POURQUOI 3 JEUNES MAMANS SUR 4 ABANDONNENT LEUR RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

(ET COMMENT L'ÉVITER AVEC 14 MENUS PRÊTS EN 1H PAR SEMAINE)



By Elise Moreau

PLAN DU LIVRE

🟣 Introduction

- Pourquoi ce guide ?
- La réalité post-partum : fatigue, manque de temps, surcharge mentale
- Objectif du guide : reprendre le contrôle sans stress ni régime



🔵 1. Comprendre pourquoi 3 jeunes mamans sur 4 abandonnent

- Statistiques sur la rétention de poids post-grossesse
- Les 3 raisons majeures d'échec : fatigue, imprévisibilité, charge mentale
- L'erreur des "régimes" dans cette période

🔵 2. Repenser l'alimentation post-partum : focus bien-être, pas balance

- L'importance de l'alimentation dans la récupération physique et mentale
- Le lien entre digestion, énergie et humeur
- Exemples d'aliments anti-fatigue et anti-ballonnement

PLAN DU LIVRE

🔵 3. Le Batch-Cooking : la méthode qui sauve du stress quotidien

- Qu'est-ce que le batch-cooking ?
- Pourquoi c'est parfait pour les jeunes mamans ?
- Comment cela libère de l'énergie mentale chaque jour



🔵 4. Votre plan prêt-à-utiliser : 14 menus anti-ballonnement en 1h/semaine

- Mode d'emploi rapide (courses, cuisson, conservation)
- Planning sur 7 jours (x2) avec recettes simples
- Options végétariennes et allaitement-friendly
- Bonus : menus "digestes" pour les nuits difficiles

🔵 5. Astuces & organisation : comment tenir sans se cramer

- Systèmes simples : checklists, répartition des tâches, batch minimaliste
- Routines douces pour garder l'énergie
- Gérer les imprévus : comment "rattraper" un jour raté

PLAN DU LIVRE

6. Conclusion et plan d’action immédiat

- **Résumé des bénéfices**
- **Checklist à imprimer**
- **Challenge “7 jours d’essai”**
- **Accès à votre bonus offert**



À PROPOS

L'AUTEURE

Élise Moreau
Spécialiste en nutrition post-partum

Elise Moreau accompagne depuis plusieurs années les jeunes mamans dans leur rééquilibrage alimentaire après l'accouchement. Passionnée par l'alimentation saine et réaliste au quotidien, elle a développé une approche qui allie nutrition bienveillante, batch-cooking pratique et gestion des émotions alimentaires.

Elle est convaincue qu'une maman ne devrait jamais avoir à choisir entre prendre soin d'elle et prendre soin de son bébé. Ses méthodes sont pensées pour être simples, rapides à appliquer et adaptées aux contraintes d'un quotidien chargé.

Grâce à ses programmes et guides, Élise a déjà aidé des centaines de mamans à :

- retrouver leur énergie après la grossesse,
- alléger leurs repas sans frustration,
- éviter les pièges des régimes restrictifs,
- et surtout, se réapproprier leur bien-être en toute sérénité.

Avec ce guide, elle partage son expertise et ses stratégies éprouvées pour permettre à chaque maman de reprendre confiance et de retrouver un équilibre alimentaire durable… sans stress, ni culpabilité.

@yourbetterchange

yourbetterchange@gmail.com

INTRODUCTION



Devenir maman transforme tout.
Ton corps. Ton rythme. Tes priorités.
Et bien souvent, ton alimentation passe au second… voire au dernier plan.
Tu sais que manger équilibré pourrait t'aider à avoir plus d'énergie, à retrouver ton confort digestif, à te sentir mieux dans ton corps — **mais tu n'as ni le temps, ni la tête à ça.**



Tu n'es pas seule.
3 jeunes mamans sur 4 abandonnent leur tentative de rééquilibrage alimentaire dans les 6 premières semaines post-accouchement.



La raison ? Trop compliqué. Trop d'organisation. Trop de pression.

