

ATELIER

---

# PERTE DE POIDS À LA MÉNOPAUSE

**COURS**  
**2**

**Comment prendre soin de  
votre métabolisme pour  
débloquer votre perte de  
poids durable**



**Rafaela Tillier**

**Naturopathe & Spécialiste en Remise en Forme Féminine**

**ATELIER**

# **PERTE DE POIDS À LA MÉNOPAUSE**

**COURS  
2**

**Comment prendre soin de  
votre métabolisme pour  
débloquer votre perte de  
poids durable**

## **Programme du Cours 2**

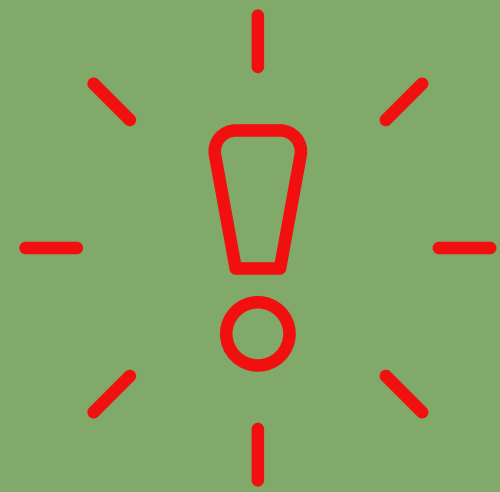
- 1. Bienvenue**
- 2. Révision du cours 1**
- 3. Comprendre pourquoi la prise de poids n'est pas de votre faute**
- 4. Analyse des points de blocage (iceberg)**
- 5. Comment savoir si mon métabolisme est au ralenti**
- 6. Les ralentisseurs de votre métabolisme : catégories 1, 2 et 3**
- 7. L'ennemie insoupçonnée de votre perte de poids (dont personne ne parle)**
- 8. Alimentation « stockage » x alimentation « métabolique »**
- 9. L'impact du sommeil sur votre poids**
- 10. Le calcul de l'hydratation idéale pour booster votre métabolisme**



**Rafaela Tillier**  
**Spécialiste en Remise en**  
**Forme Féminine & Naturopathe**

# PROGRAMME DE CE SOIR

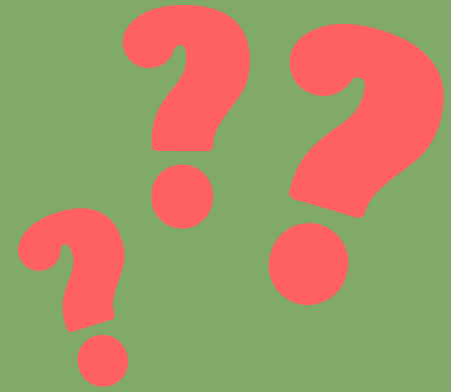
- **Durée : 45-50 minutes**
- **Prenez un verre d'eau**
- **Posez vos questions dans le chat**
- **Prenez de quoi noter : je vais partager  
BEAUCOUP de contenu**
- **IMPORTANT : il y aura un quiz 2 après ce cours  
pour le tirage au sort du mercredi soir**



## Attention

Les informations de cet atelier **NE REMPLACENT PAS** un suivi médical ou un traitement en cours.





