

# Les secrets nutritionnels de la ménopause

**CONSEILS ESSENTIELS POUR BIEN MANGER**



# Introduction

---

Vous n'avez jamais vu "Meno(pause)" écrit de cette façon ? Laissez-moi expliquer : beaucoup de femmes ont des idées préconçues sur ce qu'est la ménopause — ce moment où l'on pense "vieillir", où notre corps ne fonctionne plus correctement et où l'on serait supposément "passée à côté de sa meilleure période". Le plus fou, c'est que nous acceptons souvent ces croyances sans prendre une seconde pour faire une pause et réfléchir à ce que cela signifie réellement.

## **EH BIEN, PLUS MAINTENANT !**

Ici, la ménopause est une OPPORTUNITÉ de s'arrêter et de réfléchir à ce que nous voulons pour la seconde moitié sacrée de notre vie. "SacRED" signifie ardente, sensuelle, vivante, amusante, excitante et joyeuse. Personne — absolument personne — traversant la ménopause n'est "passée à côté de sa meilleure période". Au contraire, vous entrez dans certaines des meilleures années de votre vie !

Vous pensez que c'est radical ? Détrompez-vous ! Ce sont les années de votre vie où vous pouvez enfin vous arrêter et vous mettre en premier. Vous demander : "Qu'est-ce que je veux ?" Pour beaucoup d'entre vous, c'est une question que vous n'avez jamais vraiment posée. Vous avez souvent donné la priorité aux autres : partenaire, famille, proches. Peut-être avez-vous élevé des enfants, grimpé les échelons professionnels, ou les deux. Quoi qu'il en soit, la ménopause est maintenant une occasion de renverser complètement la perspective. Il n'y a jamais eu de meilleur moment pour penser à vous !

---

Quel rôle joue l'alimentation consciente dans tout cela ? L'alimentation consciente est extrêmement importante. Il ne s'agit pas de suivre un régime spécifique. Il s'agit de considérer le fait de manger comme une expérience joyeuse et agréable qui améliore la qualité de votre vie et vous aide à optimiser votre santé.

Je vais vous pousser à remettre en question certaines croyances que vous avez sur l'alimentation. Rappelez-vous, c'est un moment pour faire une pause et questionner ce que l'on nous a appris. Malheureusement, beaucoup d'entre nous n'ont pas été correctement éduqués à l'alimentation consciente. Très vite, certaines mauvaises habitudes apparaissent et finissent par se retourner contre nous. Cela est particulièrement vrai pendant la ménopause. Mais encore une fois, cela représente une opportunité.

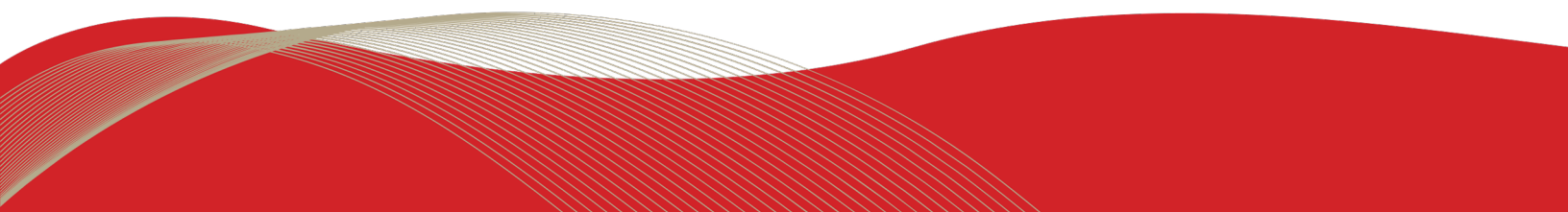
Je ne veux vraiment pas que vous soyez dans une mentalité de "régime". Combien de personnes connaissez-vous qui suivent un régime, perdent du poids, puis reprennent tout après ? L'objectif ici est de vivre pleinement, d'avoir un style de vie épanouissant, et de faire de la nourriture un véritable plaisir.

Tout ce qui est présenté dans ce livre ne sera peut-être pas adapté à tout le monde, mais je vous invite à l'aborder avec un esprit ouvert. Un seul changement dans votre alimentation peut avoir un impact énorme.

Eh bien... commençons, bon appétit !



