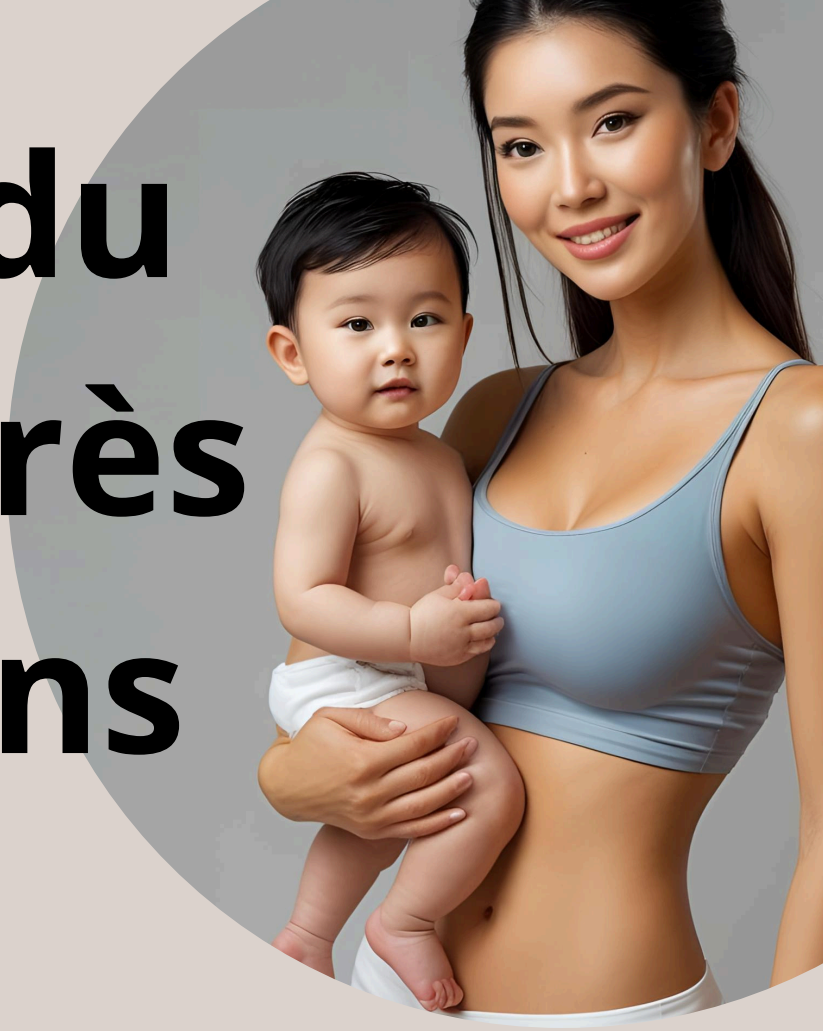
Perdre du poids après bébé sans sport



La méthode hormonale douce pour retrouver ton corps, ton énergie, ta légèreté

AVIS DE DROIT D'AUTEUR

COPYRIGHT © 2025 YOURBETTERCHANGE

Tous droits réservés. L'utilisation de toute partie de cette publication, reproduite, transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), ou stockée dans un système de recherche documentaire, sans le consentement écrit préalable de l'éditeur – ou, dans le cas d'une photocopie ou autre reproduction reprographique, sans l'autorisation de l'agence de gestion des droits d'auteur – constitue une violation du droit d'auteur.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Avis de non-responsabilité : Cette publication vise à fournir des informations précises et personnelles sur le sujet traité. Elle est vendue étant entendu que l'auteur, les contributeurs et l'éditeur ne fournissent pas de services de conseil ni d'autres services professionnels. Si des conseils ou une assistance spécialisée sont nécessaires, il est recommandé de faire appel à un professionnel compétent.

Mot de l’auteure

Par Élise Moreau Spécialiste en nutrition hormonale post-partum

Je ne pensais pas écrire un jour ce livre. Comme beaucoup, je pensais que la perte de poids post-partum viendrait naturellement, que “l’allaitement ferait fondre les kilos”, ou qu’il suffirait de “manger équilibré” et “bouger un peu”.

Mais après mon premier bébé, j’ai vécu l’inverse : 18 kilos de pris, 15 restés. Je mangeais sainement, je tentais de marcher, de reprendre la main. Mais rien ne bougeait. Ou si peu. Et j’étais épuisée.

C’est à ce moment-là que je me suis plongée dans la recherche. Pas pour “faire un régime” de plus, mais pour comprendre pourquoi mon corps résistait. J’ai découvert ce que peu de femmes savent : que nos hormones après l’accouchement changent tout.

J’ai découvert qu’on pouvait travailler avec elles — et non contre elles. Et que de simples routines bien choisies, au bon moment de la journée, peuvent tout relancer.

Ce livre est le fruit de cette découverte. Il est pour toi, qui veux retrouver ton corps sans violence. Qui veux te sentir à nouveau légère, alignée, stable. Qui veux respecter ton rythme, ta fatigue, ta réalité. Et pourtant avancer.

Bienvenue dans la méthode du Déclencheur Hormonal.

Contenu

01 Introduction

02 Pilier 1 : la fenêtre métabolique du réveil
Ton alliée secrète pour enclencher la combustion dès le matin

03 Pilier 2 : le duo de nutriments réactivateurs
Ton assiette peut être ton meilleur allié hormonal — à condition de respecter l'équilibre

04 Pilier 3 : le timing de la fringale
Éviter le pic de cortisol qui ruine tes efforts… sans même que tu t'en rendes compte

05 Pilier 4 : le calme digestif du soir
Ton sommeil peut devenir un véritable allié minceur… à condition de le préparer correctement

06 Conclusion

01

Introduction

Introduction

Après bébé : quand ton corps ne réagit plus comme avant

Tu t'étais peut-être dit : "Je vais laisser le temps à mon corps." Et tu avais raison. Le post-partum est un bouleversement immense : physique, émotionnel, hormonal. Les priorités changent, l'énergie manque, et ton corps semble fonctionner selon des règles nouvelles… parfois incompréhensibles.

Mais quelques semaines ou mois plus tard, tu constates un décalage. Tu manges "correctement", tu essaies de bouger dès que possible, tu évites les excès… et pourtant, le poids reste. Pire : tu as l'impression de te battre contre ton propre corps. Le ventre reste gonflé, les fringales sont imprévisibles, la fatigue est permanente. Et chaque tentative de régime ou de méthode miracle ne fait qu'ajouter à la frustration — ou à la culpabilité.

Tu n'es pas seule. Et tu n'es pas responsable. Des milliers de femmes vivent cette même situation. Et ce n'est ni un manque de volonté, ni une question de calories.

C'est une question hormonale.