**Qu'est-ce que vous avez  
retenu du cours d'hier ?**



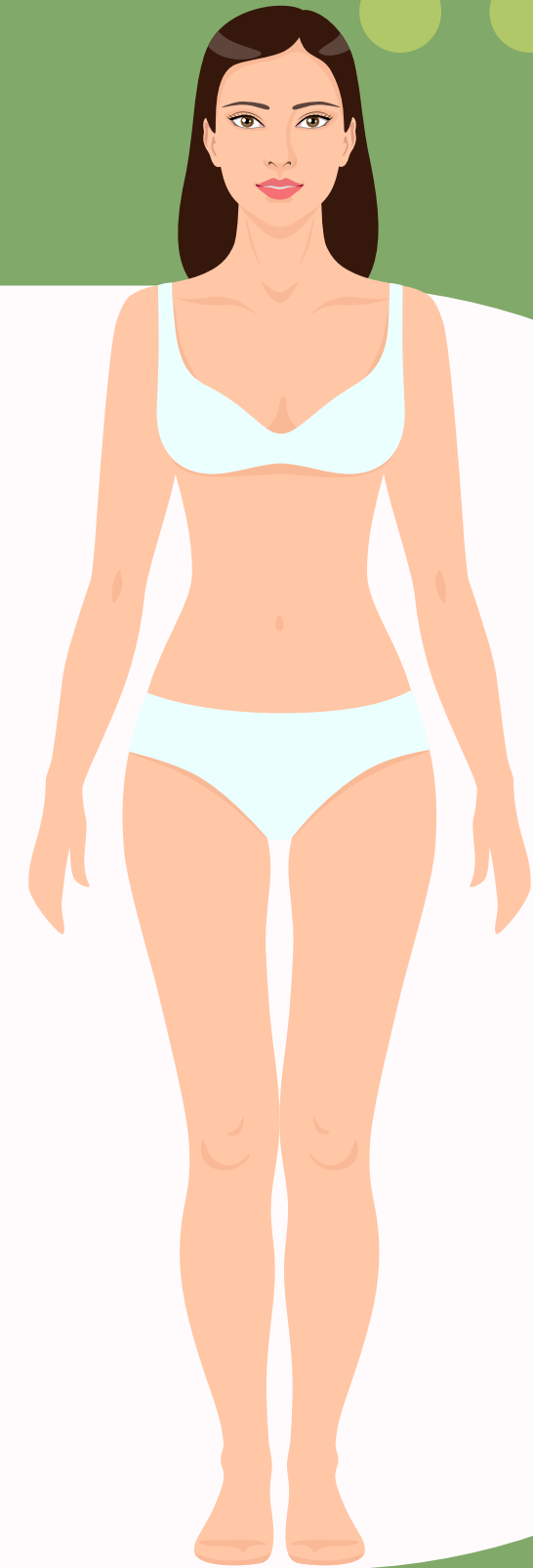
# ANALOGIE



Bouton Rouge



Bouton Vert



**La prise de poids, ce n'est pas de votre faute !**

**Il faut arrêter de culpabiliser et il faut commencer à comprendre !**



An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger part is submerged below. The background is a blue sky with light clouds. The text is overlaid on the image in white and black boxes.

# Changement d'alimentation

**Bouger + Manger -**

**Régimes à répétition**

**Privation de nourriture**

**Comptage de calories**

**Effet yo-yo**

**Troubles du sommeil**

**Prise de médicaments**

**Kilos émotionnels**

**Anxiété / Stress**

**Manque de soutien de l'entourage**

**Faim émotionnelle & Compulsions**

**Basse estime de soi & Auto sabotage**

**Manque de motivation & Immédiateté**

**Métabolisme ralenti**

**Sédentarité**

**Ménopause/Grossesse**

**Endométriose/SOPK**

**Troubles de la thyroïde**

**Inflammation/Maladies AI**

**Résistance à l'insuline**

**Diabète type 2**

**Intolérances et allergies**

**Santé intestinale**

**Syndrome métabolique**

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger part is submerged below. The background is a blue sky with light clouds. Two white rounded rectangular boxes are positioned above the water line. A large red-bordered box is on the right side, containing text. The text is in white and black, contrasting with the blue background.