**L'ALIMENTATION CONSCIENTE  
CONSISTE À VOUS APPRENDRE À ÊTRE  
À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS, AFIN DE  
DÉCIDER CE QUI VOUS CONVIENT.**



# Alimentation

---

Je veux avoir une conversation honnête sur ce que vous devriez manger, mais aussi COMMENT vous mangez, OÙ vous mangez, POURQUOI vous mangez : tous ces facteurs sont importants pour votre santé épanouissante.

*beautiful, fresh, healthy*



*oily, hard crunchy*



Question : voulez-vous être une pomme rouge juteuse ou un paquet de chips grasses ? Cela peut sembler élémentaire, mais c'est vrai : nous sommes ce que nous mangeons. Ce livre parle avant tout de CHOIX. Vous allez être confrontée à beaucoup de questions, et certaines pourraient ne pas vous plaire.

En tant que femmes, nous n'avons pas été formées à nous mettre en priorité. Notre réflexe est de toujours aider les autres. Mais l'alimentation consciente consiste à vous mettre d'abord vous-même en priorité et à vous traiter avec bienveillance.

Beaucoup d'entre nous ont souffert de certaines formes de troubles alimentaires. Il ne s'agit pas forcément d'anorexie ou de boulimie sévères, cela peut simplement être des habitudes alimentaires malsaines. Que vous ayez un trouble alimentaire ou seulement des habitudes problématiques, si vous pensez avoir un problème, il est important de chercher de l'aide professionnelle.

Il est normal de traverser des périodes difficiles où la nourriture devient un moyen de gérer le stress. Cela peut se traduire par des excès alimentaires ou l'utilisation de laxatifs. Ces moments difficiles peuvent arriver, mais il est toujours possible de demander de l'aide et de retrouver un équilibre.

Nous allons parler du quand, du comment et du quoi en matière d'alimentation pendant la ménopause, alors plongeons-y !

# Quand vous mangez

---

Nous nous concentrons souvent trop sur CE QUE nous mangeons, mais la réalité est qu'il y a bien plus dans une alimentation saine. QUAND vous mangez peut avoir un impact énorme sur de nombreux facteurs, comme votre glycémie, votre énergie et votre sommeil, donc cela ne peut pas être négligé.

Petit-déjeuner : Beaucoup de femmes commencent leur journée avec un petit-déjeuner très riche en sucre : céréales sucrées, jus peu nutritifs, glucides simples comme du pain blanc surchargé de sucre. Ce n'est certainement pas la manière de se préparer à une journée pleine d'énergie et de motivation.

Souvent, il faut désapprendre les règles que la société nous a enseignées. Beaucoup apprennent ce qu'est le petit-déjeuner grâce à la télévision et à la publicité depuis l'enfance. Ce sont des croyances qu'il faut parfois abandonner, car elles ne reflètent pas vraiment nos besoins. Et il faut se rappeler que les grandes entreprises qui vendent des aliments transformés n'ont pas forcément votre intérêt à cœur.

Je comprends que prendre un petit-déjeuner peu sain est pratique et prend moins de temps. Ne pas avoir à se soucier de la préparation des repas peut être un avantage pour les personnes occupées. De plus, de nombreux aliments transformés pour le petit-déjeuner sont très savoureux, ce qui les rend idéaux pour ceux qui cherchent une option rapide et goûteuse le matin.

Cependant, c'est votre seconde moitié de vie sacrée, il est temps d'arrêter de se contenter de solutions faciles et bon marché. Il est temps de se nourrir de manière vraiment épanouissante, tant sur le plan spirituel que nutritionnel.

Et la vérité, c'est que vous pouvez prendre un petit-déjeuner sain qui soit à la fois pratique et rapide. Quelques idées de petit-déjeuner saines :

Café  
Bulletproof

Œufs bio avec  
avocat et un peu  
de pain Paleo

Restes du dîner  
de la veille

Smoothie  
protéiné avec  
une base sans  
produits  
laitiers

---

Personnellement, j'aime prendre du poisson cuit à la vapeur avec des légumes au petit-déjeuner lorsque je ne pratique pas le jeûne intermittent. Et pour être honnête, certains matins je me permets même un muffin Paleo si c'est tout ce dont j'ai envie. ;)

Rappelez-vous, c'est ce que vous faites la plupart du temps qui compte — ce n'est pas une invitation à être si strict que vous vous rendez folle ! Une bonne règle est de vous assurer d'avoir une source de protéines le matin, dans les 30 à 60 minutes après le réveil, afin de stabiliser votre glycémie. Si cela vous semble étrange, faites-moi confiance et essayez.

