Alimentation et hormones, régulons tout ça !

Avec Alex

On oublie ses complexes et on adopte les bons reflexes !

Explications, conseils pratiques et recettes

Remerciements

Ce livre est le reflet d'un engagement de cœur : celui d'accompagner chacun vers une alimentation plus saine, plus équilibrée, mais surtout durable et bienveillante.
Je souhaite remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce projet.
À ma famille et mes proches, pour leur présence indéfectible, leurs encouragements et leur confiance à chaque étape.
À mes collègues, professionnels de santé, et à toutes celles et ceux qui m'ont inspirée par leurs connaissances, leur exigence et leur passion pour la nutrition.
Et surtout, à mes patients : merci pour votre fidélité, votre écoute, vos partages sincères et vos retours si précieux. Vous êtes au cœur de ma démarche. C'est en vous accompagnant, jour après jour, que ce livre a pris tout son sens. Vos questionnements, vos progrès, vos défis et vos réussites ont guidé chaque conseil, chaque recette, chaque mot.
J'espère que ces pages continueront à vous inspirer, à vous rassurer, et à vous accompagner dans le plaisir de bien manger sans jamais renoncer à la gourmandise.

"Fatigue chronique, sautes d’humeur, règles douloureuses, stress permanent… Et si vos hormones vous parlaient ?"

Pourquoi cet ebook ???

Pour se reconnecter à son corps grâce à l'alimentation

Tout au long de notre vie, nous sommes soumis à des changements hormonaux: la puberté, la grossesse, la ménopause,... sans oublié les moments de stress et d'anxiété, et puis comme on dit "quand il y en a plus il y en a encore" et bien les hormones sont également présentes dans le quotidien de chacun : les hormones digestives, celles qui régulent le sommeil ou encore le stress sont présentes tout au long de notre vie alors il vaut mieux les connaître et les comprendre avant de les subir...

🌿 Chapitre 1 – Comprendre vos hormones (simplement)

Les hormones, qu'est-ce que c'est ?

🧠 Ce sont des petits messagers chimiques qui contrôlent presque tout : humeur, énergie, sommeil, poids, etc.

Les hormones sont comme des chefs d'orchestre invisibles. Sécrétées par différentes glandes, elles influencent presque toutes les fonctions de notre corps : notre énergie, notre humeur, notre poids, notre digestion, notre sommeil, et bien sûr, notre fertilité. Lorsqu'elles sont en équilibre, nous nous sentons bien. Mais dès qu'une hormone déraille, c'est tout le système qui peut se dérégler.
Dans cet ebook, découvrons quatre hormones fondamentales à connaître et à surveiller pour mieux comprendre notre corps au quotidien.

Les principales hormones abordées :

- **Le cortisol l'hormone du stress**
- **Œstrogènes et Progestérone régulant le cycle féminin, énergie, humeur**
- **La thyroïde et notre métabolisme**
- **La mélatonine et notre sommeil**

🧯 1. Le cortisol : l'hormone du stress

Le cortisol est produit par les glandes surrénales. Il joue un rôle crucial dans la gestion du stress, mais aussi dans la régulation de la glycémie, de la pression artérielle, du sommeil et du métabolisme. En situation de stress aigu, le cortisol est un allié : il mobilise de l'énergie, augmente la vigilance, nous aide à réagir rapidement. Mais quand le stress devient chronique, le cortisol reste constamment élevé… et là, il devient problématique : fatigue, insomnie, prise de poids abdominal, anxiété, inflammations, troubles hormonaux.

👉 À savoir :

- Le cortisol suit un rythme naturel : il est plus élevé le matin (pour nous réveiller) et baisse en fin de journée.
- Un déséquilibre de cortisol perturbe les autres hormones, notamment les hormones sexuelles et thyroïdiennes.

Mes conseils pour réguler le cortisol :

- Pratique du yoga, respiration consciente, cohérence cardiaque,…
- Sommeil de qualité et en quantité suffisante
- Limitation de la caféine et des excitants
- Alimentation riche en certains nutriments (vitamines B, magnésium, oméga-3)

🌸 2. Œstrogènes et progestérone : le duo féminin par excellence !

Ces deux hormones sont produites principalement par les ovaires et rythment le cycle menstruel. Elles influencent la fertilité, mais aussi l'énergie, l'humeur, la libido, le sommeil, et même la qualité de la peau et des cheveux.

- Les œstrogènes sont dominants en première partie du cycle. Ils favorisent la croissance de l'endomètre, mais aussi la vivacité mentale, l'humeur positive et même la confiance !
- La progestérone, produite après l'ovulation, calme le système nerveux, favorise le sommeil et équilibre les effets des œstrogènes.

Quand ce duo est déséquilibré (trop d'œstrogènes par rapport à la progestérone), cela peut entraîner : un syndrome prémenstruel compliqué (SPM), règles abondantes, troubles de l'humeur, anxiété, acné hormonale, kystes, voire infertilité.

👉 À savoir :

- Le stress chronique diminue la production de progestérone.
- L'alimentation, le foie et l'intestin jouent un rôle essentiel dans l'élimination des excès d'œstrogènes.

Mes conseils pour soutenir l'équilibre du cycle :

- Réduction du stress (facile à dire je sais !)
- Apport suffisant en bonnes graisses (cholestérol = précurseur des hormones)
- Soutien du foie et du microbiote (fibres, légumes crucifères, aliments fermentés)

🔥 3. La thyroïde : chef d'orchestre du métabolisme

La glande thyroïde, située à la base du cou, produit des hormones (T3 et T4) qui régulent notre métabolisme : température corporelle, dépense énergétique, rythme cardiaque, digestion, humeur, concentration…

Un fonctionnement ralenti (hypothyroïdie) peut se traduire par une fatigue chronique, de la frilosité, une prise de poids, de la constipation, la chute de cheveux, favorise la dépression, et entrainent une irrégularité des cycles hormonaux.

Un fonctionnement accéléré (hyperthyroïdie) entraîne : nervosité, insomnie, perte de poids, palpitations, diarrhée.

👉 À savoir :

- La thyroïde a besoin d'iode, de sélénium, de zinc et de fer pour bien fonctionner.
- Elle est très sensible au stress chronique et aux perturbateurs endocriniens.

