitante) • Fausses-couches tardives • Faible Q.I. des bébés 		<ul style="list-style-type: none"> • Sel iodé • Kelp (algues) • Vitamines C, E, A et du groupe B • Zinc et sélénium • Exposition au froid (exercices à l'extérieur)

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
Hyperthyroïdie (très rare)	<ul style="list-style-type: none"> • Température basale élevée • Cycles longs • Menstruation peu abondante • Sudation • Fébrilité, nervosité, tremblements 	<ul style="list-style-type: none"> • Trop d'iode provenant de médicaments ou de la diète. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation en endocrinologie
Maigreur excessive • Trop peu d'estrogène pour le développement folliculaire	<ul style="list-style-type: none"> • Cycles longs • Cycles anovulaires • Aménorrhée 		<ul style="list-style-type: none"> • Prise de poids pour se rapprocher du poids idéal et du ratio gras / muscle de 20%
Embonpoint ou obésité • Trop d'estrogène par rapport à la progestérone	<ul style="list-style-type: none"> • Aménorrhée • Irrégularités des cycles 		<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids pour se rapprocher du poids idéal et du ratio gras / muscle de 20%
Post-pilule	<ul style="list-style-type: none"> • Menstruation abondante (ménorrhagie post-pilule) • Patron de glaire long et moins fertile • Ovulation retardée 		<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM (diète et suppléments) • Vitamines A, B2, B6, B12, C et E • Sélénium
Réduction de la glaire	<ul style="list-style-type: none"> • Disparition de la glaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments pour le rhume ou les allergies contenant des décongestionnants 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines A et E • Zinc
Manque de fluidité de la glaire	<ul style="list-style-type: none"> • Glaire épaisse, d'apparence peu fertile 		<ul style="list-style-type: none"> • Guaifénésine (utilisée en clinique de fertilité)
Hypersensibilité à la lumière nocturne	<ul style="list-style-type: none"> • Glaire insuffisante ou hésitante • Patron fertile sur plusieurs jours • Moins de 11 jours de phase lutéale • Tachetures prémenstruelles • Fausses-couches • En postpartum, saignements abondants, tachetures constantes ou prolongées 	<ul style="list-style-type: none"> • Tryptophane (abondant dans le lait) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM (diète et suppléments) • Vitamines B2 et B6. • Magnésium • Technique du noir total • Technique du noir total et après trois cycles sans amélioration, 3 jours de « lumière faible » 2 jours après la glaire la plus fertile.

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
Syndrome de l'ovaire polykystique (SOPK) Ovules ne mûrissent pas complètement et restent enfermés dans l'ovaire	<ul style="list-style-type: none"> • Cycles longs ou aménorrhée • Température et glaire en yoyo • Pilosité excessive • Souvent obésité 	<ul style="list-style-type: none"> • Sucres 	<ul style="list-style-type: none"> • Chrome et vanadium • Exercice modéré
Ménorrhagie (menstruations abondantes) (Voir aussi hypothyroïdie et post-pilule)	<ul style="list-style-type: none"> • Menstruation de plus de 6 jours • Menstruation abondante • Nausée • Douleur incapacitante 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirine (épuise la vitamine K) • Antibiotiques et eau chlorée (détruisent la flore intestinale qui produit de la vitamine K) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine D, calcium et magnésium (pour le processus de coagulation) • Vitamines E, A et K. • Zinc • Riboflavonoïdes • Yogourt (ou capsules d'acidophilus) • Chlorophylle (utilisée par les sages femmes) • Cayenne
Dysménorrhée (menstruation douloureuse) (voir aussi Candidose)	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur incapacitante 	<ul style="list-style-type: none"> • Ibuprofène et aspirine (bloquent également les bonnes prostaglandines) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM (diète et suppléments) • Magnésium et calcium
Endométriose	<ul style="list-style-type: none"> • Menstruations douloureuses • Menstruations abondantes • Douleur lors de l'intromission 		<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
<p>Infection vaginale au candida</p> <p>(voir aussi Candidose)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Démangeaison ou sensation de brûlure • Rougeurs à la vulve et parfois aux hauts des cuisses • Pertes en plaques comme du fromage « cottage » qui sentent comme de la levure à pain. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotiques (détruisent les bactéries bénéfiques qui répriment le candida) • Aliments sucrés • Sucre artificiel • Caféine (café, thé, cola, chocolat et certaines tisanes) • Produits laitiers • Irritations à la vulve (par des vêtements serrés ou isolants, qui encouragent la multiplication du champignon. • douches vaginales commerciales, qui détruisent les bactéries bénéfiques) • Irritation au clitoris (par la stimulation manuelle, génitale ou orale) • Irritations du vagin (par les tampons super absorbants, les stérilets et les éponges contraceptives) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM (diète et suppléments) • Vitamines B6 et A. • Magnésium • Yogourt (ou capsules d'acidophilus) • Douche au yogourt • Abstinence d'intromission pendant l'infection • Traiter les deux conjoints
<p>Candidose polysystémique chronique</p> <p>(Reliée au SPM, à l'infection vaginale, à la dysménorrhée et à la prostatite)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Infections vaginales répétées 	<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotiques • Contraceptifs oraux • Corticostéroïdes • Aliments sucrés • Levure 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogourt à levures actives(ou capsules d'acidophilus) • Vitamine B6. • Magnésium • Huile de lin • Traitements anti-candida aident le SPM