Élargissez vos habitudes et faites certaines choses différemment. Cela peut sembler bizarre au début, mais une fois que vous vous donnez la permission, vous constaterez que vous vous sentez beaucoup mieux.

Déjeuner : Une autre idée reçue est que nous devrions commencer la journée avec un gros petit-déjeuner et terminer avec un gros dîner. C'est en réalité l'inverse qui est préférable. Il est idéal de prendre le repas le plus copieux au milieu de la journée. La société ne s'est pas adaptée à cette pratique, probablement à cause des contraintes à l'école ou au bureau.

Il se peut que ce ne soit pas très pratique pour vous de prendre un repas copieux au déjeuner, mais essayez de trouver le temps ou de préparer vos repas pour faire de ce repas votre plus substantiel de la journée.

Dans la pratique ayurvédique, manger au milieu de la journée est un élément important pour maintenir un mode de vie sain. Prendre le repas principal à midi favorise l'équilibre dans le corps, peut réduire les envies, améliorer la digestion et augmenter le niveau d'énergie.

Le milieu de la journée est le moment où votre agni (feu digestif) est le plus fort, il est donc logique de prendre un repas plus copieux à ce moment pour faciliter la digestion. Les bénéfices pour la santé de prendre le repas le plus important au déjeuner incluent :

- Augmentation de l'énergie
- Réduction des envies alimentaires
- Amélioration de la digestion
- Sensation de nourrissage et d'équilibre tout au long de la journée
- Meilleure régulation de la glycémie
- Amélioration du sommeil
- Perte de poids

---

Donc, si vous avez l'habitude de prendre votre repas le plus copieux le soir, pensez à changer vos habitudes et essayez de le prendre au déjeuner ! Avec un peu d'expérimentation, vous pourriez constater que c'est facile à mettre en pratique et que cela améliore également votre ressenti.

Dîner : Je comprends que le dîner puisse être un beau rituel pour de nombreuses familles occupées. C'est aussi un moment de convivialité autour de la table pour se reconnecter. Pour beaucoup, l'idée de manger plus léger le soir va à l'encontre des traditions, mais ici, nous créons de nouvelles habitudes qui mettent la santé au premier plan.

Je vous encourage à penser à manger des repas plus légers le soir. Gardez la tradition de se rassembler en famille, mais au lieu d'un repas copieux, pourquoi ne pas mettre un jeu de société sur la table avec une salade savoureuse et saine ou un repas léger ?

**Astuce : Évitez les fruits le soir, notre pancréas a plus de difficulté à les digérer en fin de journée.**



---

## *Fermez la cuisine*

Une bonne règle est de fermer la cuisine trois heures avant le coucher. C'est un excellent moyen de rééquilibrer le système nerveux, d'améliorer votre sommeil et de favoriser la perte de poids.

En réalité, c'est une très bonne nouvelle : avec juste quelques changements sur QUAND vous mangez, vous pouvez perdre du poids sans modifier votre alimentation !



**CE SIMPLE CONSEIL PEUT  
TRANSFORMER VOTRE VIE.**

---

## *Jeûne intermittent*

Beaucoup de personnes s'intéressent au jeûne intermittent. Le jeûne intermittent est un mode d'alimentation qui alterne des cycles de jeûne et d'alimentation. Il est utilisé depuis des siècles pour améliorer la santé et le bien-être et est devenu très populaire ces dernières années en raison de ses bénéfices potentiels pour la santé.

Il existe plusieurs types de jeûne intermittent, notamment l'alimentation à heures restreintes. Chaque type peut se pratiquer de différentes manières, mais tous impliquent de cycliser régulièrement entre des périodes de jeûne et d'alimentation, avec quelques variations selon la méthode choisie.