Mes conseils pour prendre soin de sa thyroïde :

- Consommer des aliments riches en iode (algues, poissons), sélénium (noix du Brésil), zinc (graines, fruits de mer)
- Éviter les toxines (plastiques, pesticides, produits ménagers chimiques)
- Gérer le stress et dormir suffisamment (voir le focus sur le sommeil plus bas)

🌙 4. La mélatonine : l'hormone du sommeil

La mélatonine est sécrétée par la glande pinéale, surtout en l'absence de lumière. C'est l'hormone du sommeil, mais aussi un puissant antioxydant et un régulateur des rythmes biologiques.
Sa production commence naturellement en soirée, augmente pendant la nuit, puis diminue au matin. Une bonne sécrétion de mélatonine est essentielle pour un sommeil réparateur, une bonne immunité, et même un bon équilibre hormonal global.
Malheureusement, l'exposition à la lumière artificielle (écrans, LED, veilleuses), le décalage des horaires, la consommation de caféine ou d'alcool, ainsi que le stress, peuvent inhiber sa production d'où une augmentation des troubles du sommeil.

👉 À savoir :

- La lumière bleue des écrans bloque la mélatonine.
- Elle est synthétisée à partir de la sérotonine, elle-même issue du tryptophane, un acide aminé présent dans l'alimentation. (voir la collation "bonne nuit" de jeudi)

Mes conseils pour booster naturellement la mélatonine :

- Exposition à la lumière naturelle en journée
- Dîner léger, sans excitants
- Éviter les écrans au moins 1h avant le coucher
- Pratiquer une routine du soir apaisante
- Faire la collation "bonne nuit"

Pour résumer :

<u>Cortisol</u>
Fonction principale: Gestion du stress, énergie
En cas de déséquilibre: Fatigue, anxiété, troubles du sommeil

<u>Œstrogènes / Progestérone</u>
Fonction principale : Cycle féminin, humeur, fertilité
En cas de déséquilibre: SPM, acné, infertilité, règles irrégulières

<u>Thyroïde</u>
Fonction principale Métabolisme, énergie, humeur
En cas de déséquilibre: Prise de poids, fatigue, troubles digestifs

<u>Mélatonine</u>
Fonction principale Sommeil, rythmes biologiques, immunité
En cas de déséquilibre: Insomnie, fatigue chronique

En comprenant mieux le rôle de ces hormones clés, nous pouvons agir en conscience pour les soutenir au quotidien : par l'alimentation, le mode de vie, la gestion du stress et le respect de nos rythmes naturels. C'est un pas essentiel vers une santé durable, équilibrée… et alignée avec notre nature profonde.

🥑 Chapitre 2 – L'alimentation hormonale

Les principes fondamentaux :

1. Stabilité glycémique : la base de l'équilibre hormonal

L'un des piliers de l'alimentation hormonale est la stabilité de la glycémie ; c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.
Pourquoi est-ce si important ? Parce que chaque pic ou chute brutale de la glycémie provoque une cascade hormonale qui déséquilibre le corps.
Quand nous consommons des aliments très sucrés ou riches en glucides simples (pain blanc, sodas, biscuits…), notre taux de sucre sanguin grimpe rapidement. En réponse, le pancréas libère une grande quantité d'insuline, une hormone chargée de stocker ce sucre dans les cellules.
Problème : si ce mécanisme est trop fréquent, cela peut mener à une résistance à l'insuline, perturber la production d'autres hormones comme le cortisol ou la leptine, et favoriser le stockage des graisses, surtout autour de la taille.
À l'inverse, une alimentation qui maintient une glycémie stable ; riche en fibres, en bonnes graisses et en protéines ; évite ces montagnes russes hormonales. Elle favorise l'énergie durable, la satiété, et un meilleur équilibre des hormones sexuelles (œstrogène, progestérone, testostérone), thyroïdiennes et de stress.

Ma petite astuce hormonale : commencer chaque repas par une portion de protéines et de légumes. Cela ralentit l'absorption des glucides et aide à stabiliser la glycémie.
Par exemple : Une salade verte avec un oeuf dur, des carottes râpées avec des sardines,…

2. Inflammation chronique : l'ennemie silencieuse

L'inflammation n'est pas toujours mauvaise. Elle est même essentielle dans les réactions de défense du corps face à une infection ou une blessure. Mais quand elle devient chronique, c'est une toute autre histoire.
L'inflammation chronique, souvent invisible, peut être alimentée par une alimentation déséquilibrée, trop riche en sucres raffinés, en produits transformés, en graisses de mauvaise qualité (huiles hydrogénées, fritures...), ou composée de mauvaises combinaisons alimentaires, mais aussi par le stress, le manque de sommeil et la sédentarité.
Cette inflammation que l'on appelle de "bas grade" dérègle en profondeur le fonctionnement hormonal. Elle peut perturber la sensibilité à l'insuline, mais aussi affecter la thyroïde, freiner la production de progestérone, ou amplifier les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM), du SOPK (syndrome des ovaires polykystiques) ou de la ménopause.
Adopter une alimentation anti-inflammatoire devient alors un levier puissant pour rééquilibrer naturellement les hormones : beaucoup de légumes colorés, d'herbes fraîches, d'oméga-3 (poissons gras, graines de chia, de lin, noix,..), et peu ou pas de produits ultra-transformés.

À éviter : le sucre ajouté, les huiles raffinées, les aliments frits, les produits industriels.

À privilégier : le curcuma (avec du poivre noir), le gingembre, les légumes verts, les fruits rouges, les aliments fermentés.

3. Le foie et l'intestin : les alliés sous-estimés

Lorsqu'on parle d'hormones, on pense rarement au foie ou à l'intestin. Pourtant, ils jouent un rôle majeur dans leur équilibre.
Le foie est chargé de détoxifier et d'éliminer les excès d'hormones. Par exemple, l'œstrogène, une fois utilisé par le corps, doit être transformé par le foie pour être évacué. Si cet organe est surchargé (par une alimentation trop riche, l'alcool, les toxines environnementales ou certains médicaments), il peut mal faire son travail, ce qui peut mener à une dominance œstrogénique ou à une fatigue hormonale.
Quant à l'intestin, il abrite ce qu'on appelle l'estrobolome : un ensemble de bactéries intestinales spécifiques qui régulent le métabolisme des œstrogènes. Un microbiote déséquilibré peut donc provoquer une mauvaise élimination hormonale, des troubles digestifs, et même contribuer à des déséquilibres comme l'acné hormonale ou les troubles du cycle féminin.
Prendre soin de son foie et de ses intestins, c'est donc prendre soin de son équilibre hormonal global.