## Changement d'alimentation

**Bouger + Manger -**

**Régimes à répétition**

**Privation de nourriture**

**Comptage de calories**

**Effet yo-yo**

**Troubles du sommeil**

**Prise de médicaments**

**Kilos émotionnels**

**Anxiété / Stress**

**Manque de soutien de l'entourage**

**Faim émotionnelle & Compulsions**

**Basse estime de soi & Auto sabotage**

**Manque de motivation & Immédiateté**

**Métabolisme ralenti**

**Sédentarité**

**Ménopause/Grossesse**

**Endométriose/SOPK**

**Troubles de la thyroïde**

**Inflammation/Maladies AI**

**Résistance à l'insuline**

**Diabète type 2**

**Intolérances et allergies**

**Santé intestinale**

**Syndrome métabolique**

**Quelles sont les causes principales d'un métabolisme au ralenti ?**



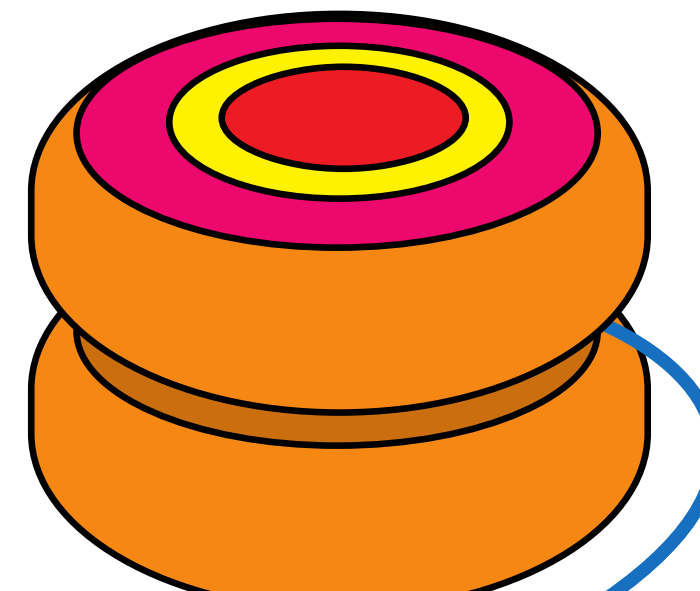
**Et comment faire pour accélérer ?**



# LES RALENTISSEURS DE VOTRE MÉTABOLISME...

## Catégorie 1

1. Régimes à répétition, privation de nourriture
2. Manger très peu, de moins en moins
3. Effet yo-yo



# LE SCHÉMA DE LA CATÉGORIE 1

**Privation de nourriture, manque de nutriments, régimes restrictifs, effet yoyo**

→ **Situation de stress ou manque**

→ **Sécrétion de l'hormone du stress [cortisol]**

→ **Ralentissement de la consommation de l'énergie**

→ **Mode stockage**

**Résultat : Prise de poids ou blocage de la perte de poids**



# Actions concrètes

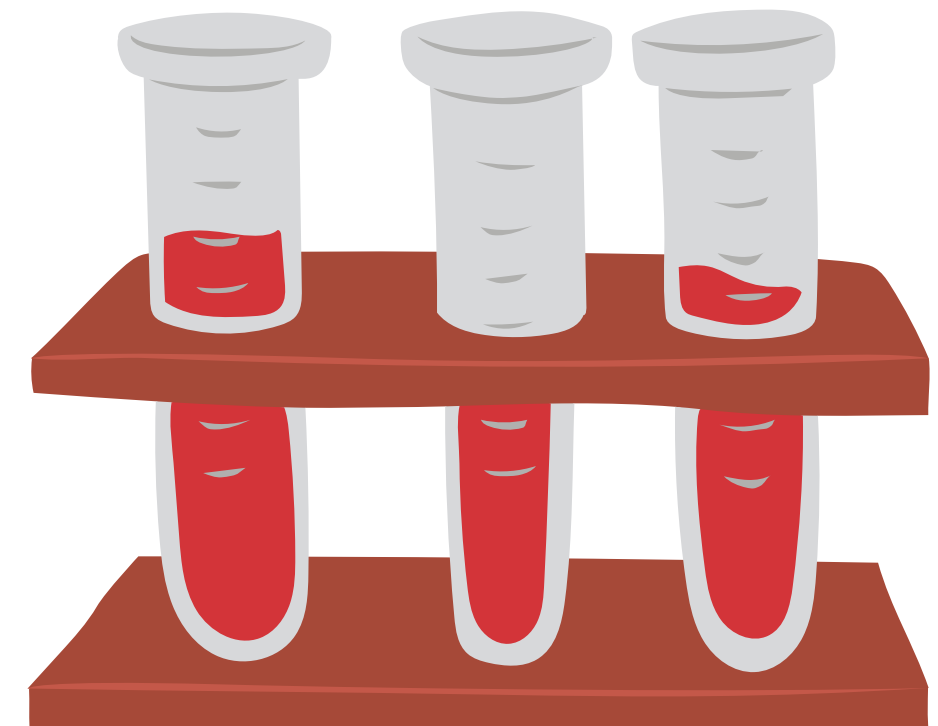
**La privation n'est pas une solution !**

- **ÉVITEZ de stresser votre corps**
- **Pour accélérer le métabolisme notre corps a besoin de NUTRIMENTS !**
- **Donc, pour maigrir vous avez besoin de bien manger**
- **Soyez patiente et donnez le temps pour que votre métabolisme se rééquilibre, surtout si vous avez des années de régimes restrictifs derrière vous.**

# LES RALENTISSEURS DE VOTRE MÉTABOLISME...

## Catégorie 2

1. Négliger vos examens réguliers (prises de sang) et vos visites chez le médecin
2. Ménopause
3. Troubles de la thyroïde
4. Résistance à l'insuline



# Understanding weight gain at menopause

S. R. Davis, C. Castelo-Branco, P. Chedraui, M. A. Lumsden, R. E. Nappi, D. Shah, ...show all

Pages 419-429 | Received 12 Jun 2012, Accepted 25 Jun 2012, Published online: 15 Sep 2012

🗨️ Cite this article [📄 https://doi.org/10.3109/13697137.2012.707385](https://doi.org/10.3109/13697137.2012.707385)

📄 Full Article

🖼️ Figure

Original Articles

## Weight gain during menopause

*Is it inevitable or can it be prevented?*

Laurey R. Simkin-Silverman [✉️](#), PhD & Rena R. Wing, PhD

Pages 47-56 | Published online: 30 Jun 2015

🗨️ Cite this article [📄 https://doi.org/10.3810/pgm.2000.09.1.1204](https://doi.org/10.3810/pgm.2000.09.1.1204)