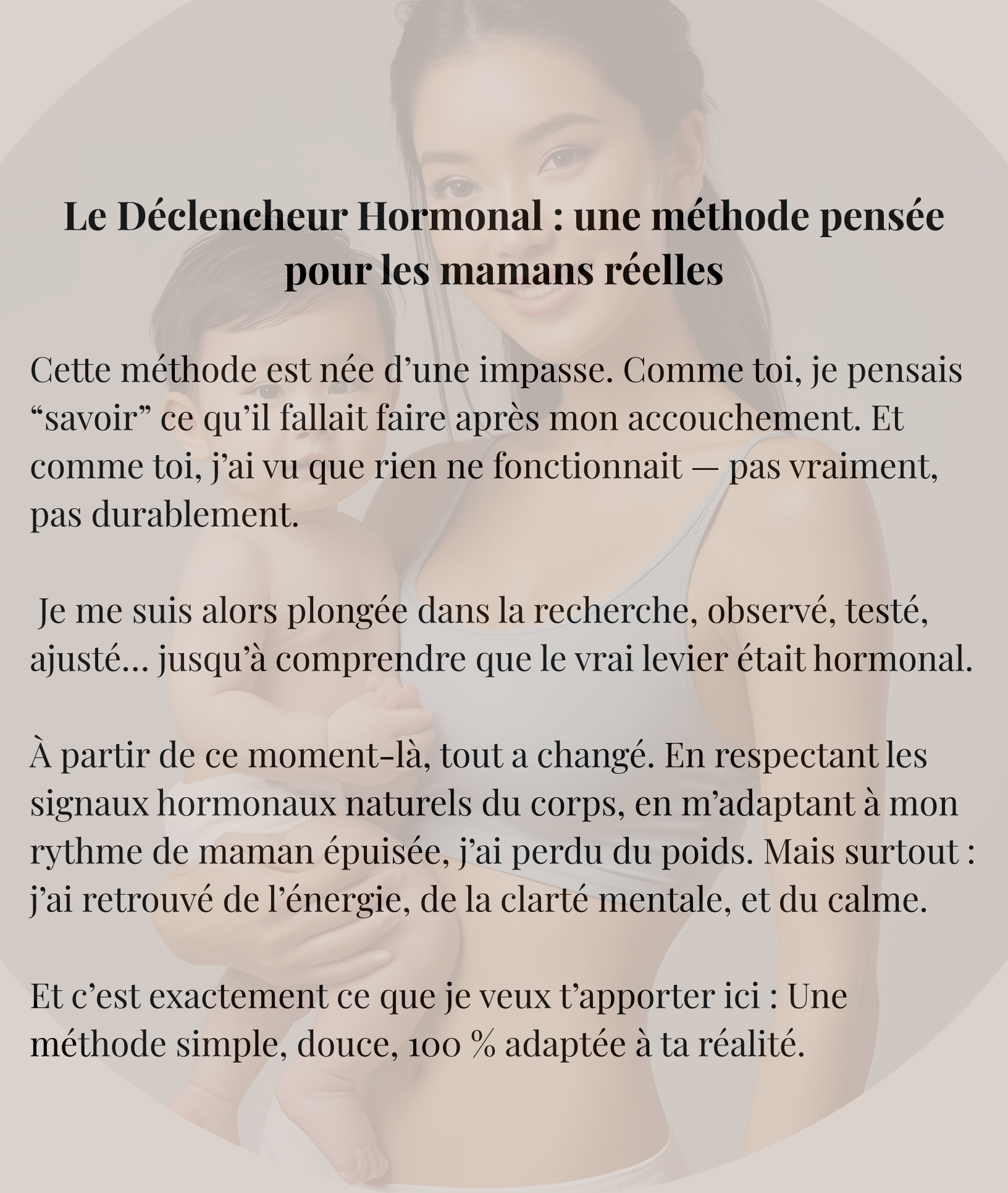
Après l’accouchement, ton système hormonal est en pleine réorganisation. Ce n’est pas juste une “période de transition”, c’est une reprogrammation complète de ton métabolisme.

Les hormones qui régulent l’appétit, la combustion des graisses, l’énergie et la satiété — notamment l’insuline, la leptine et le cortisol — deviennent instables.
Et tant qu’elles restent déséquilibrées, aucun régime ne fonctionnera durablement.

C’est pour cela que certaines femmes prennent du poids même en mangeant moins ou en tentant de bouger plus.
Leur corps résiste, car leurs hormones sont en mode protection, pas en mode transformation.

Ce livre est là pour t’aider à changer ça.

Tu n’as pas besoin de :
* Compter tes calories
* Faire du sport intensif
* Jeûner ou t’affamer
* Suivre une méthode rigide ou culpabilisante



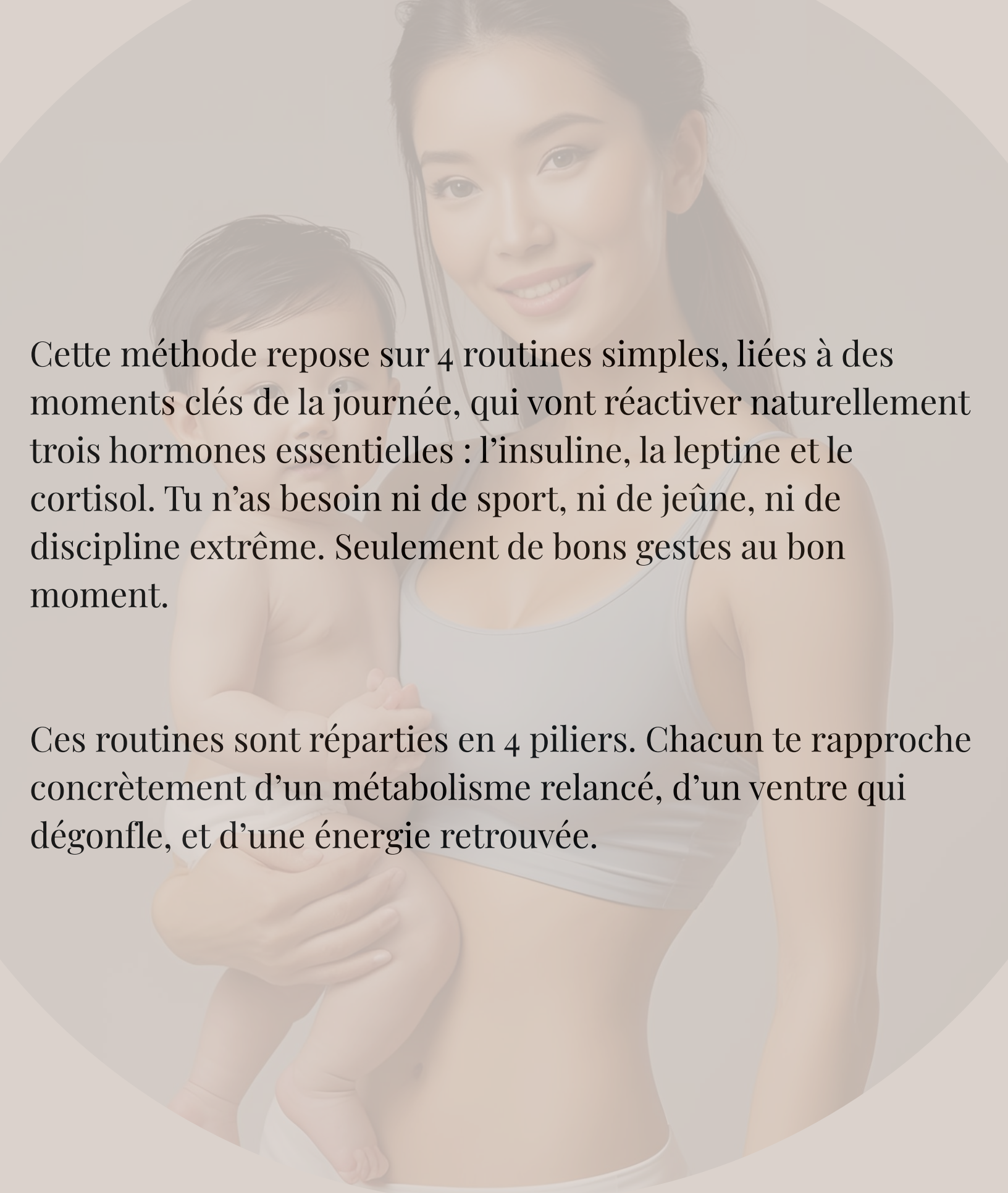
Le Déclencheur Hormonal : une méthode pensée pour les mamans réelles

Cette méthode est née d'une impasse. Comme toi, je pensais "savoir" ce qu'il fallait faire après mon accouchement. Et comme toi, j'ai vu que rien ne fonctionnait — pas vraiment, pas durablement.