Mes conseils pratiques* :

- **Favoriser les aliments riches en fibres (fruits, légumes, légumineuses)**
- **Introduire des aliments fermentés (kéfir, choucroute, miso)**
- **Boire suffisamment d'eau (au moins 2L par jour)**
- **Éviter l'alcool et limiter les produits toxiques (pesticides, plastiques...)**

*Vous trouverez plus d'informations et conseils dans mon EBOOK spécial alimentation anti-inflammatoire.

On récapitule !

Voici les aliments à favoriser pour retrouver un bon système hormonal :

- Le quinoa
- L'avocat
- Les féculents complets
- Les aliments fermentés (cornichons, kombucha,...)
- Les carottes
- Les asperges
- Les épinards
- Les poireaux
- Les blettes
- Les graines de lin
- Les graines de tournesol
- Les graines de citrouille
- La famille des choux
- L'huile de coco

Dans les fruits : privilégier les agrumes et les pruneaux

- Les graines de chia, de courge et de sésame
- L'eau aux cranberries
- La purée d'oléagineux (faite maison c'est mieux! vous trouverez la recette un peu plus bas)
- Le lait d'or
- Les lentilles
- Le wakamé
- L'ail
- Les bananes
- La chicorée

Petit résumé FOCUS sur l'alimentation hypothyroïdie :

Pour favoriser le bon fonctionnement de la glande thyroïde, il y a des nutriments à favoriser :

- **L'iode ; contenue dans les fruits de mer, les produits laitiers, les algues, les poissons et le sel de table enrichi en iode.**
- **Le sélénium ; contenu dans les œufs, les céréales complètes, les noix du Brésil, les viandes, les volailles et les poissons gras.**
- **La vitamine B12 ; contenue dans les aliments d'origine animales (viandes, poissons, œufs, produits laitiers,...)**
- **La vitamine D ; contenue dans les jaunes d'œufs, les poissons gras, le lait et les champignons Shiitake**

Et n'oubliez pas de favoriser également une bonne hydratation et une activité physique régulière !

Et attention, certains aliments, au contraire, vont ralentir le fonctionnement de la glande thyroïdienne :

- **Chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé**
- **Brocoli**
- **Feuilles de moutarde**
- **Cresson**
- **Navet**
- **Rutabaga**
- **Patates douces**
- **Fèves de soja**
- **Arachides**
- **Millet**
- **Soja**

Maintenant, petit Focus sur l'alimentation pour BOOSTER son taux de SEROTONINE

1. Adopter une alimentation adaptée

Adopter une alimentation saine est primordial pour être en bonne santé. En complément d'habitudes saines, il peut donc être intéressant pour booster son taux de sérotonine et être de bonne humeur toute l'année d'intégrer les bons aliments à vos repas. À noter, certains aliments contiennent naturellement de la sérotonine, mais cette dernière ne peut atteindre les récepteurs présents dans le cerveau. Je vous conseille donc de privilégier des aliments riches en tryptophane, précurseur de la sérotonine.

Par exemple :
Pour le déjeuner : Bol complet végétarien avec du quinoa (riche en tryptophane + glucides complexes), des pois chiches rôtis aux épices douces (source végétale de tryptophane + B6), de l'avocat (apport en magnésium, bonnes graisses), des légumes colorés rôtis ou crus (carottes, poivrons, betterave), des graines de courge et sésame en topping (très riches en tryptophane + zinc), le tout avec un filet d'huile de colza ou de lin (oméga-3)
et en dessert : de la compote de pommes sans sucre avec un peu de cannelle et levure de bière (source naturelle de vitamines B)

Pour le goûter : 1 banane bien mûre (tryptophane + B6 + glucides simples pour faciliter l'accès au cerveau) + 1 carré de chocolat noir ≥ 70 % (magnésium + tryptophane) + une petite poignée d'amandes ou noix de cajou (bonnes graisses + magnésium + tryptophane)

🕒 Idéalement à consommer 2-3 heures après le repas, notamment en fin d'après-midi pour soutenir la synthèse de sérotonine en vue de la production de mélatonine (sommeil).

2. Utiliser les bons compléments alimentaires

Pour prévenir les carences et les baisses de moral, il est aussi possible de se supplémenter avec des compléments alimentaires à base de sérotonine ou de tryptophane. Par exemple : le griffonia (troubles de l'humeur, sommeil), la rhodiola rosea (stress, fatigue mentale), le safran (effets prouvés sur l'humeur), l'ashwagandha (équilibre du système nerveux)

3. Pratiquer la cryothérapie

Méthode complètement naturelle, la cryothérapie est un soin esthétique bon pour le corps et le moral. Cette méthode soumet le corps à des températures extrêmement froides, ce qui va provoquer de nombreuses réactions métaboliques. En effet, en réaction au froid, une grande quantité de sérotonine et de dopamine va être sécrétée, ce qui provoque une sensation de bien-être durable.

D'une façon générale, les aliments suivants sont plutôt à limiter (dans la mesure du possible) car ils n'apportent rien de très bon pour notre organisme:

- Sucres raffinés
- Excès de caféine et alcool
- Produits ultra-transformés

🍽️ Chapitre 3 – Recettes & menus équilibrants

PLAN DE REPAS

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM	DIM
PETIT-DÉJEUNER	granola + fraises et kiwi	omelette aux fruits	porridge au quinoa	muffin tout rose	bowlcake	pain et beurre de cacahuète	pancakes et purée d'oléagineux
DÉJEUNER	cabillaud aux pistaches et riz au légumes	one pot quinoa	poulet et ebly coco curry	poulet aux amandes	poivrons farcis aux lentilles	risotto d'épeautre à l'avocat	wrap tout vert
COLLATION	barre de céréales	compote de poires à la verveine	energy ball	"bonne nuit" banane, chocolat et pistaches	smoothie aux fraises	lait d'or	Smoothie au melon
DÎNER	gaspacho concombre + quiche haricot vert feta	asperges vanillées et omelette aux graines de chia	citrons farcis au thon et salade d'épinards	omelette à la ratatouille	crumble tomate chèvre	crêpes de lentilles au comté	Burger végétarien

Courses de la semaine

Fruits et légumes

- 4 bananes
- 700 g de betterave
- 3 avocats
- 4 poivrons
- feuilles de coriandre, menthe, ciboulette
- salade verte
- 1 melon
- gingembre frais
- 1kg d'asperge
- 1 kg de tomate
- 3 courgettes
- 7 carottes
- 300 g d'haricots verts
- 600g de poires
- 500 g de ratatouille
- 8 poireaux
- 3 concombres
- 1 filet d'ail
- 1 filet d'oignons blancs
- 1 filets d'oignon rouge
- échalotte
- 1 filet de citron (jaune et vert)
- 1 kg de pomme (pour faire de la compote ou compote sans sucres ajoutés)