Si vous pratiquez le jeûne intermittent, vous pourriez ne rien manger au petit-déjeuner, ou commencer avec une tasse de café, de thé ou d'eau. Certains choisissent un café « bulletproof ». Il s'agit d'une boisson qui mélange café fraîchement préparé, beurre nourri à l'herbe (ou ghee) et huile de coco. La combinaison de ces trois ingrédients donne une boisson crémeuse et riche en graisses qui procure une énergie durable.

---

Une autre approche suggère de ne manger que des fruits le matin pour nettoyer l'organisme. Cela peut ne pas convenir aux personnes ayant des problèmes de glycémie. Comment savoir si vous avez des problèmes de glycémie ? Avez-vous des maux de tête si vous ne mangez pas ? Tremblez-vous ? Êtes-vous de mauvaise humeur ? Cela peut indiquer un problème de glycémie.

---

Une autre idée consiste à pratiquer un jeûne imité sur cinq jours. Cela permet de consommer des aliments énergétiques, des barres, des soupes et des tisanes tout en conservant les bienfaits d'un jeûne hydrique de cinq jours. C'est une excellente façon de stimuler le système cardiovasculaire, de ralentir le processus de vieillissement et de réinitialiser le système digestif.

L'avantage supplémentaire est que vous pouvez consommer du chocolat pendant cette période de jeûne — un petit plaisir permis !

L'important à retenir est qu'il n'existe pas de solution unique pour le jeûne intermittent. Ce sont des idées générales, mais il est fortement recommandé de travailler avec votre médecin pour trouver la solution la mieux adaptée à votre situation.



# La manière de manger

---

Nous vivons dans un monde à grande vitesse et nous avons souvent tendance à considérer l'alimentation comme un détail. Je veux vraiment vous encourager à commencer à voir les aliments que vous consommez comme une forme d'amour et de soin pour vous-même.

Une chose simple que vous pouvez commencer à faire est de prévoir de vrais moments de repas. Cela signifie que vous vous asseyez réellement à une table pour manger — sans conduire, sans travailler, sans rester debout au comptoir. Je l'avoue, je fais parfois la même chose, donc je comprends parfaitement ! Rappelez-vous, humain = pas parfait !

Je pense que le vrai changement se fait par petites étapes. Si vous prenez actuellement tous vos repas sur le pouce, choisissez un repas par jour où vous allez vraiment prendre le temps de manger. Si cela semble trop difficile, commencez par un jour par semaine où vous prenez le temps de préparer un repas agréable et de le déguster — le but est de commencer !

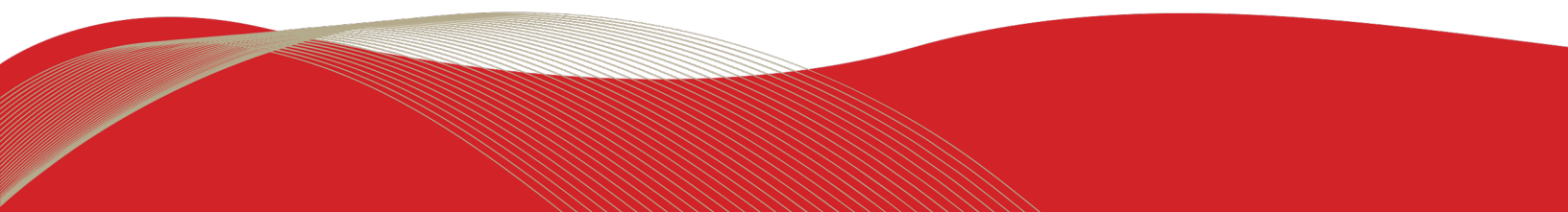
## Alimentation consciente

Maintenant que vous êtes prête à vous asseoir pour vos repas, je souhaite vous introduire à l'idée de l'alimentation consciente. Prenez cette partie très au sérieux, car lorsqu'on dit que la magie opère avec l'alimentation consciente, c'est vrai !

L'alimentation consciente est une approche qui encourage à porter attention aux sensations physiques et émotionnelles liées à l'alimentation.

Cela implique d'être attentif à vos signaux internes, comme la faim et la satiété, ainsi qu'aux facteurs externes, comme votre environnement, vos préférences alimentaires et les saveurs.

En devenant plus consciente en mangeant, vous pouvez mieux comprendre pourquoi vous mangez, comment vous mangez, et quand il est temps de poser la fourchette.