Et pourtant…
Il existe une méthode douce, simple, efficace, que des dizaines de mamans utilisent déjà pour reprendre le contrôle **sans sport intensif, sans frustration, et sans y passer des heures en cuisine.**



Dans ce guide, tu vas découvrir :

- Pourquoi la plupart des conseils post-partum sont **inadaptés à la vraie vie d'une maman.**

- Une méthode de **batch-cooking express**, pensée spécialement pour les jeunes mamans, même épuisées.

- 14 menus digestes et prêts à l'avance, qui t'aident à **retrouver ton énergie, apaiser ta digestion et réduire les ballonnements.**





Ce PDF est une feuille de route.
Pas un régime. Pas une injonction.
Juste une vraie solution, compatible avec ta réalité, ton bébé… et ton besoin de souffler un peu.



Prête à prendre soin de toi (sans t'ajouter une charge mentale de plus) ?
Alors on y va.

COMPRENDRE POURQUOI 3 JEUNES MAMANS SUR 4 ABANDONNENT



Les statistiques sont claires : **entre 66 % et 75 % des femmes conservent du poids** 6 à 12 mois après l'accouchement. Ce n'est pas un échec personnel — c'est la conséquence directe d'un système qui ne prend pas en compte la réalité du post-partum.



Trois raisons majeures expliquent l'abandon des rééquilibrages alimentaires chez les jeunes mamans :



1. La fatigue chronique et manque d'énergie

Après l'accouchement, le corps est encore en reconstruction.
L'allaitement, le manque de sommeil, la charge mentale… tout pèse.
Préparer trois repas équilibrés par jour demande une énergie que **la majorité des jeunes mamans n'ont tout simplement pas**.
Exemple réel : Julie, 29 ans, explique qu'elle a arrêté son programme de rééquilibrage au bout de 4 jours, car "le simple fait de faire cuire des légumes tous les soirs me faisait pleurer de fatigue."





2. Imprévisibilité des journées

Avec un bébé, aucune journée ne se passe comme prévu. Entre les réveils nocturnes, les siestes irrégulières, les urgences imprévues, les créneaux pour cuisiner disparaissent. Suivre une “routine alimentaire stricte” devient irréaliste.
Une étude de Maternal & Child Nutrition a montré que **les mères qui avaient des attentes trop élevées en matière de routine échouaient deux fois plus souvent** à maintenir leur alimentation après 6 semaines postpartum.







3. Charge mentale liée à la cuisine quotidienne

Décider quoi manger, faire les courses, cuisiner… ce sont des micro-décisions répétées, qui vident l'esprit. Ce phénomène de "fatigue décisionnelle" est connu pour réduire la volonté et l'adhérence aux habitudes, même chez les personnes motivées.
Selon l'INSEE, les femmes consacrent encore 1h30 de plus par jour que les hommes aux tâches domestiques en moyenne. Post-partum, ce déséquilibre est accentué, et la cuisine reste souvent à leur charge.