Produits laitiers

- beurre
- crème liquide
- un bloc de feta
- fromage blanc
- 3l de lait (végétal)
- un pot de fromage frais
- 1L de lait de coco
- fromage de chèvre frais
- parmesan
- comté

Viandes, poissons et oeufs

- 800 g de Poulet
- 400 à 800 Cabillaud
- 24 œufs
- 200 g thon (2 boîtes)

Epicerie

- sucre de coco
- miel
- cacao
- chocolat noir
- farine et maïzena
- chapelure
- levure
- verveine (fraiche et infusions)
- graines de chia, de lin et de sésame
- flocons d'avoine
- pois chiches
- lentilles blondes et corail
- fruits secs (cranberries, dattes)
- oléagineux (pistaches, amandes noisettes)
- ebly
- quinoa
- petit épeautre
- 4 pains Burger complets
- quelques biscottes
- pignons de pin
- wraps complets
- vin blanc sec
- huile d'olive, de colza,
- moutarde
- sel, poivre, curry, cannelle, muscade, curcuma
- gousse de vanille

LUNDI

Granola

10 minutes | 40 minutes | 10 petits déjeuners

Ingrédients:

- ✓ 300 g de flocons d'avoine
- ✓ 50 g d'amandes
- ✓ 50 g de cranberries
- ✓ 5 cl d'huile de coco
- ✓ 2 belles cuillères à soupe de miel liquide.
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 pincée de cannelle

Préparation:

- Préchauffez le four à 150°C.
- Mélangez l'huile de coco (liquide !) avec le miel, les flocons d'avoine, le sel et la cannelle. Mélangez bien.
- Enfournez 40 minutes sur une plaque de cuisson et remuez de temps en temps.
- Une fois le granola bien doré, laissez refroidir puis ajoutez les amandes concassées et les cranberries coupées en petits dés.
- Mélangez bien et conservez dans une boîte hermétique.
- Dégustez ☺

Cabillaud aux poireaux et pistaches

10 minutes | 15 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 4 filets de cabillaud
- ✓ 50 g de pistaches concassées
- ✓ 8 blancs de poireaux
- ✓ 2 oignons blancs
- ✓ 20 cl de vin blanc sec
- ✓ 20 cl de crème liquide légère
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ sel, poivre

Préparation:

- Épluchez et ciselez les oignons blancs.
- Lavez les blancs de poireaux, taillez-les en deux puis émincez-les finement.
- Faites fondre le beurre et faites suer les oignons. Ajoutez les poireaux et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le vin blanc et faites réduire.
- Hors du feu, ajoutez la crème fraîche, le sel, le poivre et mélangez.
- Préchauffez le four à 210°C.
- Versez la fondue de poireaux dans un plat allant au four et dressez par dessus les filets de cabillaud parsemés de pistaches. Enfournez entre 10 et 15 minutes (jusqu'à ce que le poisson soit cuit).
- Dégustez bien chaud. ☺

Barres de céréales au chocolat

20 minutes 10 barres

Ingrédients:

- ✓ 250 g de flocons d'avoine
- ✓ 4 cuillères à soupe de fruits secs
- ✓ 150 g de compote de pommes
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- ✓ 100 g de chocolat noir

Préparation:

- Préchauffez votre four à 180°C. Mélangez la compote de pomme et les flocons d'avoine.
- Ajoutez le chocolat coupés en petits morceaux.
- Dans un moule en silicone carré ou rectangulaire, versez la pâte en tassant bien avec le dos d'une cuillère.
- Mettez au four entre 15 à 20 minutes
- Quelques minutes après la sortie du four, découpez la pâte en 10 barres de tailles régulières sans les démouler.
- Lorsque la préparation a refroidi, sortez les barres du moule et conservez-les dans du papier cuisson ou dans une boîte hermétique.
- Dégustez ☺

Gaspacho concombre menthe et citron vert

5 minutes 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 2 concombres
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 citron vert
- ✓ 15 feuilles de menthe
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- ➢ Epluchez le concombre et coupez-le en morceaux.
- ➢ Rincez les feuilles de menthe et émincez l'ail.
- ➢ Mixez le concombre avec l'ail et la menthe.
- ➢ Ajoutez le jus de citron, assaisonnez et mixez à nouveau.
- ➢ Dégustez bien frais ☺

Quiche haricots verts-feta

5 minutes | 40 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- 300 g de haricots verts
- 100 g de feta
- 1 oignon rouge
- 1 grosse tomate
- 3 œufs
- 50 g de fromage blanc
- 15 cl de lait
- 30 g de maïzena
- 30 g de farine
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre

Préparation:

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites cuire les haricots verts dans l'eau bouillante environ 10 minutes.
- Epluchez et coupez la tomate et l'oignon en dés.
- Dans un saladier, mélangez la farine et la maïzena, le sel et le poivre. Mélangez, à part, les œufs avec le fromage blanc, le lait et la moutarde. Ajoutez au mélange farine/maïzena.
- Ajoutez les légumes et la feta émiettée.
- Enfournez 30 minutes environ.
- Dégustez chaud ou froid ☺

MARDI

Omelette aux fruits

2 minutes | 5 minutes | 1 personne

Ingrédients:

- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de lait au choix
- 1 cuillère à café de sucre de coco
- 1 noisette de beurre (5 g environ)
- 100 g de fruits au choix
- Cannelle (facultatif)

Préparation:

- Battez les œufs avec le sucre
- Faites fondre la noisette de beurre dans une poêle sur feu moyen.
- Quand le beurre est bien fondu, faites revenir les fruits.
- Ajoutez les œufs battus (pour un côté plus « soufflé », battez les blancs en neige)
- Laisser cuire 3 minutes en la retournant à mi-cuisson.
- Dégustez ☺

One pot quinoa

30 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- 130 g de lentilles corail
- 130 g de quinoa
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, épices au choix

Préparation:

- Pelez et émincez l'oignon et faites-le colorer dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez les carottes, les tomates et la courgette.
- Faites revenir quelques minutes.
- Ajoutez l'eau jusqu'à hauteur, les épices et couvrir.
- Laissez cuire 10 minutes
- Ajoutez le quinoa et les lentilles et poursuivre la cuisson 15 minutes jusqu' à absorption complète de l'eau.
- Dégustez ☺