---

Être attentif en mangeant présente de nombreux avantages, notamment la possibilité de se reconnecter à son corps et à ses besoins. Cela peut également vous aider à ralentir pendant le repas, ce qui vous donne le temps de savourer chaque bouchée et d'apprécier les saveurs et les textures.

De plus, vous aurez moins tendance à trop manger si vous êtes attentive aux signaux de votre corps. L'attention portée à l'alimentation peut aussi réduire les sentiments de culpabilité liés à la nourriture, car elle favorise une relation équilibrée entre la nourriture et notre corps.

**Astuce rapide :** Préparez un repas et asseyez-vous sans aucune distraction extérieure : pas de téléphone, de magazines, de télévision ni d'autres distractions. Ne vous contentez pas de goûter la nourriture : sentiez-la, touchez-la, observez-la, écoutez-la même. Prenez une pêche juteuse et lumineuse, sentez sa douceur, admirez ses couleurs, pressez-la contre votre nez.



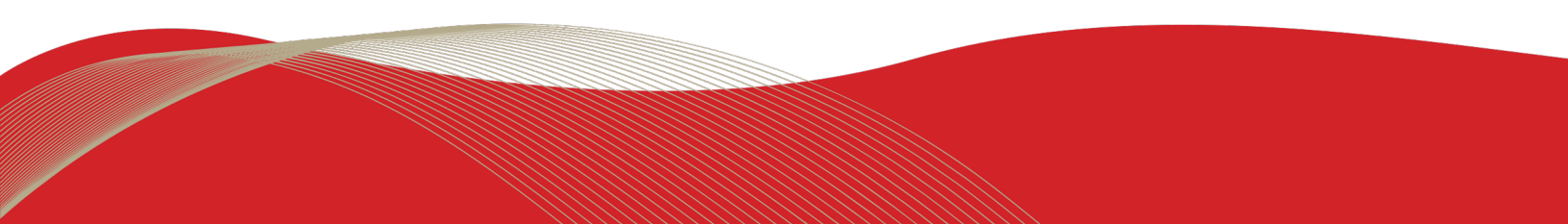
---

L'alimentation consciente vous aide naturellement à sortir du cercle de la suralimentation. Lorsque vous mangez sans réfléchir et que vous n'avez rien d'autre à faire, il est très facile d'ouvrir le réfrigérateur et de manger sans même y penser. Vous ouvrez un paquet de chips et, avant de vous en rendre compte, il est déjà vide. Cela vous laisse souvent avec une sensation de malaise, d'excès et parfois de frustration envers vous-même.

L'alimentation consciente présente de nombreux avantages :

- Vous serez mieux capable de reconnaître la satiété, réduisant ainsi le risque de trop manger.
- Manger en pleine conscience peut aider à réduire l'apport calorique et favoriser la perte de poids.
- La digestion s'améliorera grâce à un temps accru pour que les aliments soient correctement décomposés dans l'estomac.
- Vous vivrez un véritable plaisir lors de vos repas en savourant chaque bouchée et en appréciant ses saveurs.
- Vous pourrez réellement vous connecter et passer davantage de moments de qualité avec vos compagnons de table (ou avec vous-même) et profiter de conversations significatives.
- L'alimentation consciente peut réduire le risque de certains problèmes digestifs, comme le reflux acide et les brûlures d'estomac.
- Vous êtes plus susceptible d'absorber davantage de nutriments de vos aliments lorsque vous mangez en pleine conscience.

**Alors pourquoi ne pas essayer ? Ralentissez, savourez chaque bouchée et profitez de tous les bénéfices que procure l'alimentation consciente ! Vous ne le regretterez pas.**



---

## Manger selon les saisons

Il y a de nombreux avantages à manger selon les saisons. Tout d'abord, cela peut réduire votre empreinte carbone, car en collectivement diminuant la demande pour des produits expédiés à l'autre bout du monde, nous contribuons à protéger l'environnement.

Manger selon les saisons signifie que vous consommez des produits frais et nutritifs, tout en soutenant probablement des producteurs locaux. Cela permet également de se connecter aux cycles de la nature et de se sentir plus en harmonie avec la Terre.