Je me suis alors plongée dans la recherche, observé, testé, ajusté… jusqu'à comprendre que le vrai levier était hormonal.

À partir de ce moment-là, tout a changé. En respectant les signaux hormonaux naturels du corps, en m'adaptant à mon rythme de maman épuisée, j'ai perdu du poids. Mais surtout : j'ai retrouvé de l'énergie, de la clarté mentale, et du calme.

Et c'est exactement ce que je veux t'apporter ici : Une méthode simple, douce, 100 % adaptée à ta réalité.



Cette méthode repose sur 4 routines simples, liées à des moments clés de la journée, qui vont réactiver naturellement trois hormones essentielles : l'insuline, la leptine et le cortisol. Tu n'as besoin ni de sport, ni de jeûne, ni de discipline extrême. Seulement de bons gestes au bon moment.

Ces routines sont réparties en 4 piliers. Chacun te rapproche concrètement d'un métabolisme relancé, d'un ventre qui dégonfle, et d'une énergie retrouvée.

Voici comment tu vas avancer

Dans ce livre, tu vas découvrir 4 piliers pratiques. Chacun cible un moment précis de la journée, et t'aide à relancer naturellement les hormones clés pour la perte de poids :

1. Le matin, tu vas donner le bon signal à ton corps
2. Aux repas, tu vas activer la satiété et éviter le stockage
3. En fin de journée, tu vas prévenir les fringales émotionnelles
4. Le soir, tu vas enclencher la perte de gras pendant le sommeil

À chaque étape, tu trouveras :

* Une explication claire
* Une action simple et immediate
* Des menus ou recettes prêtes à l'emploi
* Et une vraie logique derrière : pas de magie, juste de la physiologie

Prête ?

Tourne la page. Le premier pilier t'attend : ta première heure du matin n'aura plus jamais le même goût.

02

Pilier 1

Pilier 1 : La fenêtre métabolique du réveil

Ton alliée secrète pour enclencher la combustion dès le matin



FOCUS : Pourquoi la première heure après le réveil est décisive

Ton corps, après une nuit de sommeil, n'est pas encore totalement "en route". Mais c'est justement là que réside ton avantage.

La première heure après le réveil est une fenêtre hormonale stratégique.

C'est le moment où ton insuline est naturellement plus sensible (ce qui favorise l'utilisation du glucose au lieu du stockage), et où ta leptine (hormone de satiété) peut être relancée plus facilement.



À l'inverse, si tu ignores ce timing ou que tu choisis mal tes premiers aliments, tu déclenches un cercle vicieux :

* Fatigue persistante
* Fringales dès la fin de matinée
* Stockage automatique des graisses
* Manque d'énergie pour toute la journée

Or, il suffit de quelques gestes simples et bien pensés pour inverser cette dynamique.

Réussite rapide : Ta routine métabolique du matin (5 minutes chrono)

Commence chaque matin par deux actions précises :

1. La boisson "Kick-Start Hormonal"

↠ Une infusion tiède composée de :

*250 ml d'eau tiède
*Le jus d'un demi-citron
*1 pincée de cannelle (réduit la résistance à l'insuline)
*Option : 1 tranche de gingembre frais (stimulant digestif naturel)

Cette boisson réveille ton foie, prépare ta digestion, stabilise ta glycémie, et relance les processus hormonaux sans effort.





2. Le petit-déjeuner brûle-graisse express

↠ Tu choisis parmi 3 options prêtes à l'emploi (fournies en fin de chapitre).

Chacune contient :

* Une protéine facile à digérer
* Une bonne graisse
* Une fibre douce et lente

Objectif : apporter une énergie stable, sans pic glycémique, tout en déclenchant le bon message hormonal.

POURQUOI ÇA MARCHE : un levier hormonal puissant souvent ignore

¤ L'insuline : une question de timing
Le matin, ton insuline est plus sensible.

Cela veut dire que ton corps est prêt à utiliser les sucres de manière efficace — mais à condition que tu ne le submerges pas.

Un petit-déj trop sucré (jus de fruit, pain blanc, confiture, etc.) provoque une montée rapide de la glycémie, suivie d'un effondrement, qui t'épuise et t'amène à grignoter dès 10h.
En revanche, un petit-déj riche en protéines et en fibres stabilise la glycémie et permet à l'insuline de faire son travail de régulation, sans déclencher de stockage.





¤ La leptine : l'hormone oubliée de la satiété

Elle signale à ton cerveau que tu as assez mangé. Mais après une grossesse, et surtout en cas de fatigue chronique, elle devient moins efficace.

Résultat : tu manges plus sans être vraiment rassasiée, ou tu ressens une faim qui n'en est pas une.

Le bon petit-déjeuner aide à réinitialiser la leptine, en envoyant un signal clair à ton métabolisme : "tout va bien, tu peux te détendre."

PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE : Ta routine métabolique du matin

Voici comment mettre en place ta fenêtre métabolique jour après jour :

¤ Étape 1 : Prépare ta boisson dès le lever

↠ Eau tiède + citron + cannelle (et gingembre si tu veux)

↠ Bois-la lentement, à jeun, pendant que tu fais autre chose (habillage, mise en route du bébé, etc.)





¤ Étape 2 : Choisis ton petit-déj parmi ces 3 formules express :

1.Yaourt coco + graines de chia + myrtilles
* Yaourt végétal nature (sans sucre ajouté)
* 1 c. à soupe de graines de chia
* 1 poignée de fruits rouges

2.Oeufs brouillés + avocat + pain complet
* 2 œufs brouillés dans un peu d'huile d'olive
* ¼ d'avocat écrasé
* 1 tranche de pain complet au levain

3.Porridge protéiné express
* 30 g de flocons d'avoine
* 150 ml de lait vegetal
* 1 scoop de protéine végétale nature
* 1 pincée de cannelle

(Toutes les recettes sont détaillées dans la fiche recette en annexe)



¤ Étape 3 : Respire (littéralement)

Après ton petit-déjeuner, prends 3 minutes — même si bébé pleure dans la pièce d'à côté — pour respirer profondément.

Cela active ton système parasympathique, réduit le cortisol et améliore la digestion.



RESSOURCES PRATIQUES

- Fiche Recette "3 petits-déjs hormonaux" ↠ Avec les détails d'ingrédients, substitutions possibles, et versions ultra-rapides

- Checklist Matin Hormonal ↠ Rappel visuel à imprimer pour ne rien oublier : boisson + choix petit-déj + respiration

(Ajoutées dans l'annexe à la fin de l'ebook)

EXEMPLE CONCRET : ce que vivent les femmes qui l’appliquent

De nombreuses jeunes mamans ont l’habitude de sauter le petit-déjeuner ou de se contenter d’un café + biscotte en vitesse.

Mais ce “non-repas” provoque en réalité un pic de cortisol (le corps se croit en alerte) et aggrave les fringales plus tard.