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre	<ul style="list-style-type: none"> • Odeur désagréable « de poisson » • Pertes vaginales grises ou jaunâtres • Démangeaisons • Douleurs au bas du dos • Douleur en urinant • Crampes • Irritation pendant l'intromission 	<ul style="list-style-type: none"> • Canneberge (jus pur très amer et difficile à trouver; on peut le mêler au punch commercial trop chargé de sucre ajouté) • Sous-vêtements serrés ou isolants qui favorisent la multiplication des bactéries • Irritations à la vulve • Les douches vaginales commerciales qui détruisent les bactéries bénéfiques. • La stimulation manuelle, génitale ou orale du clitoris, qui peut contribuer à répandre l'infection) • Les stérilets, les diaphragmes, les capes et les tampons, spécialement la variété super absorbante; leur manipulation peut causer ou favoriser l'infection; ces produits changent aussi l'écologie du vagin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine A • Hygiène (surtout durant les menstruations et les jours secs) • Hygiène sexuelle (surtout génital-oral) • Douche au peroxyde • Boire assez pour uriner aux 2 h • Uriner tôt après la relation sexuelle • Abstinence de l'intromission pendant l'infection • Traiter les deux conjoints • Uriner en versant de l'eau sur la vulve ou dans le bain ou pendant la douche si la miction est atroce
Fausse-couches répétées en début de grossesse	<ul style="list-style-type: none"> • Fausse-couches 	<ul style="list-style-type: none"> • Lumière nocturne • Médicaments non-autorisés par le médecin • Poids anormalement bas ou élevé • Excès de café • Alcool chez les deux conjoints • Nicotine chez les 2 conjoints • Exposition aux pesticides 	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM • Techniques décrites dans Lumière nocturne • Bioflavonoïdes • Vitamines E, A, C, du groupe B et acide folique • Sélénium, iode et zinc.
Anomalies congénitales	<ul style="list-style-type: none"> • Spina-bifida et autres anomalies à la moelle épinière chez des bébés précédents • Bec de lièvre 	<ul style="list-style-type: none"> • Excès de vitamine A 	<ul style="list-style-type: none"> • Acide folique chez l'homme et la femme dès le projet de grossesse puis pendant au moins les premières 6 semaines

Trouble ou Désordre	Symptômes	À éviter	À considérer
Toxémie de grossesse (pré-éclampsie)	<ul style="list-style-type: none"> • Haute pression et présence de protéines dans l'urine en fin de grossesse • Douloureuses neuropathies aux mains et aux doigts • Enflure aux mains et aux pieds • Crampes aux jambes et aux mains • Bras qui s'engourdissent 	<ul style="list-style-type: none"> • Excès de sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine B6 (surnommée la « vitamine anti-nausée ») • Magnésium • Gingembre
Préménopause	<ul style="list-style-type: none"> • Menstruations abondantes et prolongées • Cycles de longueur variable • Bouffées de chaleur • Dépression (semblable au SPM « D ») 	<ul style="list-style-type: none"> • Hystérectomie (parfois évitable par autres thérapies) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégie SPM (diète et suppléments) • Légère prise de poids si maigreur excessive. • Vitamine E et sélénium (bouffées de chaleur) • Vitamine A et zinc (sécheresse vaginale) • Vitamine D, calcium et magnésium (ostéoporose)