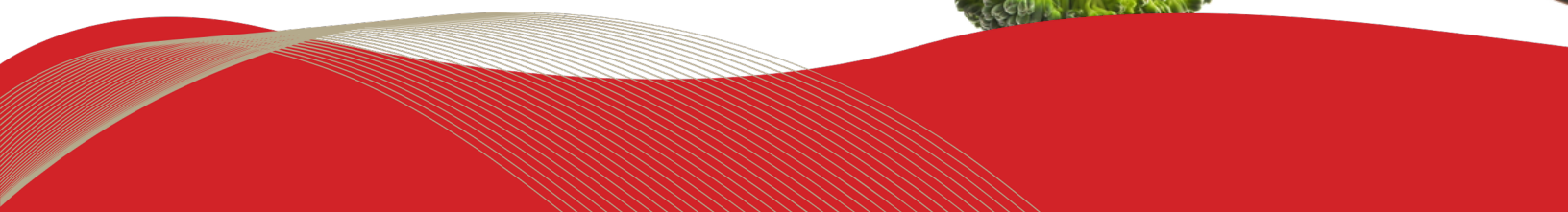
Il est tout à fait naturel d'avoir envie de plats chauds et réconfortants en hiver, et de choisir des aliments crus et légers en été.

**MYTHE : BEAUCOUP DE GENS PENSENT QUE LES ALIMENTS CRUS SONT TOUJOURS LA MEILLEURE OPTION, MAIS CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS.**

## Aliments biologiques

Je suis un grand partisan de la réduction de notre exposition aux pesticides, hormones, antibiotiques et autres produits chimiques. Je comprends que beaucoup pensent que les aliments biologiques sont chers, mais il est important de réfléchir à votre valeur et à votre santé.

Essayez de trouver des marchés de producteurs locaux, ou de cultiver vos propres légumes chez vous. Les aliments cultivés loin de chez vous sont souvent traités pour durer plus longtemps, ce qui les expose à davantage de produits chimiques. Faites de votre mieux avec les moyens à votre disposition.



---

Souvent, les produits biologiques peuvent sembler un peu abîmés ou brunis, mais c'est parce qu'ils n'ont pas été exposés aux produits chimiques et toxines que contiennent beaucoup d'autres produits. N'ayez pas peur des fruits et légumes biologiques qui semblent un peu plus bruns.

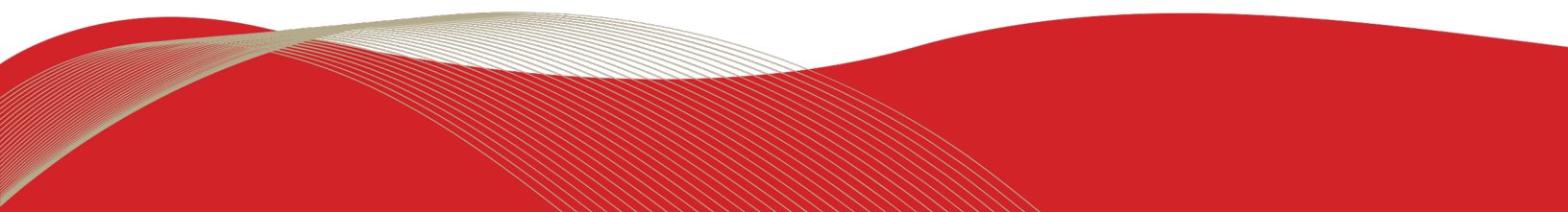
Évitez les aliments transformés : tout ce qui se trouve dans une boîte ou une conserve est généralement transformé.

Je comprends que la vie peut être très chargée et intense. Cherchez simplement des moyens de faire des choix plus sains chaque jour. Essayez de préparer vos repas à l'avance et de les congeler pour le reste de la semaine. De cette façon, vous connaissez la qualité de vos aliments. Il est recommandé de le faire deux fois par semaine pour garder tout frais.

**ASTUCE : VÉRIFIEZ CHAQUE ANNÉE LES LISTES DES ALIMENTS LES MOINS ET LES PLUS EXPOSÉS AUX PRODUITS CHIMIQUES. PAR EXEMPLE, LES POMMES SONT SOUVENT TRAITÉES AVEC BEAUCOUP DE PESTICIDES.**



**VOTRE SANTÉ EST VOTRE PLUS  
GRANDE RICHESSE, PENSEZ À  
INVESTIR EN VOUS-MÊME**



---

## Règle du 80/20

Une fois, quelqu'un m'a dit à propos des relations : est-ce que cette personne vous rend heureuse 80 % du temps ? C'est optimal, car personne n'est parfait.