Compote de poires à la verveine

15 minutes | 20 minutes | 6 portions

Ingrédients:

- ✓ 600 g de poires
- ✓ 1 citron
- ✓ 70 cl d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de verveine fraîche ou 3 sachets d'infusion à la verveine

Préparation:

- ➢ Portez l'eau et le sucre à ébullition.
- ➢ Retirez du feu et ajoutez les feuilles de verveine (ou les sachets de tisanes).
- ➢ Couvrez et laissez réduire.
- ➢ Pelez et coupez les poires puis arrosez de jus de citron.
- ➢ Faites pocher les poires dans le sirop de verveine réduit 10 minutes.
- ➢ Egouttez-les puis mixez-les en ajoutant le sirop pour obtenir la consistance souhaitée.
- ➢ Dégustez la compote tiède ou froide ☺

Omelette aux graines de chia

2 minutes | 5 minutes | 1 personne

Ingrédients:

- ✓ 2 à 3 œufs
- ✓ 1 cuillère à café de graines de chia
- ✓ 1 noisette de beurre (5 g environ)
- ✓ Sel, poivre et curry

Préparation:

- ➢ Battez les œufs avec le sel, le poivre et les graines de chia.
- ➢ Faites fondre la noisette de beurre dans une poêle sur feu moyen.
- ➢ Quand le beurre est bien fondu, versez votre omelette et faites la cuire 5 minutes en la retournant à mi-cuisson.
- ➢ Dégustez ☺

POÊLÉE D'ASPERGES VANILLÉES

10 minutes | 10 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 kg d'asperges
- ✓ 1 gousse de vanille
- ✓ 50 g de gingembre mariné au vinaigre
- ✓ ½ citron vert
- ✓ 1 botte de ciboulette
- ✓ 40 g de beurre

Préparation:

- Épluchez les asperges et plongez-les 8 minutes dans de l'eau bouillante salée puis retirez-les à l'aide d'une écumoire. Réservez-les.
- Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen, ajoutez les graines de vanille et ajoutez le gingembre mariné coupé en julienne et le jus de citron vert.
- Assaisonnez. Roulez les asperges dans le beurre pendant quelques minutes pour bien les imprégner de beurre vanillé.
- Dressez les asperges.
- Dégustez ☺

MERCREDI

Porridge au quinoa

5 minutes | 30 minutes | 2 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- ✓ ½ cuillère à café de graines de lin
- ✓ 30 g de quinoa
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ Un petit peu d'extrait de vanille liquide
- ✓ 150 ml de lait d'avoine (ou autre)
- ✓ 1 petite cuillère à café de sucre de coco

Préparation:

- Faites tremper les flocons d'avoine et les graines de lin dans 100ml d'eau toute une nuit.
- Faites cuire le quinoa 20 minutes dans 2 fois son volume d'eau.
- Mixez le mélange avoine-lin avec l'eau de trempage et assaisonnez.
- Ajoutez du lait d'avoine selon la texture souhaitée et faire cuire à feu doux environ 10 minutes.
- Laissez refroidir un peu, puis ajoutez des fruits frais.
- Dégustez ☺

Poulet et ebly coco-curry

15 minutes | 15 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 200 g d'Ebly précuit
- ✓ 3 blancs de poulet
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 brique de lait de coco
- ✓ Quelques tours de moulin 5 baies
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de curry
- ✓ 50cl d'eau

Préparation:

- Coupez le poulet en morceaux et mettez-les sur des pics en bois. Faites mariner les brochettes 20 minutes dans le lait de coco mélangé au curry, puis égouttez-les. Assaisonnez. Réservez le lait de coco au curry.
- Pelez et émincez l'échalote. Coupez la courgette en dés. Dans une sauteuse, faites revenir l'échalote 1 minute dans 2 cuillérées à soupe d'huile chaude. Ajoutez la courgette, faites cuire 2 minutes, puis incorporez l'Ebly. Ajoutez l'eau et le lait de coco au curry. Laissez cuire jusqu'à totale absorption en remuant de temps en temps.
- Faites chauffer l'huile restante dans une poêle. Faites revenir les brochettes 3 minutes d'un côté, 2 de l'autre. Servez aussitôt.

Energy balls

5 minutes

Ingrédients:

- ✓ 25 g de noisettes
- ✓ 50 g de flocons d'avoine nature
- ✓ 50 g de dattes
- ✓ 2 cl d'eau

Préparation:

- Dans un blender, mixez les noisettes.
- Ajoutez les dattes, les flocons d'avoine ainsi que l'eau, puis mixez de nouveau.
- Pour former les energy balls, prélevez un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et formez une boule avec vos mains.
- Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Laissez reposer 1 à 2 heures au frigo avant de consommer.
- Dégustez ☺

Citrons farcis au thon

10 minutes 6 personnes

Ingrédients:

- ✓ 6 citrons
- ✓ 4 tomates
- ✓ 1 oignon
- ✓ 3 œufs durs
- ✓ 1 courgette
- ✓ 2 petites boites de thon au naturel
- ✓ 5 petites biscottes
- ✓ 200 g de fromage blanc
- ✓ Persil, sel, poivre

Préparation:

- ➢ Coupez le chapeau des citrons et videz-les. Puis réservez au frais jusqu'au service.
- ➢ Mixez la pulpe des citrons, les tomates, l'oignon, le thon, le fromage blanc et les biscottes pour avoir une belle farce et assaisonnez.
- ➢ Coupez la courgette en petits dés et mélangez-la à la farce au thon.
- ➢ Coupez les 3 œufs durs en petits morceaux et ajoutez-les à la farce.
- ➢ Assaisonnez.
- ➢ Remplissez les citrons avec la farce au thon.
- ➢ Dégustez bien frais ☺

avec une petite salade d'épinard frais c'est parfait !