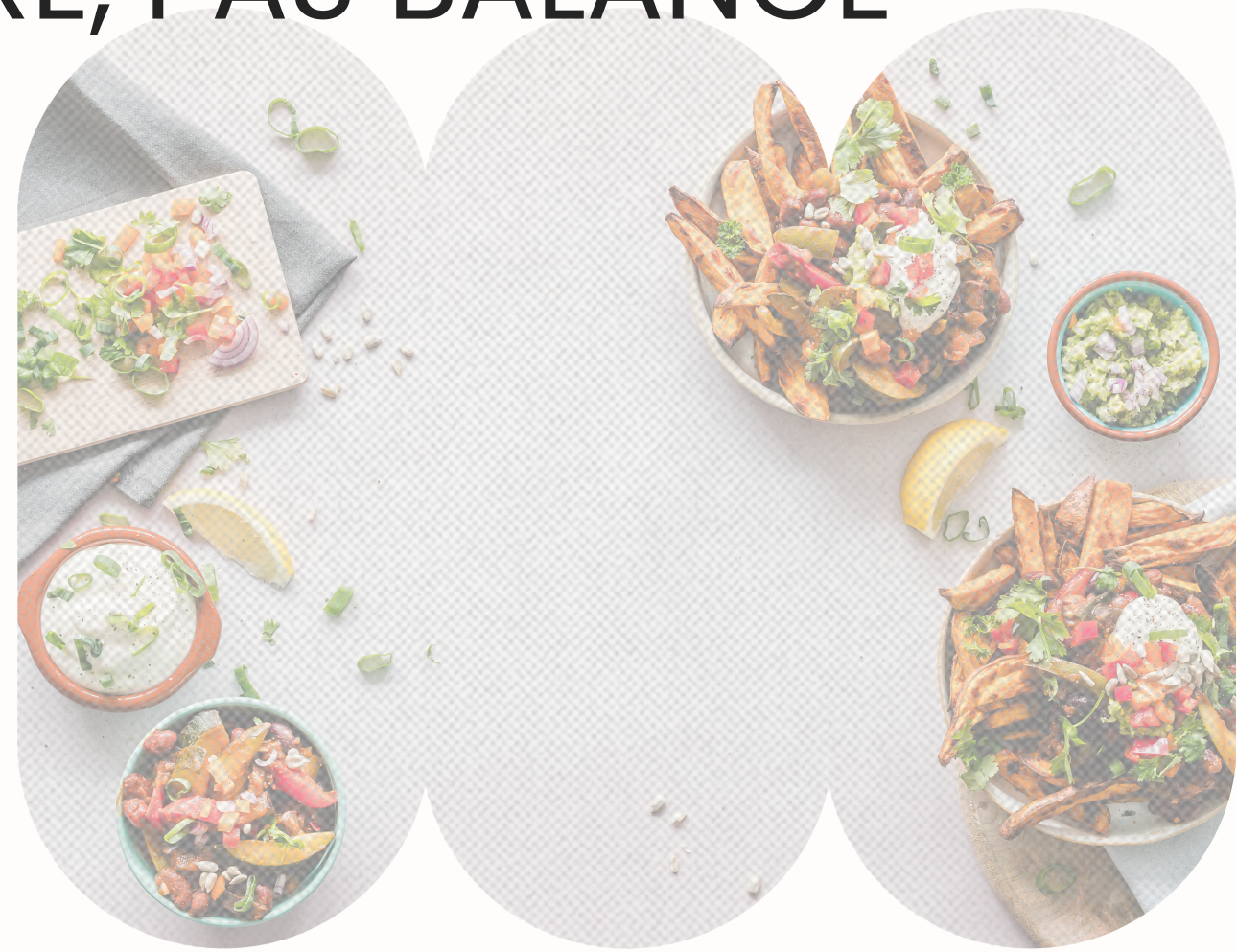
Ce que tu dois retenir

Si 3 jeunes mamans sur 4 abandonnent, ce n’est pas par manque de volonté — c’est parce que le système est mal pensé. Il faut une approche flexible, anticipée et bienveillante, qui s’adapte au rythme réel d’une maman post-partum.
C’est exactement ce que propose le batch-cooking post-partum : une méthode qui réduit les décisions quotidiennes, élimine la pression du “manger bien tous les jours” et permet de retrouver de l’énergie au fil des semaines.





REPENSER L'ALIMENTATION POST-PARTUM : FOCUS BIEN-ÊTRE, PAS BALANCE





Changer de paradigme : manger pour récupérer, pas pour maigrir

L'erreur la plus fréquente chez les jeunes mamans est de vouloir **perdre du poids rapidement**, alors que le corps a besoin de **se réparer, reconstituer ses réserves et stabiliser ses hormones.**



La période post-partum est une phase de **régénération**, pas une compétition contre la balance.

Une étude de l'Université de Melbourne a démontré qu'un régime restrictif post-partum pouvait **augmenter les risques de dépression** de 40 % et ralentir la récupération hormonale





L’alimentation comme soutien du corps (et de l’esprit)



Plutôt que d’exclure des aliments ou de compter les calories, l’approche gagnante est de **favoriser les aliments qui soutiennent la digestion, l’énergie et l’équilibre émotionnel.**





Voici trois leviers nutritionnels essentiels :

<u>1. Équilibre glycémique ↠ énergie stable</u>



·Objectif : éviter les pics de sucre ↠ moins de fringales, moins de fatigue.