Celles qui ont intégré cette routine hormonale dès le matin constatent souvent :

* Plus d’énergie dans la matinée

* Moins de besoin de sucre vers 11h

* Une digestion plus fluide

* Et une perte de poids progressive mais réelle, souvent visible dès la 1re semaine

EN RÉSUMÉ : CE QUE TU FAIS DÈS DEMAIN



Action	Pourquoi	Résultat attendu
Boisson kick-start à jeun	Réveille foie + régule insuline	Moins de fringales
Petit-déj protéiné/fibreux	Stabilise glycémie + relance leptine	Satiété prolongée
Respiration matinale	Réduit cortisol	Meilleure digestion et énergie



À retenir :

La transformation de ton métabolisme commence dès les 60 premières minutes de ta journée.

Et tu n'as besoin ni de sport, ni de suppléments exotiques, ni de miracle… juste de bons choix simples au bon moment.

03

Pilier 2

Pilier 2 : Le Duo de Nutriments Réactivateurs

Ton assiette peut être ton meilleur allié hormonal — à condition de respecter l'équilibre



FOCUS : Ce que tu mets dans ton assiette influence directement tes hormones

Après un accouchement, le corps ne digère plus l'alimentation comme avant.

Non pas parce qu'il est "abîmé" ou "déréglé", mais parce qu'il est en mode adaptation hormonale. Et cette adaptation change la façon dont il stocke ou brûle ce que tu manges.



Ce pilier repose sur un principe aussi simple qu'efficace : Associer systématiquement deux nutriments clés à chaque repas :

* Une protéine complète (animale ou végétale bien choisie)

* Une fibre lente, c'est-à-dire un glucide non transformé, riche en fibres

Cette association a un pouvoir réel sur deux hormones fondamentales :

↠ La leptine, pour la satiété durable

↠ Le cortisol, pour éviter les pics de stress qui bloquent la perte de poids



Réussite rapide : Appliquer le duo à chaque repas avec o prise de tête

Tu n’as pas besoin de cuisiner plus. Tu as simplement besoin de structurer différemment ce que tu manges.

Objectif :
À chaque déjeuner et dîner, construis ton assiette selon la règle du ⅓ - ⅓ - ⅓ :

* ⅓ protéine

* ⅓ fibre lente

* ⅓ legumes

Cette méthode visuelle t’évite de peser, compter ou calculer.

Ensuite, choisis 1 combo de menu “hormone-friendly” dans la liste des 7 proposés
(voir ressources).





Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY

POURQUOI ÇA MARCHE : l'effet combiné protéines + fibres

¤ La protéine : stabilisatrice hormonale

Les protéines ont un effet thermique élevé (ton corps dépense plus d'énergie pour les digérer). Elles sont aussi essentielles pour la production de leptine, l'hormone de satiété.

Mais surtout : elles ralentissent l'absorption des sucres quand elles sont consommées avec des glucides.

Résultat : une glycémie plus stable ↠ moins d'insuline ↠ moins de stockage.





¤ La fibre lente : calmante du cortisol

Contrairement aux sucres rapides, les fibres lentes :

* Prennent du temps à être digérées
* Nourrissent les bonnes bactéries intestinales
* Évitent les pics de glycémie (et donc les montagnes russes émotionnelles)

Et surtout, elles réduisent l'impact du stress alimentaire sur le cortisol.



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE : Comment construire ton assiette hormonale

¤ Étape 1 : Choisis ta protéine (⅓ de l'assiette)

Options simples :

* Œufs durs ou en omelette
* Filet de poulet, dinde, ou poisson
* Tofu, tempeh ou lentilles pour les options végétariennes
* Yaourt nature (sans sucre), fromage blanc, skyr



¤ Étape 2 : Ajoute ta fibre lente (⅓ de l'assiette)

Ce sont des glucides à index glycémique bas :

* Riz complet ou semi-complet
* Quinoa
* Patate douce
* Pain complet au levain
* Flocons d'avoine (pour des plats sucrés)
* Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges

¤Étape 3 : Complète avec des légumes variés (⅓ de l'assiette)

Favorise les légumes cuits pour faciliter la digestion post-partum :

* Courgettes, carottes, brocolis, haricots verts, betterave cuite
> En soupe, vapeur, ou poêlés avec un filet d'huile d'olive

¤ Étape 4 : Ajoute une touche de bonne graisse

Quelques exemples :

* ½ avocat
* Une cuillère d'huile de colza ou d'olive
* Quelques noix ou grains
* Sauce au tahin ou purée d'amande





RESSOURCES PRATIQUES

- 7 Menus Hormone-Friendly

↠ Déjeuners et dîners complets, avec déclinaisons végétariennes et versions express

- Template visuel de l'Assiette ⅓-⅓-⅓

↠ À imprimer ou à coller sur ton frigo

(Ajoutés en annexe en fin d'ebook)



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY

EXEMPLE CONCRET : l’impact d’un bon combo au quotidien

Il est très courant, surtout en post-partum, de manger vite, mal ou trop sucré :

- Un sandwich jambon-beurre avalé debout
- Une salade toute prête sans apport réel de protéines
- Une assiette de pâtes “rapides” sans rien d’autre





Mais une fois ce pilier appliqué — avec des repas simples mais complets — la différence est nette :

- Moins de fringales dans l’après-midi
- Moins d’envies de sucre après les repas
- Meilleur transit
- Et perte de poids visible au bout de quelques jours à peine

Pas besoin de réinventer toute ta cuisine.

Il suffit d’ajuster tes choix avec logique et cohérence hormonale.

EN RÉSUMÉ : CE QUE TU FAIS DÈS AUJOURD'HUI



Action	Pourquoi	Résultat attendu
Ajouter une protéine à chaque repas	Favorise la satiété et la dépense énergétique	Moins de fringales
Choisir une fibre lente	Stabilise la glycémie et diminue le cortisol	Énergie stable
Composer visuellement l'assiette ⅓-⅓-⅓	Évite les excès sans peser	Moins de stress et digestion fluide



À retenir :

La perte de poids post-partum ne vient pas d'un déficit calorique extrême, mais d'un équilibre hormonal bien pensé.

Et cet équilibre commence dans ton assiette, midi et soir.

40

Pilier 3

Pilier 3 : Le Timing de la fringale

Éviter le pic de cortisol qui ruine tes efforts… sans même que tu t’en rendes compte

FOCUS : Pourquoi la fin de journée est le moment le plus piégeux

Il est 16h. Ton bébé ne dort pas. Ta to-do list déborde. Tu es debout depuis 6h du matin sans vraie pause.

Et soudain, la sensation monte : fatigue, vide, irritabilité, envie de sucre… Tu penses avoir “faim”, mais en réalité, ton corps t’envoie un signal de détresse.

Ce que tu vis, c’est un pic de cortisol, l’hormone du stress.

Dans un corps équilibré, le cortisol suit un cycle naturel : il est plus élevé le matin (pour te réveiller) et diminue dans l’après-midi.





Mais en post-partum, sous l’effet du manque de sommeil, du stress mental et de la charge mentale constante, le cortisol reste élevé trop longtemps.

Résultat ?

- Fringales incontrôlables
- Envie de sucre, gras, réconfort
- Stockage automatique de graisses abdominales
- Troubles du sommeil en fin de journée

Ce pilier te permet de désamorcer ce pic hormonal avec une action simple, bien placée, et adaptée à ton quotidien de maman épuisée.



Réussite rapide : La collation anti-cortisol à prendre AVANT la fringale

Tu vas faire une chose contre-intuitive… Tu vas manger avant d'avoir faim.

Et pas n'importe quoi. Une collation anti-cortisol, riche en :

* Protéines douces

* Bonnes graisses

* Tryptophane ou magnésium (relaxants naturels)



Entre 16h et 17h, choisis une des 3 collations proposées (voir fiche en ressources), et prends-la au calme si possible.