Symptômes à travers le cycle

➤ Cycle

- **Anovulaires.** Voir Hypothyroïdie, Maigreur
- **Irrégularités.** Voir Caféine (SPM), Embonpoint et obésité
- **Longs.** Voir Hypothyroïdie, Hyperthyroïdie, Maigreur, Syndrome de l'ovaire polykystique

➤ Menstruation

- **Aménorrhée (pas de menstruations).** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Maigreur. Embonpoint et obésité
- **Faible.** Voir Hyperthyroïdie
- **Abondante en post-pilule.** Voir Post-pilule
- **Abondante.** Voir Ménorrhagie, Hypothyroïdie, Endométriose, Préménopause, Lumière nocturne
- **Plus de 6 jours (ménorrhagie).** Voir Ménorrhagie, Préménopause
- **Douloureuse (dysménorrhée).** Voir Ménorrhagie, Dysménorrhée, Endométriose

➤ Température basale

- **Basse (36.2°C et moins).** Voir Hypothyroïdie
- **Haute.** Voir Hyperthyroïdie
- **Yoyo.** Voir Syndrome de l'ovaire poly-kystique
- **Petit décalage (moins de 0.2°C).** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)

➤ Patron de glaire

- **Yoyo.** Voir Syndrome de l'ovaire polykystique
- **Moins fertile.** Voir Post-pilule
- **Prolongé.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Post-pilule
- **Insuffisant.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Lumière nocturne
- **D'apparence peu fertile .** Voir Augmentation de la fluidité de la glaire
- **Absente.** Voir Réduction de la glaire
- **« Fertile » sur plusieurs jours.** Voir Hypothyroïdie, Lumière nocturne

➤ Col

➤ Ovulation

- **Retardée.** Voir Post-pilule

- Phase lutéale
 - **Moins de 11 jours.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Lumière nocturne
- Grossesse
 - **Fausse-couche en début.** Voir Fausses-couches répétées en début de grossesse, Lumière nocturne
 - **Fausse-couche tardive.** Voir Hypothyroïdie
 - **Difficultés à soutenir la grossesse.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- Pertes roses
 - **Tachetures ou « spotting ».** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
 - **Spotting constant et prolongé.** Voir Lumière nocturne (en postpartum)
- Sensibilité aux seins
 - **Seins sensibles ou douloureux.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM), Déficience en vitamine E (SPM), Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM), Caféine (SPM)
 - **Œdème des extrémités.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
 - **Galactorrhée (lait dans les seins d'une femme non-allaitante).** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Hypothyroïdie
- Symptômes divers
 - **SPM.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- Rapports sexuels
- Infections
 - **Vaginales.** Voir Infection vaginale au candida, Candidose, Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
- Dérangements
 - **Médicaments.** Voir Caféine, Hyperthyroïdie, Réduction de la glaire, Fausse-couches répétées en début de grossesse, Anomalies du sperme, Dysménorrhée (menstruations douloureuses), Candidose
 - **Antibiotiques.** Voir Ménorrhagie, Infection vaginale au candida, Candidose

Index de symptômes et de certains mots clés

- A**
- **Alcool, Excès de.** Voir Fausse-couches répétées en début de grossesse
 - **Aménorrhée (pas de menstruations).** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Embonpoint, obésité, maigreur
 - **Anovulaire.** Voir Hypothyroïdie, Maigreur
 - **Antibiotiques.** Voir Ménorrhagie, Infection vaginale au candida, Candidose
 - **Anxiété.** Voir Caféine (SPM), Syndrome prémenstruel (SPM)
 - **Augmentation de l'appétit.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
 - **Augmentation de la fluidité de la glaire.** Voir Augmentation de la fluidité de la glaire
- B**
- **Bec de lièvre.** Voir Anomalies congénitales
 - **Bouffées de chaleur.** Voir Préménopause
 - **Bras qui s'engourdissent.** Voir Toxémie (pré-éclampsie) de grossesse
- C**
- **Café, Excès de.** Voir Fausse couches répétées en début de grossesse
 - **Candidose, Infections vaginales répétées.** Voir Candidose, SPM, Infection vaginale, Dysménorrhée, Prostatite
 - **Candidose polysystémique chronique.** Voir Candidose, SPM, Infection vaginale, Dysménorrhée, Prostatite
 - **Cayenne.** Voir Ménorrhagie (menstruations abondantes)
 - **Changements d'humeur.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
 - **Chlorophylle (utilisé par les sages femmes).** Voir Ménorrhagie (menstruations abondantes)
 - **Confusion.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
 - **Crampes.** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
 - **Crampes aux jambes et aux mains.** Voir Toxémie (pré-éclampsie) de grossesse
 - **Cycle irrégularités du.** Voir Caféine (SPM), Embonpoint et obésité
 - **Cycles anovulaires.** Voir Hypothyroïdie, Maigreur
 - **Cycles longs.** Voir Hypothyroïdie, Hyperthyroïdie, Maigreur, Syndrome de l'ovaire poly-kystique
- D**
- **Démangeaisons.** Voir Infection vaginale au candida, Candidose, Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
 - **Dépression.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM), Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM)
 - **Désir sexuel faible.** Voir Candidose, Prostatite
 - **Développement embryonnaire, Difficultés du.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
 - **Difficultés à soutenir la grossesse.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
 - **Difficultés de devenir enceinte.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
 - **Difficultés du développement embryonnaire.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
 - **Dos, Douleurs au bas du.** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre

- **Douleur aux seins.** Voir Caféine (SPM)
- **Douleur en urinant.** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
- **Douleur incapacitante.** Voir Dysménorrhée, Ménorrhagie
- **Douleur lors de l'intromission.** Voir Endométriose
- **Douleur, Menstruations.** Voir Endométriose
- **Douleurs au bas du dos.** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre

E

- **Embryon, Difficultés du développement.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Enceinte, Difficultés de devenir.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Endocrinologue.** Voir Hyperthyroïdie
- **Enflure des extrémités.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Enflures aux mains et aux pieds.** Voir Toxémie (pré-éclampsie) de grossesse
- **Étourdissements.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)

F

- **Faiblesse.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Fatigue.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Fausse couche.** Voir Fausse couches répétées en début de grossesse, Lumière nocturne
- **Fausse couche tardive.** Voir Hypothyroïdie
- **Fibre (pour réduire le niveau de progestérone).** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Fluidité, Augmentation de la fluidité de la glaire.** Voir Augmentation de la fluidité de la glaire
- **Fringale de sucré.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)

G

- **Gain de poids.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Galactorrhée (lait dans les seins d'une femme non-allaitante).** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Hypothyroïdie
- **Glaire d'apparence plus fertile.** Voir Augmentation de la fluidité de la glaire
- **Glaire en yoyo.** Voir Syndrome de l'ovaire poly-kystique
- **Glaire insuffisante.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Lumière nocturne
- **Glaire, Augmentation de la fluidité de la.** Voir Augmentation de la fluidité de la glaire
- **Glaire, Disparition de la.** Voir Réduction de la glaire
- **Glaire, patron de glaire « fertile » étiré.** Voir Hypothyroïdie
- **Glaire, Patron de glaire long et moins fertile.** Voir Post-pilule
- **Glaire, Patron de glaire moins fertile.** Voir Post-pilule
- **Glaire, Patron de glaire prolongée.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Gonflement abdominal.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Grossesse, Difficultés à soutenir la.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)

- **Grossesse, Haute pression en fin de.** Voir Toxémie (pré-éclampsie) de grossesse
- **Grossesse, Protéine dans l'urine, en fin de.** Voir Toxémie (pré-éclampsie) de grossesse
- **Guafénésine (utilisée en clinique de fertilité).** Voir Augmentation de la fluidité de la glaire

H

- « **Hyperhydratation** » ou **rétenction d'eau.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)

I

- **Igname sauvage (progestérone bio-identique).** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Impotence.** Voir Candidose, Prostatite
- **Inconfort aux seins.** Voir Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM)
- **Infection de la prostate.** Voir Prostatite
- **Infection vaginale.** Voir Infection vaginale au candida, Candidose, Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
- **Infertilité.** Voir Caféine (SPM)
- **Insomnie.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Intromission, Douleur lors de.** Voir Endométriose
- **Intromission, Irritation pendant.** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
- **Irritabilité.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM), Caféine (SPM), Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM)

J

- **Jours, Moins de 11 jours de phase lutéale.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Lumière nocturne
- **Jours, Menstruations de plus de 6 jours.** Voir Ménorrhagie

K

- **Kyste au sein.** Voir Caféine (SPM)

L

- **Libido** sous Désir sexuel
- **Liquide, Rétenction de.** Voir Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM)
- **Lumière nocturne.** Voir Lumière nocturne, Hypoglycémie
- **Lutéale, Phase lutéale de moins de 11 jours.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM), Lumière nocturne