📖 References

🗨️ Cite

### ABSTRACT

*Objective* The aim of this transition on body weight

### PREVIEW

Weight gain at menopause resistance. Some studies

JOURNAL ARTICLE

## Weight gain at the time of menopause FREE

G. Panotopoulos, J. Raison, J.C. Ruiz, B. Guy-Grand, A. Basdevant [✉️](#)

*Human Reproduction*, Volume

<https://doi.org/10.1093/hu>

**Published:** 01 October 1995

[Published: December 2003](#)

### Lifestyle intervention can prevent weight gain during menopause: Results from a 5-year randomized clinical trial

[Laurey R. Simkin-Silverman Ph.D.](#), [Rena R. Wing Ph.D.](#), [Miriam A. Boraz Ph.D.](#) & [Lewis H. Kuller M.D.](#), [Dr.PH](#)

[Annals of Behavioral Medicine](#) **26**, 212-220 (2003) | [Cite this article](#)

**877** Accesses | **115** Citations | **58** Altmetric | [Metrics](#)

# LE SCHÉMA DE LA MÉNOPAUSE

**Dérèglements hormonaux**

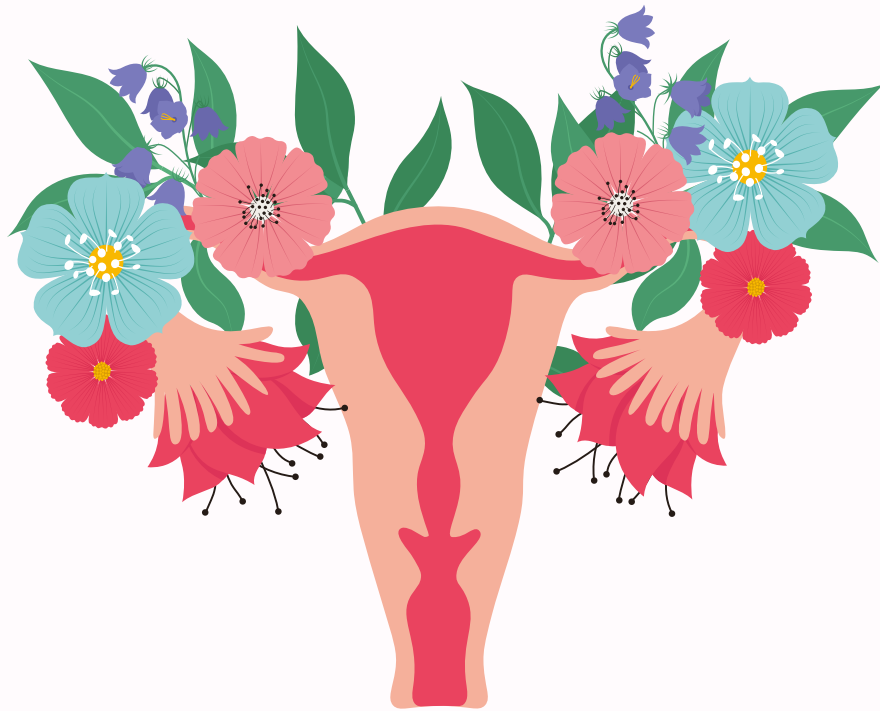
**Perte de masse musculaire lié aux changements hormonaux**