Cette collation :

- Ralentit la montée du cortisol
- Stabilise ta glycémie
- Réduit les envies de sucre ou de sel plus tard
- Prépare ton corps à une soirée plus calme

POURQUOI ÇA MARCHE : le lien méconnu entre fatigue, stress et stockage

Le cortisol : l'ennemi discret de la perte de poids

Tu peux manger "correctement", bien dormir et pourtant ne pas maigrir, voire prendre du poids. Souvent, le responsable est le cortisol.

En cas de stress chronique (même modéré), il :

- Augmente l'appétit
- Favorise le stockage des graisses, surtout abdominales
- Perturbe l'action de la leptine
- Interfère avec le sommeil réparateur





Et comme en post-partum, le corps est déjà surstimulé, il interprète chaque petit stress comme un danger.

Donc il stocke. Il protège. Il retient.

La bonne collation au bon moment = désactivation du mode "alerte"

Quand tu donnes à ton corps un apport stable et apaisant, avant que le stress n'explose, tu envoies un message différent : "Je suis nourrie, je suis en sécurité."

Cela suffit souvent à réduire la sécrétion de cortisol, éviter les compulsions du soir, et relancer les mécanismes de perte de poids.



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE : Ta routine anti-fringale de l'après-midi

¤ <u>Étape 1 : Observe ton pic habituel</u>

↠ À quelle heure surgit l'envie de grignoter ? Est-ce lié à la fatigue, à l'irritabilité, à une baisse d'énergie mentale ?

↠ Repère ton horaire critique.



¤ <u>Étape 2 : Anticipe avec une des 3 collations suivantes (à consommer entre 16h et 17h)</u> :

1. Carrés de chocolat noir (minimum 70 %) + poignée d'amandes

- Le magnésium du cacao + les bonnes graisses calment le système nerveux
- Satisfait l'envie de "sucré" sans déséquilibre glycémique

2. Tartine de pain complet + purée d'amande + rondelles de banane

- Glucide lent + tryptophane (banane) + bonnes graisses
- Précurseur de la sérotonine (hormone du calme)

3. Smoothie rapide "anti-cortisol" = ½ banane + 1 c. à soupe de graines de chia + lait végétal + 1 datte

- Digeste, rassasiant, très rapide à préparer



Ø <u>Étape 3 : Prends 5 minutes pour respirer ou marcher</u>

Si tu le peux (bébé en écharpe, par exemple), marche ou respire profondément pendant 5 minutes après ta collation.

Tu réduis encore plus ton cortisol, et tu aides ton corps à revenir à un état métabolique de détente.



RESSOURCES PRATIQUES

- Liste des 5 collations hormonales express ↠ Pour varier les plaisirs chaque jour

- Planning “Ma pause de 16h” ↠ Un petit tableau pour noter ce que tu ressens avant/après, et personnaliser ta routine

(Ajoutés en annexe à la fin de l’ebook)



EXEMPLE CONCRET : ce qui change quand on mange au bon moment

Beaucoup de femmes attendent que la faim soit insupportable.

Elles “tiennent” jusqu’au dîner, puis craquent : grignotage en cuisine, chips, chocolat, restes des enfants…



En appliquant ce pilier, voici ce qui est souvent constaté :

- Moins d’envies de sucre ou de sel après 17h
- Moins de tension nerveuse en fin de journée
- Dîners plus calmes, sans pulsions alimentaires
- Et perte de gras localisé, notamment sur le ventre

EN RÉSUMÉ : CE QUE TU FAIS DÈS CET APRÈS-MIDI



Action	Pourquoi	Résultat attendu
Collation riche en bons nutriments	Stabilise glycémie et calme le cortisol	Moins de fringales
Horaire stratégique (16h–17h)	Anticipe le pic de cortisol	Moins de grignotages le soir
Pause active ou respiration	Renforce la baisse de cortisol	État de calme métabolique



À retenir :

La clé n'est pas de manger moins, mais de manger au bon moment.

Et ce petit changement de timing peut transformer toute ta fin de journée — et ton ventre.

Pilier 4

Pilier 4 : Le calme digestif du soir

Ton sommeil peut devenir un véritable allié minceur… à condition de le préparer correctement

FOCUS : La nuit, ton corps travaille – mais il a besoin de silence hormonal

Beaucoup pensent que “perdre du poids” se joue uniquement dans l’assiette ou à la salle de sport.

Mais c’est pendant la nuit que la régénération hormonale la plus profonde a lieu.

Lorsque tu dors, ton corps :

- Réduit naturellement la production de cortisol
- Réactive la leptine (satiété et combustion)
- Rééquilibre l’insuline (stabilité glycémique)





Mais ces mécanismes ne se déclenchent que si ton système digestif et hormonal est apaisé.

Or, chez de nombreuses mamans en post-partum :

- Le dîner est trop lourd ou déséquilibré
- Le coucher est stressant, entre pleurs et imprévus
- Le sommeil est haché et peu réparateur

Résultat : le corps reste en mode vigilance, le cortisol ne baisse pas, et la perte de poids est bloquée, même avec une journée bien menée.

Ce dernier pilier te donne une routine simple, douce, accessible, pour permettre à ton corps de basculer en mode réparation hormonale.

Réussite rapide : Un combo dîner + boisson “reset hormonal” à mettre en place ce soir

Tu n’as pas besoin de manger “léger” au sens classique. Tu as besoin d’un repas qui soit à la fois:

- Facile à digérer
- Riche en nutriments calmants (tryptophane, magnésium, fibres douces)
- Suffisamment nourrissant pour éviter les réveils de faim



1. Le dîner hormone-friendly

↠ Une assiette composée de :

* Légume cuit (riche en fibres douces et en eau)
* Protéine légère (œuf, poisson blanc, tofu, dinde…)
* Glucide lent en petite portion (quinoa, patate douce, lentilles)
* Petite dose de bonne graisse (huile d’olive, avocat, graines de courge)



2. La tisane “reset hormonal”

↠ À boire 30 à 45 minutes avant le coucher

Ingrédients :
* 250 ml d’eau chaude
* 1 c. à café de camomille ou verveine
* ½ c. à café de fenouil (digestion + dégonflement)
* 1 pincée de cannelle
* Option : quelques gouttes de fleur d’oranger (calmante)

POURQUOI ÇA MARCHE : le sommeil, ce brûleur de gras naturel oublié

Le sommeil profond : accélérateur de perte de graisse

Durant la nuit, et plus encore pendant les phases de sommeil profond, ton corps :

- Répare les tissus musculaires
- Relance la production de leptine (brûle-graisse)
- Stabilise l'insuline
- Diminue naturellement le cortisol





Mais pour que tout cela se passe, il faut que ton système digestif ne soit pas en surcharge.

Un dîner trop riche (pâtes, plats préparés, charcuterie, sucres rapides) maintient ton corps en alerte, oblige le foie à travailler plus… et empêche l'activation de ces processus.

L**a tisane** = **un signal de calme à ton système nerveux.**

L'association d'herbes digestives et calmantes + chaleur + rythme, envoie au corps un message clair :
"Tu peux lâcher prise."
Et c'est à ce moment-là que la magie hormonale opère.