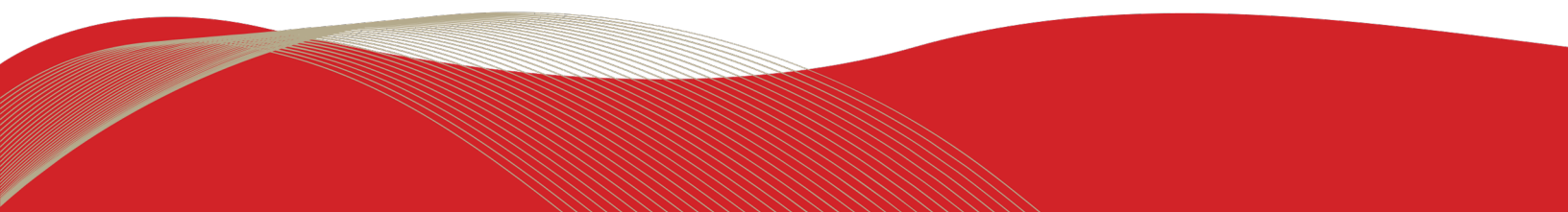
J'applique cette règle à presque tous les aspects de ma vie, y compris à mon alimentation — même si j'ai tendance à tourner autour de 90/10 parce que mon corps aime se sentir au mieux.

Je veux que vous terminiez cet e-book en vous sentant autonome et confiante, en trouvant ne serait-ce qu'une seule chose sur laquelle vous pouvez vous engager. Il est important de se sentir bien avec les changements que vous apportez et de ne jamais se blâmer pour ce que vous n'avez pas fait.

Nous ne cherchons pas la perfection, mais nous pouvons viser 80 % lorsque nous faisons tout notre possible pour prendre soin de nous-mêmes.



**NOUS VISIONS L'OPTIMAL, MAIS NOUS NE NOUS  
BLÂMONS PAS LORSQUE NOUS N'ATTEIGNONS  
PAS LA PERFECTION. SOYEZ IMPERFECTEMENT  
PARFAITE.**



---

# Sensibilités alimentaires

Vous pourriez manger tous les aliments « corrects », mais cela ne servira pas à grand-chose si vous souffrez de sensibilités alimentaires.

Qu'est-ce que c'est exactement ? Une sensibilité alimentaire est une réaction à certains aliments, généralement causée par un déséquilibre du système immunitaire et des dommages à la muqueuse intestinale.

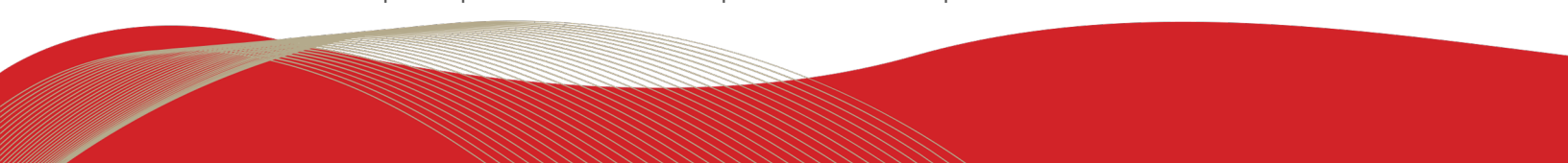
Les symptômes peuvent aller des problèmes digestifs, comme les ballonnements et les gaz, aux migraines, maladies auto-immunes et prise de poids. Contrairement à une allergie alimentaire, qui peut être potentiellement mortelle, une sensibilité alimentaire ne provoquera pas de fermeture de la gorge ou d'urgence médicale, mais elle peut saper tous vos efforts pour améliorer votre santé et prévenir les maladies.

Saviez-vous qu'une sensibilité alimentaire peut provoquer une réaction 72 heures plus tard ? C'est-à-dire que vous pouvez manger une orange lundi et avoir un mal de tête jeudi. C'est pourquoi il est difficile de savoir exactement à quoi vous êtes sensible sans tests appropriés.