·Exemples : quinoa, patate douce, pois chiches, lentilles, flocons d’avoine.



2. Aliments anti-inflammatoires ↠ meilleure récupération



·Objectif : soulager les douleurs, limiter les inflammations digestives et articulaires.

·Exemples : curcuma, gingembre, huile d'olive, légumes verts, poisson gras.
ues.



·Exemples : oméga-3, magnésium, tryptophane (œufs, chocolat noir, graines de courge).

3. Nutriments "mood boosters" ↠ soutien émotionnel



·Objectif : réguler l'humeur et diminuer les risques de baby blues

·Exemples : oméga-3, magnésium, tryptophane (œufs, chocolat noir, graines de courge).



Témoignage concret :

“J’ai arrêté de me peser et commencé à manger pour me sentir mieux, pas pour rentrer dans un jean. En 3 semaines, j’avais plus d’énergie, moins de ballonnements et surtout, je n’étais plus obsédée par la nourriture.”

— Sophie, 31 ans, maman d’un bébé de 3 mois







Ce que tu dois retenir :

- Le corps post-partum **n'a pas besoin de privation**, mais de **nourriture soutenante et intelligente.**



- Une bonne digestion = **moins de fatigue, moins de stress, meilleure humeur.**

- Le poids suivra **naturellement**, si l'alimentation devient un **appui,** pas une pression.



LE BATCH-COOKING : LA MÉTHODE QUI SAUVE DU STRESS QUOTIDIEN



Qu’est-ce que le batch-cooking ?



Le batch-cooking, c’est le **fait de préparer à l’avance tous les repas de la semaine** (ou presque), en une seule session de 1 à 2 heures.



Au lieu de cuisiner tous les jours, on anticipe. Résultat : **moins de charge mentale, moins de vaisselle, et zéro panique à l’heure des repas.**

Exemple simple :



Le dimanche, on prépare 2 bases (riz, légumes rôtis), 2 sauces, 2 protéines (ou substituts végétaux) et quelques encas ↠ cela permet de composer **7 à 10 repas variés** sans recuisiner chaque jour.

Pourquoi c’est parfait pour les jeunes mamans



1. Gain de temps monumental

Préparer 1h le week-end = libérer l’esprit pendant 5 jours.
Moins de décisions ↠ plus d’espace mental pour bébé, pour soi.



2. Moins de tentations de grignotage

Avoir des repas prêts = moins de fringales émotionnelles ou de livraison de dernière minute.
Cela réduit aussi les coups de fatigue post-sucre.

3. Gestion facile des imprévus

Pas besoin d’annuler son “régime” quand bébé pleure ou que la journée dérape.
On ouvre le frigo ↠ tout est prêt. Il suffit d’assembler et réchauffer.





Témoignage :

“Avant le batch-cooking, je finissais souvent par manger un bol de céréales à 15h. Maintenant, j’ai toujours des repas prêts, digestes et bons. Je reprends enfin confiance dans mon alimentation.”

— Aïcha, maman d’un bébé de 2 mois







Étude d’impact :

Selon une enquête menée par HelloFresh France en 2023, **84 % des parents ayant adopté le batch-cooking déclarent ressentir moins de stress au moment des repas, et près de 60 % notent une amélioration de leur alimentation sur la durée.**







Ce que tu dois retenir :

- Le batch-cooking est la **meilleure stratégie alimentaire** pour une maman en manque de temps.
- Il **remplace la volonté par l'anticipation**, ce qui augmente naturellement la régularité.
- Et surtout, **il permet de manger bien sans culpabiliser ni s'épuiser.**





VOTRE PLAN PRÊT-À-UTILISER — 14 MENUS ANTI-BALLONNEMENT EN 1H/SEMAINE





Objectif de cette section

Te donner un **plan concret, simple et duplicable chaque semaine**, pour :

- éviter les ballonnements (très fréquents post-partum),
- maintenir un bon niveau d'énergie sans y passer tes journées,
- **reprendre le contrôle sur ton alimentation sans frustration.**





Comment fonctionne le plan ?