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE : Ta routine de calme digestif du soir

Ø Étape 1 : Prépare un dîner nourrissant mais apaisant

↠ Utilise la formule ⅓-⅓-⅓ comme vue dans le pilier 2

↠ Favorise les aliments faciles à digérer : légumes cuits, protéines légères

↠ Évite les sucres rapides, les produits trop salés, et les plats industriels



Ø Étape 2 : Instaure un rituel de transition (idéalement 1h avant le coucher)

↠ Baisser la lumière

↠ Couper les écrans

↠ Respirer calmement, lire quelques pages d'un livre

↠ Prendre un bain ou se masser les pieds (si possible)

Ø Étape 3 : Prépare ta tisane "reset hormonal"

↠ Infuser 5 à 10 minutes

↠ Boire lentement, au calme

↠ Si réveil nocturne : en garder une deuxième dose dans un thermos au bord du lit

RESSOURCES PRATIQUES

- Menus du soir hormonaux ↠ 3 exemples rapides, nourrissants et faciles à digérer
- Recette de la tisane reset hormonal ↠ Dosage exact, substitutions possibles, version allaitement-compatible
- Check-list Soirée Calme ↠ Un guide visuel pour ritualiser tes fins de journée

(Ajoutés en annexe à la fin de l'ebook)





EXEMPLE CONCRET : comment une simple tisane peut tout changer

Beaucoup de femmes mangent bien le matin et le midi, mais "lâchent" le soir :

- Petits grignotages sucrés
- Dîner pris en vitesse debout
- Tisane oubliée car bébé pleure
- Coucher dans le chaos

En réintroduisant cette routine calme du soir, voici ce qui se passe souvent :

- Moins de ballonnements et de gonflements nocturnes
- Sommeil plus profond (même s'il est haché)
- Diminution des pulsions de sucre le lendemain
- Et perte visible, notamment sur la zone ventre-hanches

EN RÉSUMÉ : CE QUE TU FAIS DÈS CE SOIR



Action	Pourquoi	Résultat attendu
Dîner digeste et structuré	Calme le système digestif	Nuit plus réparatrice
Tisane anti-cortisol	Baisse les hormones de stress	Meilleur sommeil et digestion
Rituel de transition au coucher	Signal de calme au cerveau	Activation des hormones réparatrices



À retenir :

Le sommeil est le moment le plus puissant pour régénérer ton métabolisme — à condition de ne pas le saboter.

Et avec une simple routine calme et nourrissante, tu peux enclencher la perte de gras nocturne sans bouger un orteil.

06 Conclusion

Conclusion

Ton corps n’a pas besoin de punition.
Il a besoin de permission.

Tu viens de parcourir les 4 piliers de la méthode du Déclencheur Hormonal.

Tu as compris que la perte de poids post-partum ne dépend pas d'efforts extrêmes, ni de volonté surhumaine, mais d'une chose bien plus simple et profonde : ton intelligence hormonale.

Tu as découvert que :

* Ton matin donne le ton à tout ton métabolisme

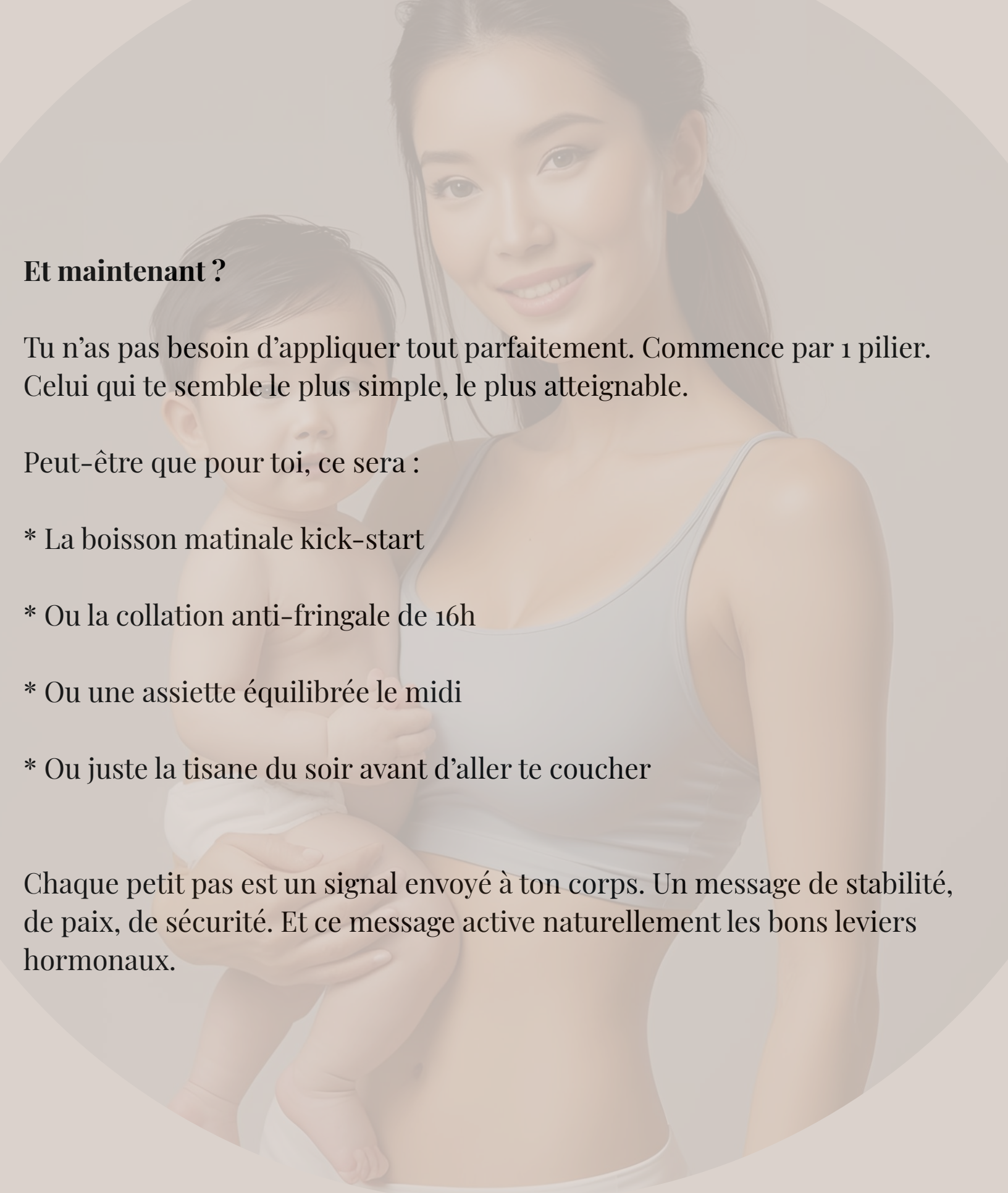
* Ton assiette influence directement ta leptine et ton cortisol

* Ton goûter peut désamorcer un cycle de stockage invisible

* Ton soir est le moment clé de réparation, régénération et combustion

Et surtout, tu sais désormais que ton corps n'est pas ton ennemi. Il protège. Il s'adapte. Il résiste, parfois… mais uniquement parce qu'il ne se sent pas encore en sécurité.

La méthode que tu viens d'explorer ne le brusque pas. Elle ne l'épuise pas. Elle l'écoute, le soutient, l'accompagne.



Et maintenant ?

Tu n’as pas besoin d’appliquer tout parfaitement. Commence par 1 pilier. Celui qui te semble le plus simple, le plus atteignable.

Peut-être que pour toi, ce sera :

* La boisson matinale kick-start

* Ou la collation anti-fringale de 16h

* Ou une assiette équilibrée le midi

* Ou juste la tisane du soir avant d’aller te coucher

Chaque petit pas est un signal envoyé à ton corps. Un message de stabilité, de paix, de sécurité. Et ce message active naturellement les bons leviers hormonaux.