M

- **Maux de tête.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Médicaments.** Voir Caféine, Hyperthyroïdie, Réduction de la glaire, Fausse-couches répétées en début de grossesse, Anomalies du sperme, Dysménorrhée (menstruations douloureuses), Candidose
- **Ménorrhagie post-pilule.** Voir Post-pilule
- **Menstruations abondantes (ménorrhagie post-pilule).** Voir Post-pilule

- **Menstruations abondantes.** Voir Ménorrhagie, Hypothyroïdie, Endométriose
- **Menstruations de plus de 6 jours.** Voir Ménorrhagie
- **Menstruations douloureuses.** Voir Endométriose
- **Menstruations faibles.** Voir Hyperthyroïdie
- **Midol.** Voir Caféine (SPM)
- **Migraines (déclenchées par une lumière intense, des senteurs, des aliments ou la caféine).** Voir Hypoglycémie (SPM)
- **Moelle épinière, Anomalies à la.** Voir Anomalies congénitales

N

- **Nausée.** Voir Ménorrhagie
- **Nervosité.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Neuropathies aux mains et aux doigts.** Voir Toxémie (pré-éclampsie) de grossesse
- **Nicotine, excès de.** Voir Fausses-couches répétées en début de grossesse

O

- **Odeur désagréable « de poisson ».** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
- **Œdème** sous Enflure
- **Ovulation d'un ovule immature.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Ovulation retardée.** Voir Post-pilule
- **Ovule immature, Ovulation d'un.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)

P

- **Palpitations.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Patron de glaire** sous Glaire
- **Perte de mémoire.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Pertes en plaque qui sentent comme de la levure à pain.** Voir Infection vaginale au candida,
- **Pertes vaginales grises ou jaunâtres.** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
- **Petit décalage (moins de 0.2°C).** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Pleurs.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM)
- **Postpartum, Saignements abondant, spotting constant ou prolongé durant.** Voir Lumière nocturne
- **Prolactine stimulée.** Voir Hypoglycémie (SPM)
- **Prostatite** sous Infection de la prostate

Q

- **QI faible des bébés.** Voir Hypothyroïdie
- **Règles** sous Menstruation
- **Rétention de liquide.** Voir Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM)

R

- **Rougeurs à la vulve.** Voir Infection vaginale au candida, Candidose
- **Rougeurs aux hauts des cuisses.** Voir Infection vaginale au candida, Candidose

S

- **Seins, Cancer du.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Seins douloureux.** Voir Déficience en vitamine E (SPM), Caféine (SPM)
- **Seins, inconfort aux.** Voir Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM)
- **Sensibilité aux seins.** Voir Syndrome prémenstruel (SPM), Déficience en vitamine E (SPM)
- **Sommeil dérangé.** Voir Caféine (SPM)
- **Spermatozoïdes, Anomalies de la morphologie des.** Voir Anomalies du sperme
- **Spermatozoïdes, Anomalies du dénombrement des.** Voir Anomalies du sperme
- **Spermatozoïdes, Mutations des.** Voir Anomalies du sperme
- **Sperme, Volume du insuffisant.** Voir Anomalies du sperme
- **Spina-bifida et autres anomalies à la moelle épinière.** Voir Anomalies congénitales
- **SPM « A ».** Voir Sensibilité plus grande à la prolactine et prolactine trop élevée (SPM), Caféine (SPM)
- **SPM « C ».** Voir Hypoglycémie (SPM), Déficience en vitamine E (SPM)
- **SPM « D ».** Voir Déficience en vitamine E (SPM)
- **SPM « H ».** Voir Rétention anormale de liquide (SPM)
- **Spotting brunâtre après l'ovulation.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Spotting rouge avant la menstruation.** Voir Fonction lutéale anormale (SPM)
- **Stimule la prolactine.** Voir Hypoglycémie (SPM)

T

- **Température basale basse (36.2°C et moins).** Voir Hypothyroïdie
- **Température basale élevée.** Voir Hyperthyroïdie
- **Température en yoyo.** Voir Syndrome de l'ovaire poly-kystique

U

- **Urinant, Douleur en.** Voir Infection bactérienne du vagin ou de l'urètre
- **Urologue.** Voir Préménopause.

V

- **Vagin, Infections répétées du.** Voir Candidose, SPM, infection vaginale, dysménorrhée, prostatite
- **Vaginite.** Voir Infection du vagin.
- **Vaporisateur nasal.** Voir Prostatite (infection de la prostate)
- **Vitamine A, Excès de.** Voir Anomalies congénitales