**Changement du dépôt de graisse**

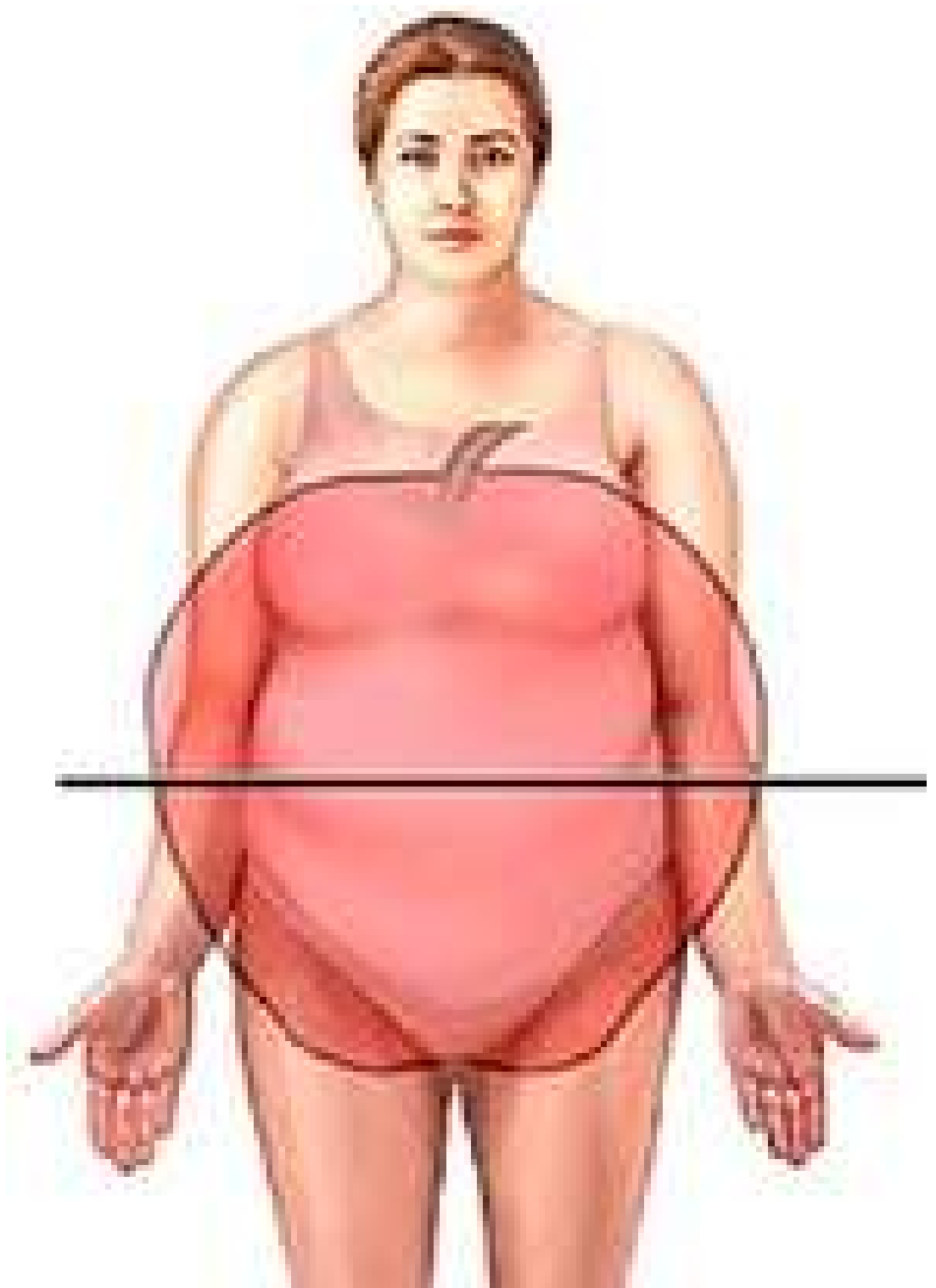
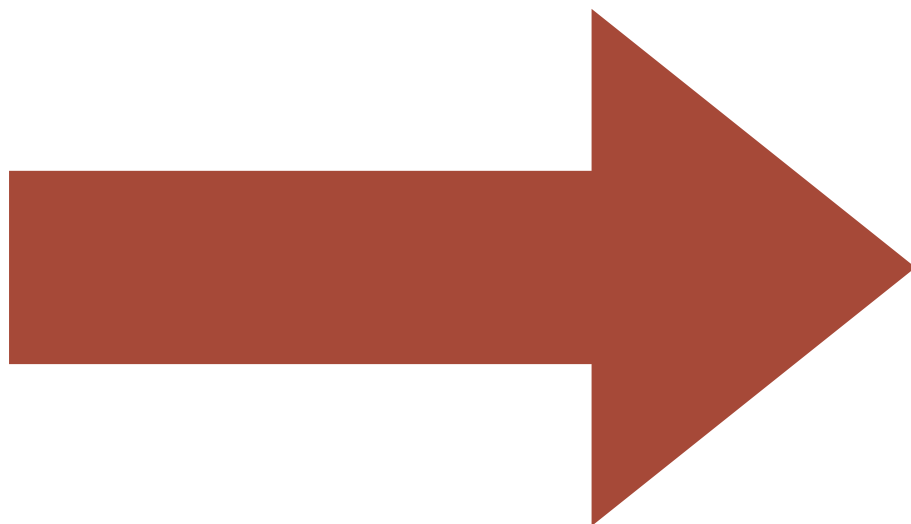