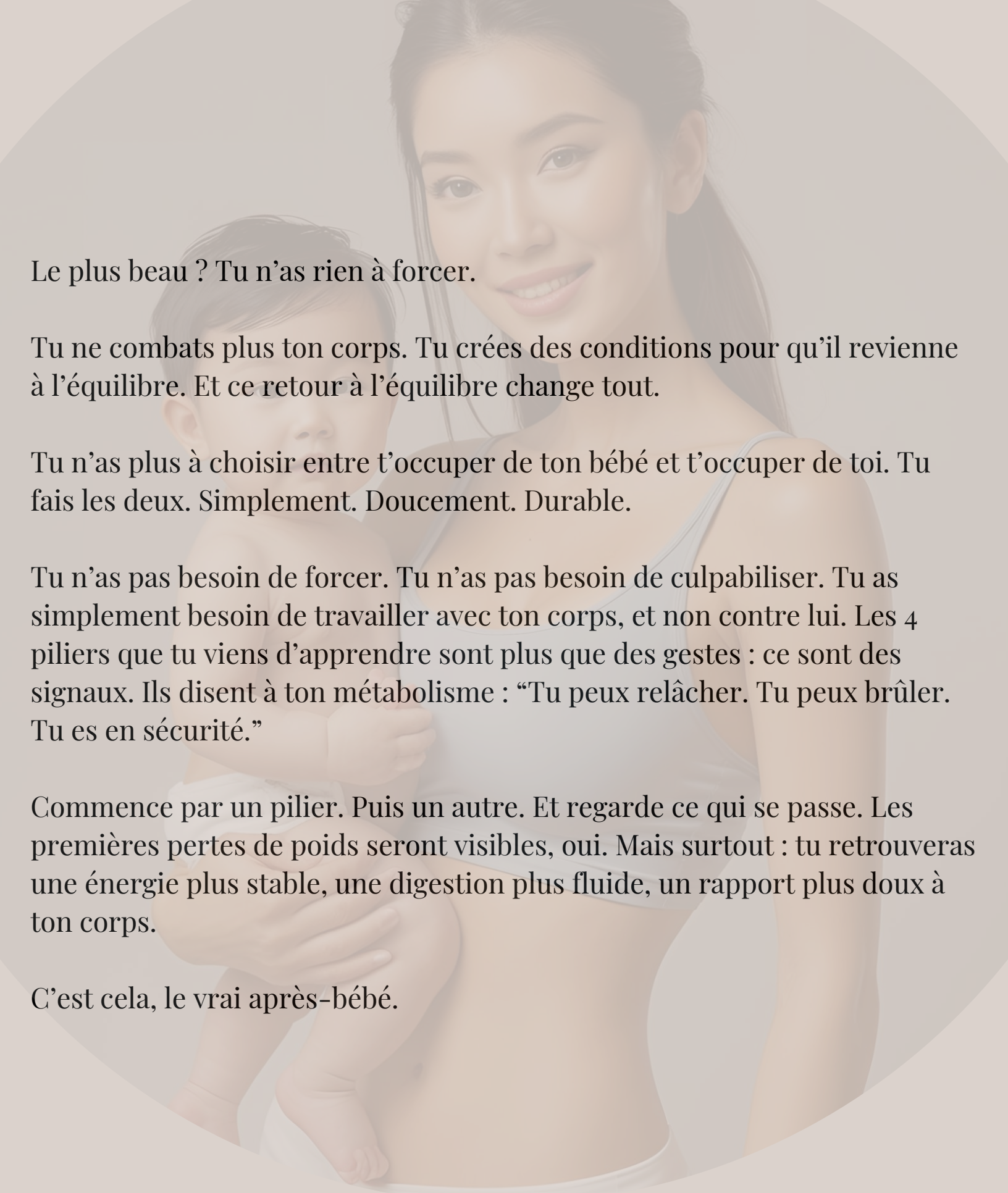


Ce que tu peux attendre, très concrètement

Si tu mets en place cette méthode :

- Tu te sentiras plus énergique dès les 3 à 5 premiers jours
- Tu verras une réduction de ton gonflement abdominal rapidement
- Tu ressentiras une meilleure satiété dans la journée
- Et tu commenceras à perdre du poids, en douceur, sans y penser

Certaines femmes constatent -500 g à -1 kg la première semaine. D'autres mettent 10 jours. Mais toutes disent la même chose : "Je sens que mon corps se remet à collaborer."



Le plus beau ? Tu n’as rien à forcer.

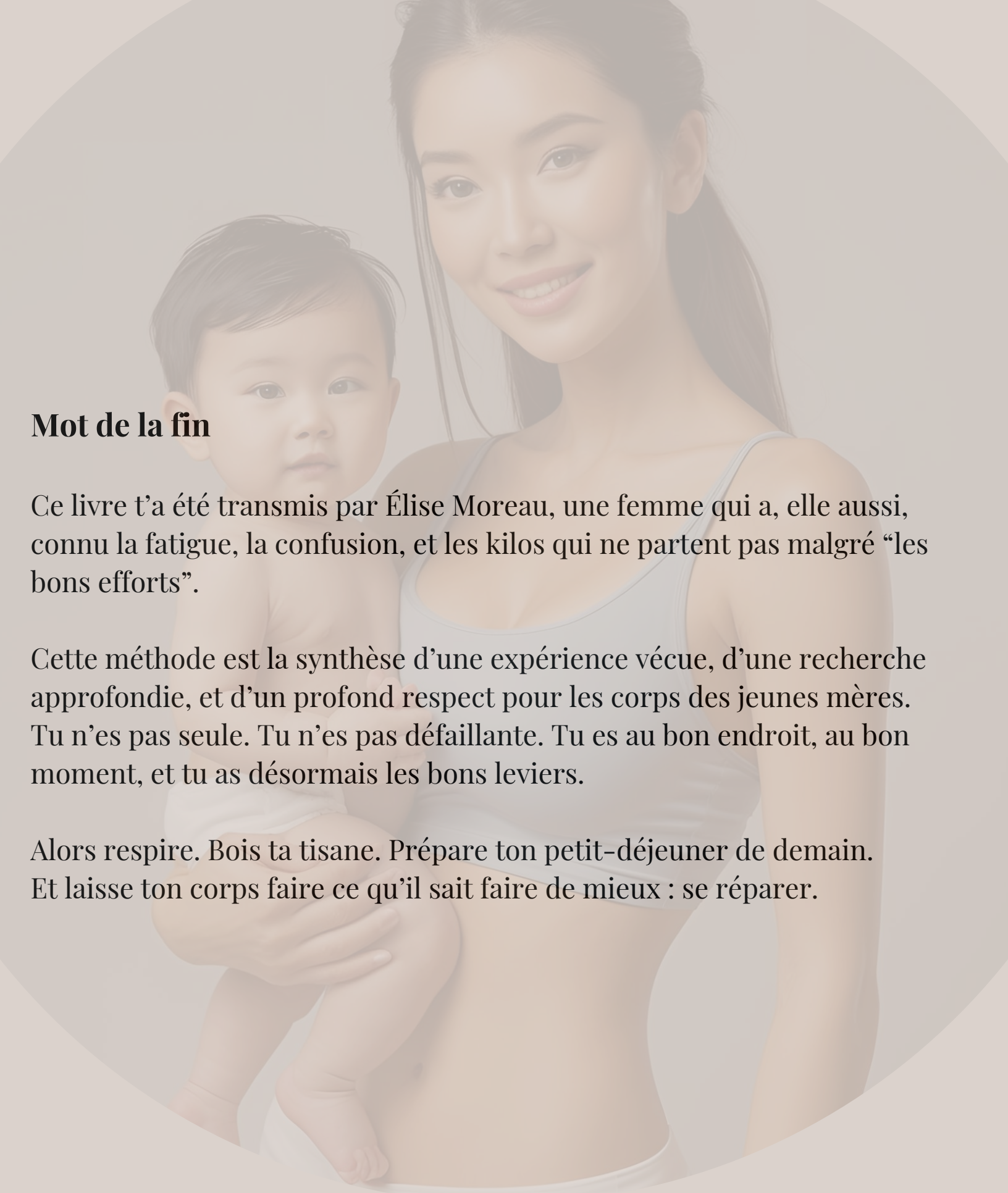
Tu ne combats plus ton corps. Tu crées des conditions pour qu’il revienne à l’équilibre. Et ce retour à l’équilibre change tout.