JEUDI

Muffin à la betterave

5 minutes | 15 minutes | 10 portions

Ingrédients:

- 350 g de betterave cuite
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de farine
- 100 g de maïzena
- 100 g de fromage frais
- Sel, poivre, ciboulette (fraîche de préférence)

Préparation:

- Préchauffez le four à 180°.
- Mixez les betteraves coupées en morceaux avec l'huile et le fromage blanc jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Mélangez la farine, la maïzena et la levure.
- Ajoutez petit à petit le mélange à la betterave rouge.
- Remplissez 10 moules à muffins, puis laisser reposer pendant 30 minutes.
- Enfournez 15 minutes.
- Coupez les muffins en 2 dans la hauteur et garnissez de fromage frais et parsemez de ciboulette fraîche.
- Dégustez ☺

Poulet aux amandes

5 minutes | 15 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 400g de blancs de poulet
- ✓ 400g de champignons
- ✓ 5 carottes
- ✓ 2 oignons
- ✓ 100g d'amandes
- ✓ Muscade, coriandre, ail, sel, poivre
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation:

- Coupez le poulet en lanières
- Epluchez et coupez les légumes en julienne
- Faites griller les amandes dans une poêle à sec. Retirez du feu
- Dans une poêle légèrement huilée, faites dorer les oignons puis ajoutez les légumes. Laisser cuire 5 minutes.
- Ajoutez le poulet et les amandes, assaisonnez
- Baissez le feu et laissez cuire 10 minutes en remuant régulièrement.
- Versez le reste de l'huile au moment de servir
- Dégustez ☺

collation : une banane, des pistaches (une bonne poignée) et 2 carrés de chocolat NOIR (de préférence)

Omelette à la ratatouille

5 minutes | 2 personnes

Ingrédients:

- ✓ 4 à 5 œufs
- ✓ 500g de ratatouille maison
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation:

- Battez bien les œufs.
- Mélangez tous les ingrédients.
- Faites chauffer dans la poêle un filet d'huile d'olive et faites-y cuire l'omelette.
- Dégustez ☺

VENDREDI

Bowlcake banane-chocolat

10 minutes

Ingrédients:

- ✓ 35 g de flocons d'avoine
- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 banane bien mûre
- ✓ 200 ml du lait au choix
- ✓ 1 cuillère à soupe de cacao

Préparation:

- ➢ Mélangez tous les ingrédients.
- ➢ Faites chauffez à feu doux environ 10 minutes.
- ➢ Dégustez ☺

Poivrons farcis aux lentilles

45 minutes | 45 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 4 poivrons jaunes
- ✓ 200 g de lentilles corail
- ✓ 70 cl de lait de coco
- ✓ Coriandre fraîche
- ✓ Sel, poivre, curry

Préparation:

- ➢ Préchauffez le four à 180°C.
- ➢ Faites cuire les lentilles corail 10 minutes avec 35 cl de lait de coco. Assaisonnez avec le curry, sel et poivre.
- ➢ Coupez les poivrons en 2 et épépinez-les.
- ➢ Remplissez-les avec les lentilles et nappez-les avec le reste de lait de coco.
- ➢ Enfournez 45 minutes.
- ➢ Dégustez avec de la coriandre fraîche ciselée.☺

Smoothie fraise-amande

2 minutes 1 personne

Ingrédients:

- ✓ 1 banane
- ✓ 1 poignée de fraise
- ✓ 200 ml de boisson végétale à l'amande (ou autre boisson de votre choix)

Préparation:

- Mixez tous les ingrédients ensemble
- Dégustez ☺

Crumble tomate et chèvre

20 minutes 20 minutes 6 personnes

Ingrédients:

- ✓ 600g de tomates
- ✓ 120 g de fromage de chèvre frais
- ✓ 100 g de farine
- ✓ 70 g de beurre salé très froid
- ✓ 100 g de chapelure
- ✓ 40 g de parmesan râpé
- ✓ 50 g de pignons
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre, thym et romarin

Préparation:

- ➢ Préchauffer le four à 180°C.
- ➢ Lavez les tomates puis coupez-les en petits dés.
- ➢ Déposez le fromage de chèvre dans un saladier, poivrez puis façonnez 4 petits palets. Disposez les dés de tomate tout autour en appuyant avec les doigts pour les maintenir.
- ➢ Réservez au réfrigérateur.
- ➢ Dans un saladier, mélangez le beurre, la farine, les pignons et le parmesan. Travaillez du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux.
- ➢ Disposez le crumble sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez 20 minutes.
- ➢ Laissez refroidir et déposez sur les palets chèvre-tomate.
- ➢ Dégustez ☺

avec une belle salade, c'est le top !

SAMEDI

petit déjeuner : pain et beurre de cacahuète

Risotto épeautre et avocat

10 minutes | 40 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- 250 g de petit épeautre
- 2 avocats
- 2 oignons
- 1L de lait végétal ou non
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, épices au choix

Préparation:

- Faites chauffer une poêle avec la moitié de l'huile.
- Ajoutez les oignons émincés puis le petit épeautre.
- Versez le lait en remuant.
- Laissez cuire à feu doux 40 minutes.
- Ecrasez les avocats et ajoutez-les en mélangeant bien avec le reste d'huile d'olive.
- Dégustez.☺

Le lait d'or

1 minute | 1 tasse

Ingrédients:

- 250ml de boisson végétale (ou de n'importe quel lait)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de poivre

Préparation:

- Faire chauffer le lait jusqu'à frémissement.
- Dosez les épices selon votre goût.
- Dégustez sans modération :)

Crêpes de lentilles blondes au comté

20 minutes **4 personnes**

Ingrédients:

- ✓ 200 g de lentilles blondes
- ✓ 50 g de comté
- ✓ 2 œufs
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 40 g de maïzena
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- ✓ 2 cuillères à café de sésame
- ✓ ½ gousse d'ail
- ✓ Curcuma, curry, sel, poivre

Préparation:

- Faire tremper les lentilles dans de l'eau tiède pendant 3 heures puis mixez-les en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- Ajoutez les œufs, le lait, la fécule, le curry, le curcuma, le sel et le poivre. Mélangez au fouet, ajoutez le sésame et l'ail pressé.
- Râpez le comté.
- Faites chauffer une poêle légèrement huilée.
- Faites cuire chaque crêpe 4 minutes de chaque côté, en les garnissant de comté.
- Dégustez ☺

DIMANCHE

Pancakes rapides

5 minutes 2 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 œuf
- ✓ 40 cl de lait végétal (amande, soja, avoine)
- ✓ 180 g de flocons d'avoine

Préparation:

- Battez l'œuf en omelette, ajoutez les flocons d'avoine en pluie et le lait,
- Faites chauffer une poêle à feu doux et graissez légèrement
- Versez une louche de pâte en rond puis laisser cuire environ 2 minutes de chaque côté,
- Dégustez !!! ☺

Purée d'oléagineux

10 minutes 10 minutes

Ingrédients:

- ✓ 300 g d'oléagineux non salés au choix : (amandes, cajou, noisettes, cacahuètes...)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile neutre ou de coco ou de noisettes

Préparation:

- ➢ Cuire les vos oléagineux dans une poêle à feu très doux pendant 20 minutes, en remuant de temps à autre (ou 10 minutes au four à 150°C).
- ➢ Laissez refroidir et mixer pendant 3 minutes à puissance max. Les noisettes vont dans un premier temps se réduire en poudre, puis en une pâte compacte.
- ➢ Faire une pause, ajoutez l'huile puis recommencez à mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et liquide.
- ➢ Dégustez ☺ (pensez à remuer la purée d'oléagineux avant chaque utilisation)

Wrap tout vert

5 minutes 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 avocat
- ✓ 1 cuillère à café de jus de citron
- ✓ 4 cuillères à soupe de pois chiche
- ✓ 1 concombre
- ✓ Quelques feuilles de salade
- ✓ 4 tortillas (maison c'est mieux et c'est facile !)
- ✓ Sel, cumin

Préparation:

- Mixez l'avocat avec les pois chiche, le jus de citron, le sel et le cumin.
- Epluchez le concombre et coupez-le en bâtonnets.
- Faites chauffer chaque tortilla quelques minutes à la poêle.
- Garnissez-les avec une feuille de salade, une bonne cuillère du mélange à l'avocat et quelques bâtonnets de concombre.
- Roulez les wrap, enroulez-les dans du film alimentaire et placez-les au réfrigérateur jusqu'à l'heure du repas !
- Dégustez ☺

Smoothie au melon

2 minutes 4 grands verres

Ingrédients:

- ✓ 1 melon
- ✓ 200 ml de boisson végétale à l'amande
- ✓ 1 cuillère à café de vanille liquide
- ✓ Glace

Préparation:

- ➢ Epluchez le melon et retirez les graines.
- ➢ Mixez tous les ingrédients ensemble
- ➢ Dégustez immédiatement ☺

Véget'Burger

15 minutes 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 4 pains à burger complets
- ✓ 4 betteraves rouges cuites
- ✓ 12 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 4 œufs
- ✓ 1 tomate
- ✓ 2 oignons rouges
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Moutarde, sel et poivre
- ✓ Garniture au choix : graines germées, salade,...

Préparation:

- Râpez les betteraves et émincez les oignons et l'ail.
- Mixez les betteraves avec ail, oignons, œufs, flocons d'avoine, huile d'olive, sel et poivre.
- Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- Formez des galettes et faites-les cuire 5 minutes sur chaque face dans une poêle légèrement huilée. Réservez vos « steaks ».
- Toastez les pains au grille-pain quelques minutes, puis badigeonnez-les de moutarde.
- Lavez la tomate et coupez-la en fines rondelles.
- Garnissez la moitié inférieure des pains avec le mélange de votre choix : salade, graines germées, pousses de soja, etc.
- Déposez un steak par-dessus, quelques tranches de tomate et le reste de garniture, puis refermez les pains. Dégustez ! ©

📅 Plan d’action 7 jours ALLEZ HOP, on régule tout ça!

Je vous donne un conseil/astuce par jour pour optimiser votre capital santé, prévenir vaut mieux que guérir !

JOUR 1 “La routine”

Aller c’est lundi !!
On démarre la semaine avec un petit focus sur l’intérêt de mettre en place une routine, on en parle souvent mais concrètement comment faire ?

La routine n’est pas quelque chose de contraignant si elle est faite de façon légère et réfléchie.
Une routine saine permet de noter 2 à 3 objectifs à atteindre sur la semaine pour être en meilleure santé et augmenter le sentiment de satisfaction personnelle !

<u>Exercice</u> : noter 2 choses que vous souhaitez absolument faire cette semaine, étudiez votre planning et caler ces tâches au moment le plus opportun.
Par exemple : lire un article qui me questionne mardi matin et aller marcher dans l’eau jeudi soir.
Une fois l’objectif prévu et noté, vous ne l’oublierez plus et le plaisir de l’avoir atteint n’en sera que plus grand !

JOUR 2 “la cohérence cardiaque”

Aujourd’hui, on se lance dans la cohérence cardiaque !

Qu’est ce que c’est ?

La cohérence cardiaque est une technique de gestion du stress et de régulation émotionnelle basée sur des exercices de respiration bien particuliers.

<u>Exercice:</u>
Installez-vous dans le calme absolu et projetez dans votre esprit un écran.
Imaginez-vous que sur ce dernier est inscrit le chiffre 1.
Inspirez, expirez, inspirez, puis représentez-vous que le chiffre inscrit est désormais 2.
Inspirez à nouveau, expirez, puis inspirez encore une fois et passez à trois.
Gardez une respiration paisible et restez concentrée sur votre écran et le décompte que vous effectuez.
Ne perdez pas votre concentration avant d’avoir atteint 10.
Une fois que vous y êtes, faites une petite pause, puis répétez l’exercice.

JOUR 3 “la remise en forme”

Aujourd’hui c’est mercredi, aller on se remet en forme !

💬 Bouger un peu, souvent, et avec plaisir : c’est ça, l’essence d’un mode de vie actif au service de l’équilibre hormonal et du bien-être durable.

🚴‍♀️ Bouger au quotidien :
Pas besoin de passer 1h à la salle pour prendre soin de son corps. L’activité physique peut se glisser dans notre quotidien, naturellement, grâce à de petits mouvements réguliers qui stimulent le corps, la circulation, les muscles et même… les hormones !
🎯 Objectif : Bouger un peu, mais souvent
L’idée n’est pas la performance, mais la régularité. Quelques minutes par-ci par-là suffisent pour relancer l’énergie, améliorer l’humeur et activer le métabolisme.
🪑 <u>Au bureau ou à la maison:</u>

- **Squats pendant le brossage des dents : 10 à 15 squats matin et soir.**
- **Fentes avant pendant que le café coule ou que l’eau chauffe.**
- **Gainage contre le plan de travail : mains sur le rebord du plan de travail, corps bien aligné, tenir 30 à 60 secondes.**
- **Élévations de mollets pendant que vous faites la vaisselle ou cuisinez.**

📺 <u>Pendant les temps calmes:</u>

- **Pont fessier allongé au sol pendant que vous regardez une série.**
- **Étirements en fin de journée pour délier le dos, les épaules, les jambes.**

🧹 <u>Tâches ménagères</u> = cardio doux

- **Passer l’aspirateur, jardiner, faire du ménage avec énergie : ça compte et en musique c’est plus sympa !**

JOUR 4 “Idées lecture”

Aujourd’hui je vous partage des idées de lectures inspirantes :

- **LISE BOURBEAU : écoutes ton corps**
- **DON MIGUEL RUIZ : les 4 accords toltèques**
- **RAPHAELLE GIORDANO: Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n’en as qu’une**
- **HAL ELROD : Miracle Morning**

Lire c’est une bonne façon de prendre du temps pour soi.
Les bienfaits de la lecture :
La lecture, même pratiquée quelques minutes par jour, a de nombreux effets bénéfiques sur la vie professionnelle et personnelle.