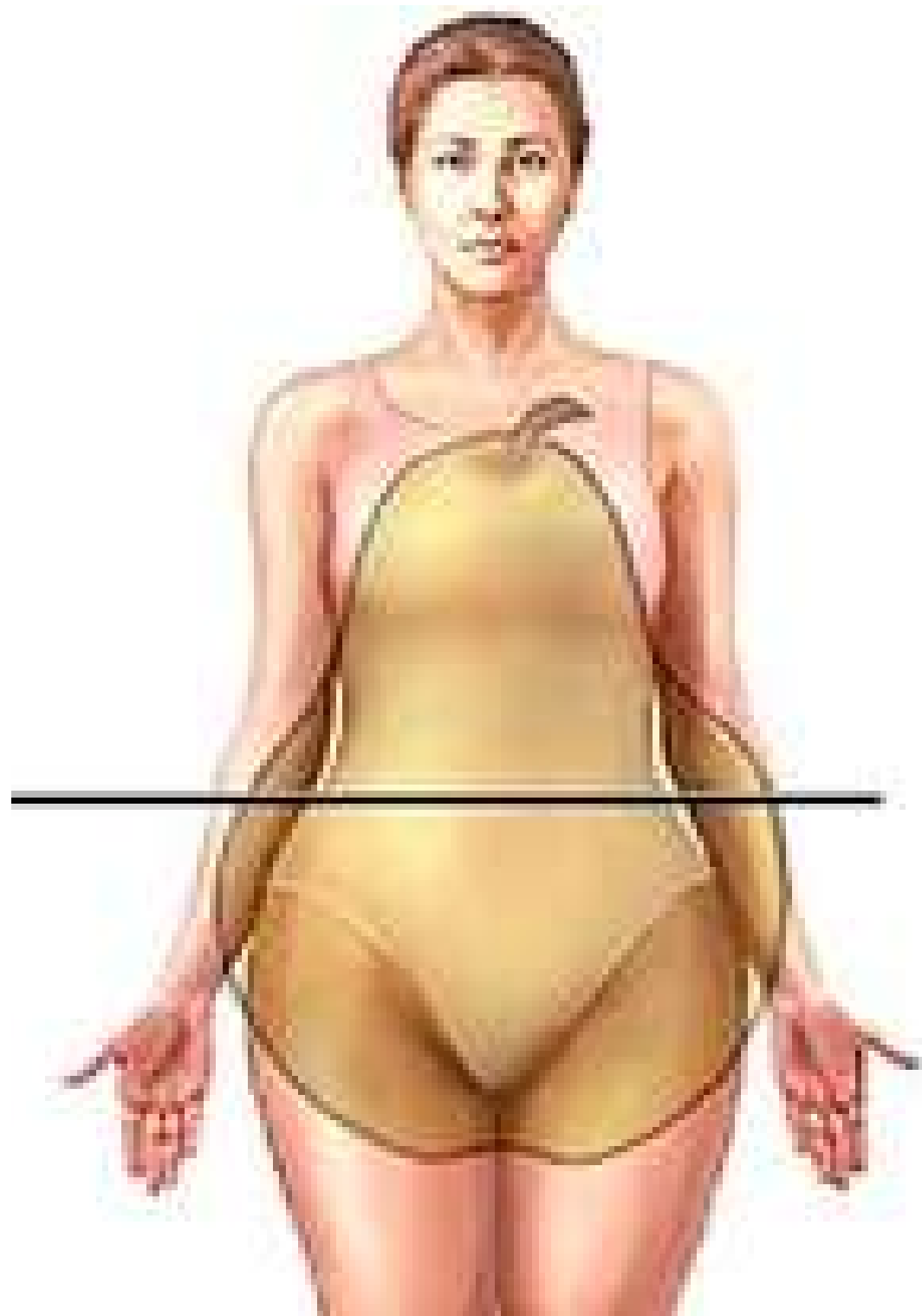
**Troubles du sommeil à cause des bouffés de chaleur...**