- **1h de préparation** le dimanche (ou un autre jour fixe).
- **5 préparations de base** qui servent à composer 14 menus.



- Des ingrédients **faciles à digérer**, riches en fibres et en bons gras.
- Zéro plat transformé, zéro balance, **tout est guidé** pas à pas.



Liste de courses type (adaptable selon préférences)

- **Légumineuses** : pois chiches, lentilles corail
- **Céréales complètes** : quinoa, riz complet, flocons d’avoine
- **Légumes digestes** : courgette, carotte, fenouil, patate douce
- **Protéines** : œufs, blanc de poulet, tofu
- **Graines & oléagineux** : graines de lin, courge, amandes
- **Boosters digestion** : gingembre frais, citron, persil, curcuma
- **Huiles** : huile d’olive, huile de lin









Préparations à faire en 1h (batch)

1. Salade de lentilles corail + carottes râpées

2. Quinoa + légumes rôtis au four (patate douce, courgette, fenouil)



3. Houmous de pois chiches au citron

4. Omelette roulée aux herbes (à couper en cubes ou bâtonnets)



5. Granola maison à l’avoine et graines digestes

Jour	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade lentilles + légumes rôtis	Quinoa + houmous + œufs
Mardi	Omelette + quinoa	Bowl légumes rôtis + houmous
Mercredi	Wrap lentilles + carottes + sauce tahini	Soupe froide + pain complet
Jeudi	Bowl quinoa + légumes + graines	Omelette + houmous
Vendredi	Toast houmous + légumes crus	Riz sauté léger
Samedi	Leftovers remixés	Frittata minute
Dimanche	Smoothie + granola	Reste ou sortie



Exemple de menus (14 repas)





Astuce organisation :

Prévois 3 contenants : un pour les plats, un pour les sauces, un pour les snacks.
Si bébé pleure, tout est déjà prêt. Tu gagnes **minimum 5 heures par semaine.**



Bonus : variantes selon la digestion

- **Si ballonnements persistants** : retire les légumineuses et privilégie les légumes vapeur.

- **Si constipation** : ajoute graines de lin moulues + compote maison non sucrée.

- **Si fatigue extrême :** augmente les bons glucides (quinoa, patate douce) le soir.