Les principaux bienfaits de lire chaque jour, même un peu !

- **Réduction du stress : Lire permet de s'évader, de se détendre et de couper avec les sollicitations constantes du travail. Quelques pages suffisent à diminuer le stress et à apaiser l'esprit.**
- **Amélioration de la concentration : En opposition au multitâche numérique, la lecture renforce la capacité à se concentrer sur une seule activité, une compétence précieuse dans le monde professionnel.**
- **Développement des compétences cognitives : La lecture enrichit le vocabulaire, stimule la mémoire et entretient les capacités d'analyse et de réflexion, utiles dans la prise de décision et la résolution de problèmes.**
- **Ouverture d'esprit et créativité : En découvrant d'autres points de vue ou univers, les lecteurs développent leur empathie, leur capacité d'adaptation et leur créativité.**
- **Montée en compétences : Les lectures professionnelles ou de développement personnel permettent aux actifs de se former en continu, d'améliorer leurs savoir-faire et leur posture au travail.**
- **Meilleur équilibre vie pro/vie perso : Intégrer la lecture dans une routine quotidienne contribue à créer des temps de pause régénérants, bénéfiques pour la santé mentale et la qualité de vie globale.**

JOUR 5 “on respire”

🌿 Exercice de respiration "Cocon profond" – Connexion périnée et respiration abdominale

Durée : 5 à 10 minutes
Fréquence : 1 à 2 fois par jour
Position recommandée : Allongée sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat au sol (ou assise en tailleur, dos droit)

🔹 Étape 1 : Mise en place
Installez-vous confortablement dans un endroit calme.
Fermez les yeux et placez vos mains sur votre bas-ventre.
Prenez conscience de votre respiration naturelle, sans la modifier, pendant quelques instants.

🔹 Étape 2 : Connexion au périnée
À l’inspiration, laissez votre ventre se gonfler naturellement.
À l’expiration, contractez doucement votre périnée, comme si vous reteniez un gaz ou un jet d’urine.
Relâchez complètement cette contraction à la prochaine inspiration.
💡 Conseil : la contraction doit être légère, fluide, sans crispation.

🔹 Étape 3 : Activation des muscles profonds
À chaque expiration, associez la contraction du périnée à une activation douce du bas du ventre, comme si vous vouliez rapprocher votre nombril de votre colonne vertébrale.
Ressentez l’engagement de votre transverse de l’abdomen, sans bouger le thorax ni forcer.
Inspirez en relâchant tout (périnée + ventre), et expirez en reconnectant doucement.

🔹 Étape 4 : Rythme respiratoire apaisant
Adoptez une respiration lente :
Inspirez pendant 4 secondes (ventre qui se soulève).
Expirez pendant 6 à 8 secondes (périnée + transverse engagés).
Faites cela pendant 5 à 10 minutes.

💡 Pourquoi pratiquer cet exercice ?
Cet exercice de respiration profonde, associé à l'activation du périnée et des muscles profonds, aide à rééquilibrer le système hormonal en agissant à plusieurs niveaux :

🌫️ Réduction du stress : en activant le système nerveux parasympathique (le système de la détente), il aide à diminuer le cortisol, hormone du stress souvent impliquée dans les déséquilibres hormonaux.

🧘‍♀️ Meilleure oxygénation et circulation pelvienne : en respirant profondément et en mobilisant la zone abdominale et périnéale, on favorise une meilleure vascularisation des organes hormonaux (ovaires, utérus...).

🔄 Soutien au cycle hormonal naturel : en apaisant le corps et en renforçant la base posturale, cet exercice crée un environnement propice à un fonctionnement hormonal plus harmonieux.

💪 Renforcement en douceur du plancher pelvien : essentiel pour la santé globale féminine, notamment après 30 ans ou en période de pré-ménopause.

JOUR 6 “on anticipe, on déculpabilise!”

Aujourd’hui c’est samedi et peut être que c’est le jour de la semaine où vous êtes invité(é) à manger, alors petit conseil pour éviter les ballonnements et le stockage des repas festifs, activez votre métabolisme !
Mais comment ?
En faisant une séance de sport AVANT le repas en question (oui parce que la marche digestive ne sert pas vraiment à grand chose...)
Quel exercie ?
des fentes, des squats, des montées d’escalier, de la marche rapide,....
Comme ça on arrive serein(e) à son repas, on en profite et PAS DE CULPABILITE !

JOUR 7 “reposez-vous!”

Dimanche, dernier jour de la semaine, aujourd’hui on parle du sommeil !
La faim est contrôlée par 2 hormones qui sont : la GHRELINE et la LEPTINE. Si cette dernière envoie un signal de satiété au cerveau, la ghréline quant à elle stimule l’appétit.
La leptine (hormone de la satiété) est produite par les neurones d’où l’intérêt de prendre le temps de manger afin que l’information arrive au cerveau.
La ghréline (hormone de la faim) est sécrétée par l’estomac et le pancréas et s’attise donc par les stimuli sensoriels (odeurs, crépitements des aliments,...).
La fatigue met l’organisme dans une sorte de « faiblesse » et donc dans ce cas, la production de ghréline augmente en entraînant une sensation de faim. La faim liée à ce dérèglement hormonal se traduit par des envies de gras et de sucre, ce qui induit une prise de poids. D’autant plus que lorsque l’on est fatigué, on fait moins de sport et donc on élimine moins vite (c’est le métabolisme).
Après une bonne nuit de sommeil, la ghréline est très peu sécrétée donc on a moins faim et plus envie de faire du sport !
Vous l’avez compris, le sommeil est un paramètre ABSOLUMENT nécessaire au bon maintien de votre poids, alors dormez bien !

Merci !

On oublie ses complexes et on adopte les bons reflexes !