**Ralentissement de la consommation de l'énergie**

**Mode stockage**



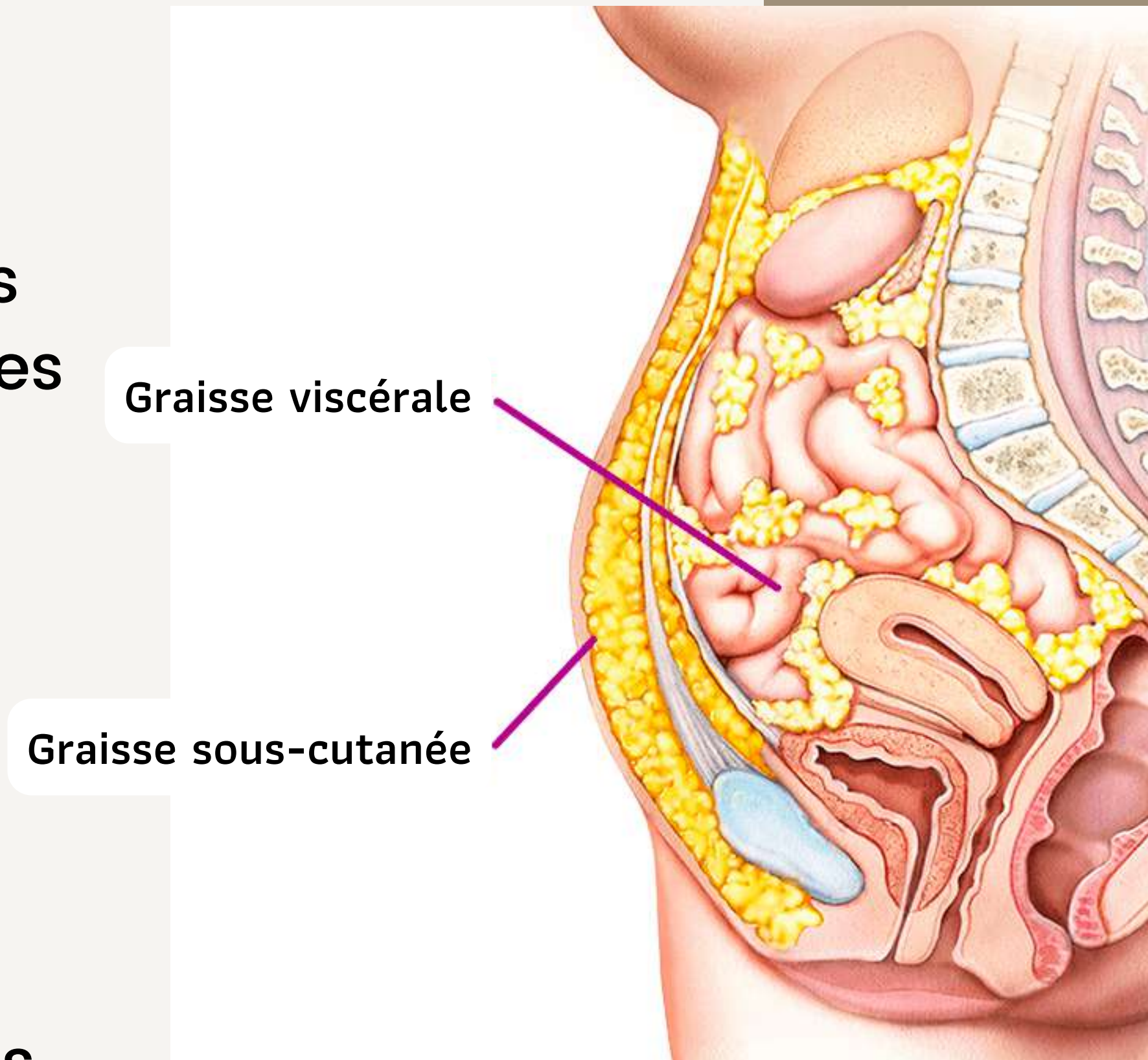
**Résultat : Prise de poids ou blocage de la perte de poids**



# Pour quoi j'ai pris du ventre ?

À la ménopause, la répartition des graisses se modifie dans le corps des femmes: moins dans les cuisses ou les fesses mais plus dans l'abdomen, donnant naissance à ce que les médecins appellent l'obésité abdominale.

Avant la ménopause, l'activité de l'enzyme responsable de l'obésité viscérale est freinée par les hormones féminines.





**Julie à la quarantaine**

**8 kg perdus**

**Une silhouette féminine retrouvée**



Véro, 57 ans  
16 kg perdus  
Un corps redéssiné



Nicole, 65 ans  
8,2 kg perdus

le ventre de la ménopause est parti

# Actions concrètes

**Acceptez les changements !**

- **Ce qui marchait il y a 20 ans, n'est plus d'actualité car notre corps a changé.**
- **Faire une activité physique**
- **Changer votre alimentation : votre corps ne va plus gérer le sucre de la même manière, il se mettra en mode stockage plus facilement. Il faut une alimentation avec une consommation suffisante de protéines pour éviter la perte de masse musculaire, des glucides à bas index glycémique, des fibres, hydratation suffisante...**

# LE SCHÉMA DE LA THYROÏDE

**Dérèglements hormonaux : TSH, T4 et T3**

**OU Maladies auto-immunes de la thyroïde [Hashimoto, ...]**

**Manque de nutriments : sélénium, iode, zinc, vitamine B12 et B9, fer**

**Dérèglements du contrôle des fonctions vitales : perte de force musculaire, diminution le brûlage de calories, basse dans le niveau d'énergie...**

**Ralentissement du métabolisme**

**Mode stockage : ventre, hanches, fesses**



**Résultat : Prise de poids ou blocage de la perte de poids**

# Actions concrètes

## Allez plus loin !

- **Si vous soupçonnez des troubles de la thyroïde, faites-vous dépister (TSH, T3 et T4) - il y a des traitements très efficaces**
- **Évitez une alimentation riche en sucres rapides**
- **Les aliments comme la noix du Brésil, les fruits de mer, les algues, les oeufs, les fruits rouges, les poissons, l'avoine, le foie... aident la thyroïde**
- **Un apport suffisant de protéines dès le matin (tyrosine)**



# Attention aux pièges !

**Hypothyroïdie subclinique :**

**Votre prise de sang dit que tout devrait être normal, mais vous avez les symptômes !**

**Alors, attention parce que votre cas peut être subclinique.**

**Symptômes principaux (ralenti) :**

- **Fatigue persistante ;**
- **Frilosité inexplicquée (sensation d'avoir toujours froid) ;**
- **Prise de poids inexplicquée ;**
- **Rythme cardiaque ralenti ;**
- **Chute des cheveux ;**
- **Constipation ;**
- **Douleurs articulaires, crampes ;**
- **Ongles cassants ...**

# Que pensez-vous de ce bilan ?

GLYCEMIE

0,88

g/L

0,70 à 1,10

Hexokinase/AU5800 Beckman (3S) (c) *soit*

4,88

mmol/L

Tout va bien ou pas ?