Tu n’as plus à choisir entre t’occuper de ton bébé et t’occuper de toi. Tu fais les deux. Simplement. Doucement. Durable.

Tu n’as pas besoin de forcer. Tu n’as pas besoin de culpabiliser. Tu as simplement besoin de travailler avec ton corps, et non contre lui. Les 4 piliers que tu viens d’apprendre sont plus que des gestes : ce sont des signaux. Ils disent à ton métabolisme : “Tu peux relâcher. Tu peux brûler. Tu es en sécurité.”

Commence par un pilier. Puis un autre. Et regarde ce qui se passe. Les premières pertes de poids seront visibles, oui. Mais surtout : tu retrouveras une énergie plus stable, une digestion plus fluide, un rapport plus doux à ton corps.

C’est cela, le vrai après-bébé.



Mot de la fin

Ce livre t’a été transmis par Élise Moreau, une femme qui a, elle aussi, connu la fatigue, la confusion, et les kilos qui ne partent pas malgré “les bons efforts”.

Cette méthode est la synthèse d’une expérience vécue, d’une recherche approfondie, et d’un profond respect pour les corps des jeunes mères.
Tu n’es pas seule. Tu n’es pas défaillante. Tu es au bon endroit, au bon moment, et tu as désormais les bons leviers.

Alors respire. Bois ta tisane. Prépare ton petit-déjeuner de demain.
Et laisse ton corps faire ce qu’il sait faire de mieux : se réparer.

Annexes

Annexes : fiches ressources imprimables

- 3 Petits-Déjeuners Hormonaux Express

- Checklist Matin Hormonal

-Template visuel « Assiette ⅓-⅓-⅓ »

- 7 Menus Hormone-Friendly (déjeuners et dîners)

-Liste de 5 collations hormonales express (anti-cortisol)

-Recette tisane « reset hormonal »

-Check-list « Soirée calme & digestion apaisée »

-Quelques conseils complémentaires

3 Petits-Déjeuners Hormonaux Express

DES RECETTES RAPIDES, COMPATIBLES POST-PARTUM, POUR RELANCER TON MÉTABOLISME DÈS LE MATIN

1. Yaourt coco, graines de chia & myrtilles
· 1 yaourt coco nature (sans sucre ajouté)
· 1 c. à soupe de graines de chia
· 1 petite poignée de myrtilles (fraîches ou surgelées)
· Option : 1 c. à c. de noix de coco rapée ou de graines de lin
Astuce : Prépare-le la veille au soir et laisse reposer au frigo

2. Oeufs brouillés, avocat & pain complet
· 2 œufs brouillés avec 1 filet d'huile d'olive
· 1/4 d'avocat écrasé avec un filet de citron
· 1 tranche de pain complet au levain
· Option : 1 c. à c. de graines de courge pour saupoudrer
Variante veggie : remplace les œufs par du tofu brouillé

3. Porridge protéiné express
· 30 g de flocons d'avoine
· 150 ml de lait végétal (amande, avoine, soja)
· 1 scoop de protéine végétale nature ou vanille
· 1 pincée de cannelle
Conseil : Cuire 3-4 minutes à feu doux ou préparer en version "overnight" la veille

🔁 Substitutions possibles : - Protéine végétale ↠ Skyr ou fromage blanc 3% si non-végétalien - Myrtilles ↠ Framboises, dés de pomme ou poire - Pain complet ↠ Galette de sarrasin ou pain au levain sans gluten

🔗 Idéal pour : - Briser le jeûne nocturne sans pic glycémique - Favoriser la satiété matinale - Soutenir l'activation de l'insuline et de la leptine

Prête à enclencher ta journée ? Il ne te reste que 5 minutes.

Astuce bonus : Prépare tes ingrédients le dimanche pour 3 matins d'affilée et garde-les au frigo dans des bocaux hermétiques.

Checklist Matin Hormonal

CASES À COCHER MATIN APRÈS MATIN

- [ ] **Boisson kick-start (eau tiède + citron + cannelle/gingembre)**
- [ ] **Petit-déjeuner choisi parmi les 3 options**
- [ ] **Respiration consciente de 3 minutes**

(Ce rappel visuel permet de régulariser la routine rapidement.)

Template visuel « Assiette ⅓-⅓-⅓ »

Graphique simple à imprimer ou coller sur ton frigo



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY

7 Menus Hormone-Friendly (déjeuners et dîners)

MENU VARIÉS, RAPIDES À PRÉPARER (MAX 20 MIN), VERSION FAMILIALE OU INDIVIDUELLE :

1. Poulet + **quinoa** + **brocolis vapeur**

2. Lentilles + **saumon grillé** + **carottes cuites**

3. Omelette aux légumes + **patate douce**

4. Tofu mariné + **riz complet** + **haricots verts**

5. Poisson blanc + **lentilles** + **courgettes poêlées**

6. Salade tiède de quinoa + **œufs durs** + **légumes cuits**

7. Poêlée dinde + **patate douce** + **légumes racines**

Chaque menu suit la règle ⅓-⅓-⅓ + bonne graisse ajoutée. Versions végétarienne incluses.

Liste de 5 collations hormonales express (anti-cortisol)

À CONSOMMER ENTRE 16H ET 17H

1. Carrés de chocolat noir (70% min) + amandes

2. Tartine pain complet + purée d'amande + rondelles de banane

3. Smoothie express (1/2 banane + graines de chia + lait végétal + 1 datte)

4. Yaourt nature + quelques noix + myrtilles

5. Barre maison (avoine, beurre d'amande, noix, cannelle)

Recette tisane « reset hormonal »

- **250 ml d'eau chaude**
- **1 c. à café de camomille ou verveine**
- **½ c. à café de fenouil**
- **1 pincée de cannelle**
- **Option : quelques gouttes de fleur d'oranger**

A boire 30 à 45 minutes avant le coucher ; possibilité de garder une seconde infusion dans un thermos pour la nuit.

Check-list « Soirée calme & digestion apaisée »

À suivre dès la fin d'après-midi :

- [ ] **Luminosité tamisée, écrans coupés au moins 1h avant le coucher**
- [ ] **Respiration profonde ou marche douce**
- [ ] **Dîner digeste structuré**
- [ ] **Préparation + consommation de la tisane**

Intention : signaler à ton corps qu'il est en sécurité

Quelques conseils complémentaires

- **Préparer des repas à l'avance (batch-cooking), notamment petits-déjeuners ou collations, facilite l'application régulière, même en cas de fatigue ou de manque de temps.**

- **Choisir une alimentation variée, avec des protéines, fibres, glucides complexes et bonnes graisses permet d'allier récupération post-partum et équilibre hormonal.**

- **En cas d'allaitement, ne pas viser un déficit calorique trop important pour ne pas impacter la production de lait. La priorité est à l'équilibre énergétique et nutritionnel.**

Merci d'avoir lu ce livre. Prenez le temps de tout mettre en application, votre corps vous remerciera.