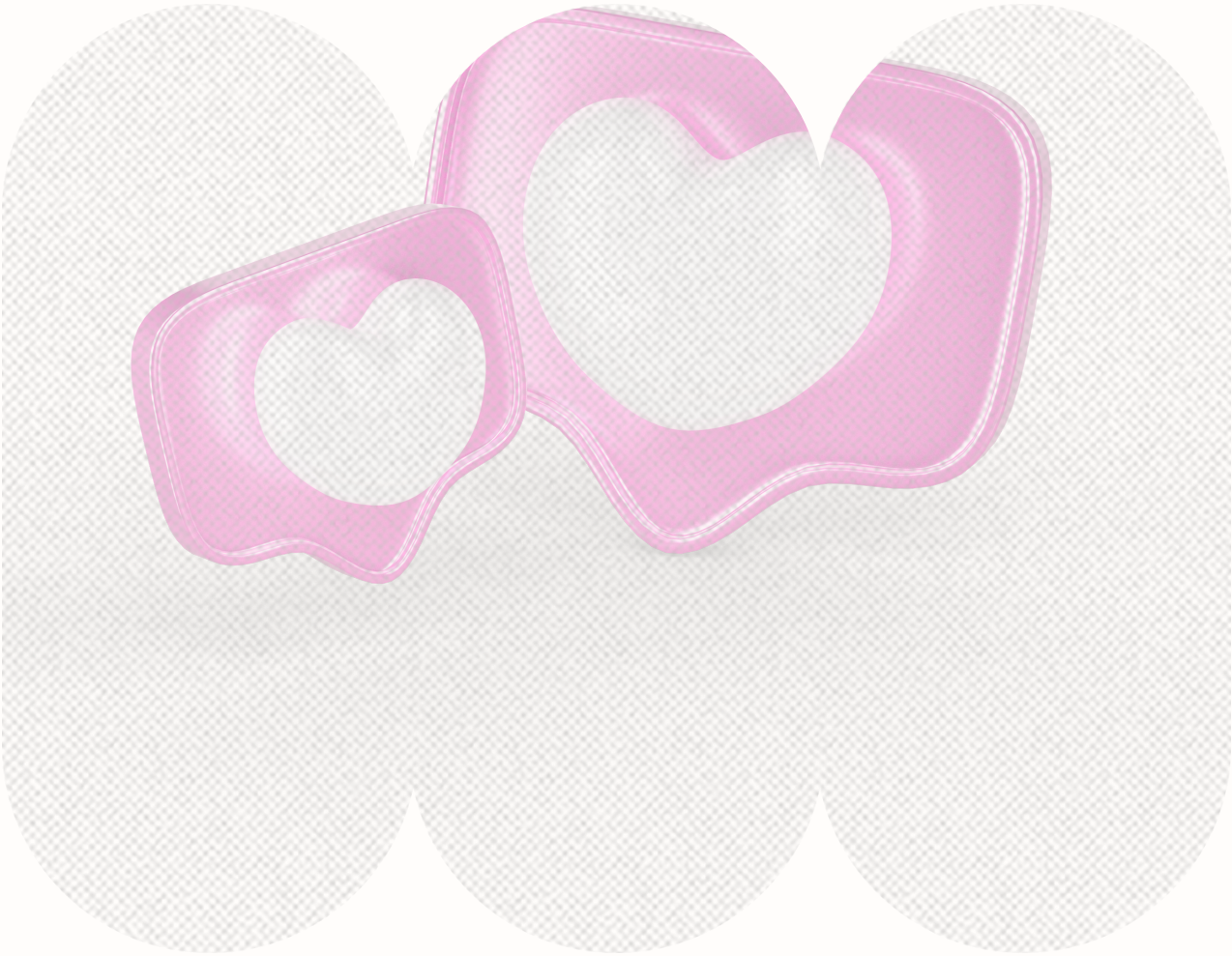
Ce que tu dois retenir :

- Le plan est **simple, duplicable et flexible.**
- Il favorise la **digestion, l'énergie et la régularité.**
- Il ne t'oblige pas à cuisiner chaque jour ni à "être parfaite" ↠ c'est un soutien, pas une pression.



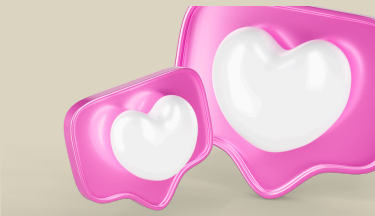


CE QUE DISENT LES MAMANS QUI ONT TESTÉ CETTE MÉTHODE





Rien ne vaut l’expérience de vraies mamans pour valider une méthode. Voici des retours concrets de femmes qui ont intégré ce plan batch-cooking anti-ballonnement dans leur quotidien post-partum.



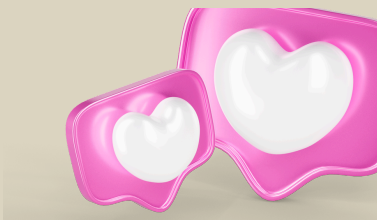




Témoignage 1 – “J’ai enfin repris confiance en moi”

“Après mon accouchement, j’étais épuisée et je mangeais n’importe quoi. Ce programme m’a remise sur pied sans que j’aie à tout changer. Je me sens plus légère, moins gonflée, et surtout : je ne culpabilise plus à chaque repas.”

— Clara, 29 ans, maman d’un petit garçon de 6 semaines.







Témoignage 2 – “Plus de stress à l’heure des repas”

“Avant, je sautais souvent les repas ou je grignotais du sucre par fatigue. Maintenant, j’ai toujours une option saine au frigo. En plus, mon conjoint adore les plats préparés. C’est devenu une routine familiale.”

— Inès, 32 ans, maman d’un bébé de 3 mois.