# L'ennemie insoupçonnée

Regardez ce cas de résistance à l'insuline ! Cette femme était sur le chemin de développer une **pré-diabète et diabète type 2.**

GLYCEMIE

**0,88**

g/L

0,70 à 1,10

Hexokinase/AU5800 Beckman (3S) (c)

soit

4,88

mmol/L

INSULINE TOTALE à jeûn



**22,9**

mUI/L

1,9 à 23,0

Immunoenzymatique - Chimiluminescente / DXi (3S) (c)

Index de HOMA-R



**4,987**

0,744 à 2,259

*Un index de HOMA-R > 2.4 est révélateur d'une insulino-résistance.*

**La résistance à l'insuline peut se chacher derrière une glycémie normale !**

**Attention !**

Dans cette même catégorie, on pourrait aussi parler de :



- Microbiote intestinale
- Intolérances alimentaires
- Allergies
- Fatigue surrénalienne
- Rétention hydrique
- Inflammation de bas grade
- Syndrome métabolique
- ...

Un ensemble de plusieurs facteurs peuvent être impliqués dans votre difficulté à perdre du poids !

# LES RALENTISSEURS DE VOTRE MÉTABOLISME...

## Catégorie 3

1. Alimentation «stockage» au lieu d'une alimentation «métabolisme»
2. Négliger votre sommeil
3. Négliger votre hydratation (35 mL par kilo de poids par jour)
4. Sédentarité

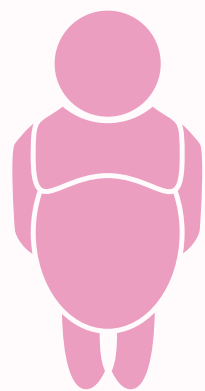


# Deux types alimentation...



## Alimentation « Stockage »

- Cette alimentation dite « stockage » va combler les émotions
- Riche en sucres rapides/raffinés
- Bloque/ralentit le métabolisme
- Pas nutritive
- Dérègle le mécanisme de faim et satiété
- Sucre appelle le sucre



## Alimentation « Métabolisme »

- Comble les vrais besoins du corps en nutriments
- Stabilise l'humeur
- Riche en bonnes protéines, graisses et glucides
- Accélère le métabolisme
- Très nutritive
- Régule le mécanisme de faim et satiété
- Stoppe les compulsions et les envies sucrées







# Sommeil et Prise de poids

# **L'importance du sommeil dans votre remise en forme**

---

- **Régulation du métabolisme**
- **Régulation du cortisol**
- **Régulation des hormones de la satiété, de la faim et de la croissance**



# CALCUL HYDRATATION - RECOMMANDATION OFFICIELLE

## **35 ML PAR KILO DE POIDS PAR JOUR :**

- **60 KG : 35 ML \* 60 = 2100 ML = 2,1 LITRES PAR JOUR**
  - **65 KG : 35 ML \* 65 = 2275 ML = 2,275 LITRES PAR**
  - **70 KG : 35 ML \* 70 = 2450 ML = 2,45 LITRES PAR JOUR**
- 



# PROCHAINS COURS

- **Cours 3 - 18/10 - 20h :**

**On va vous montrer que c'est possible de maigrir tout en mangeant bien, à sa faim, d'une façon gourmande et équilibrée, même à la ménopause**

# ANNONCES

- **Quiz 2 sera envoyé demain matin !**
- **Tirage au sort demain après le cours :**
  - **Ce mercredi, à la fin du cours, nous allons faire un tirage au sort et la personne sélectionnée va gagner une place gratuite dans mon programme Remise en Forme Naturelle 2.0.**
  - **Mais attention : il va falloir être présente en direct avec nous pour gagner. Si vous n'êtes pas là, on va tirer un autre nom.**

# ANNONCES

- **Demain on ouvrira les inscriptions au programme Remise en Forme Naturelle 2.0**
  - **C'est quoi le programme Remise en Forme Naturelle ? C'est mon programme d'accompagnement pour les femmes qui veulent aller plus loin que l'atelier et qui veulent être accompagnées par moi directement. Alors, si vous voulez recevoir des informations avant tout le monde, il faut participer au cours en direct demain.**