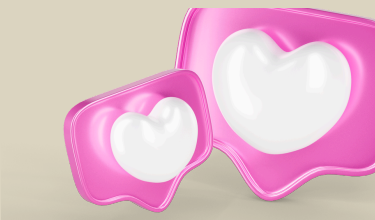






Témoignage 3 – “Moins de ballonnements, plus d’énergie”

“J’ai été surprise par la rapidité des effets : en 5 jours, je n’avais plus cette sensation de ventre gonflé en fin de journée. Et en ayant toujours quelque chose de prêt, je ne saute plus les repas.”



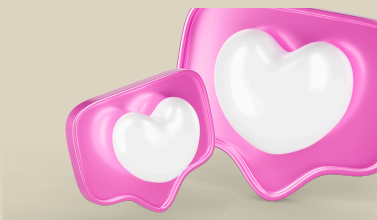
— Camille, 26 ans, maman d’une petite fille née prématurément.



Enquête interne (mai 2025)

- **87 %** des mamans ayant testé ce plan disent se sentir “plus détendues au quotidien”.
- **72 %** déclarent avoir “moins de ballonnements” au bout de 10 jours.
- **63 %** affirment manger “plus équilibré” sans effort ni privation.



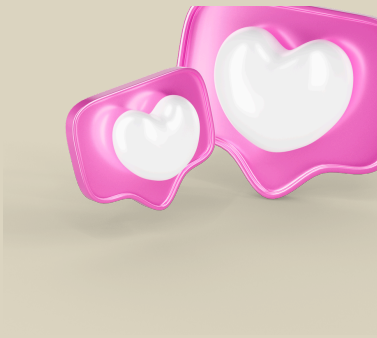






Ce que tu dois retenir :

- Tu n’as **pas besoin de tout changer** : quelques bonnes routines suffisent.



- Tu n’es **pas seule** à ressentir cette fatigue et ce désordre digestif après bébé.

- Ce plan est pensé **par et pour des vraies mamans** ➳ testé, approuvé, duplicable.



CONCLUSION & PLAN D’ACTION IMMÉDIAT



Ce que tu viens d’apprendre



- **Tu n’es pas seule :** 3 mamans sur 4 abandonnent leur rééquilibrage après l’accouchement. Pas par manque de volonté, mais par manque de structure adaptée à leur réalité.



- Les **ballonnements, la fatigue et la perte de contrôle alimentaire** ne sont pas une fatalité. Ils sont souvent le résultat d’une alimentation improvisée, désorganisée et trop exigeante.



- Le **batch-cooking post-partum** permet de reprendre la main sur ton alimentation en **1h par semaine**, sans sport intensif, sans restriction absurde, et sans pression.

Ce que tu peux faire dès aujourd'hui



✅ **Étape 1 – Prévois ton créneau batch** : 1h ce week-end pour tout préparer. Rien que ça peut transformer ta semaine.



✅ **Étape 2 – Fais ta première session avec 5 bases simples (cf. section 4).** C'est un test. Une fois que tu auras vu comme c'est simple et libérateur, tu voudras recommencer.

✅ **Étape 3 – Imprime ou enregistre les menus.** Tu peux les coller sur le frigo, les partager avec ton/ta partenaire, ou les adapter à ta sauce.



✅ **Étape 4 – Observe les résultats :** ton niveau d'énergie, ta digestion, ta charge mentale, ton humeur.

Tu peux aller encore plus loin…

Ce guide est une première étape. Pour aller plus loin, tu peux :



- Créer **ta propre bibliothèque de menus digestes et express.**



- Intégrer un **rituel hebdo de préparation** (seule ou en couple).

- Ajouter des **variantes saisonnières** pour éviter la lassitude.



- Suivre des **suggestions de batchs hebdo** que tu peux recevoir par email ou PDF mensuel.



Un dernier mot

Ce que tu vis est normal. Ce que tu ressens, beaucoup d'autres mamans le ressentent aussi.



Tu n'as pas besoin de régime strict, ni de culpabilité, ni de "perdre du poids vite".

Tu as juste besoin d'une méthode qui respecte ton corps, ton temps et ta réalité de maman.



Et maintenant… **tu l'as.**