Les sensibilités alimentaires peuvent entraîner une variété de problèmes, tels que :

- Malaise gastrique
- Ballonnements
- Diarrhée ou constipation
- Gaz
- Maux de tête, nausées, vomissements
- Fatigue, faiblesse ou étourdissements
- Urticaire ou démangeaisons cutanées
- Prise de poids
- Déséquilibres hormonaux
- Irritabilité

Elles peuvent également conduire à des problèmes plus graves, comme des maladies auto-immunes et presque tous les déséquilibres du corps.



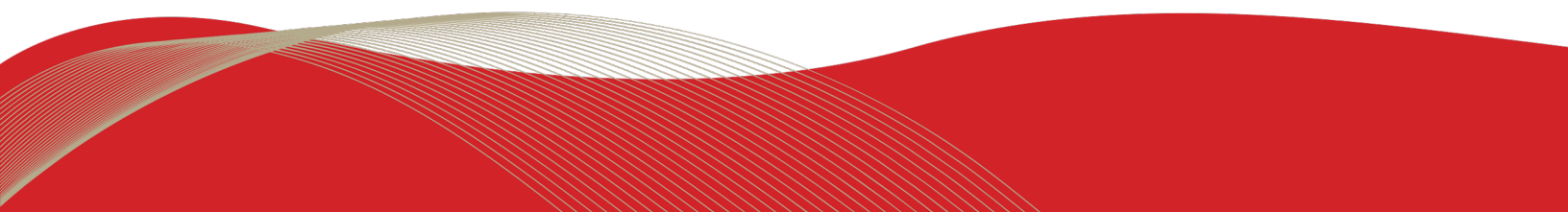
---

Je réalise des analyses sanguines spécifiques pour identifier les aliments auxquels une personne est sensible. Vous pourriez découvrir que vous êtes sensible à des aliments considérés comme « sains », comme les myrtilles. Cela signifie généralement que votre intestin est un peu « perméable » et que vous devez simplement éviter ces aliments pendant un certain temps.

**ASTUCE :** ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE MÉDECIN RÉALISE UN TEST DE SELLES ET TRAVAILLE SUR LA RÉPARATION DE TOUTE PERMÉABILITÉ INTESTINALE AVANT DE FAIRE UN TEST DE SENSIBILITÉS ALIMENTAIRES. SINON, VOUS POURRIEZ ÊTRE SENSIBLE À PRESQUE TOUT !

Si vous ne souhaitez pas investir dans des tests coûteux, vous pouvez utiliser votre propre corps comme laboratoire. Vous ne savez pas par où commencer ? Essayez d'éliminer certains des aliments les plus problématiques et observez comment votre corps réagit. Les coupables les plus fréquents pour la plupart d'entre nous sont :

- Gluten
- Produits laitiers
- Soja
- Œufs
- Sucre
- Agrumes
- Fruits à coque
- Fruits de mer
- Caféine



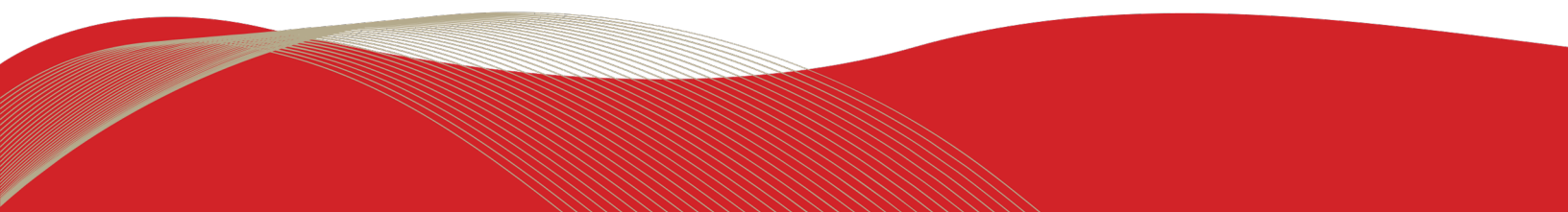
---

Je sais, je sais, ne me jetez pas la pierre ! Mais ces aliments sont souvent ceux qui déclenchent le plus de réactions. Essayez de les supprimer de votre alimentation pendant 60 jours sans tricher, puis réintroduisez-les un par un pour voir comment votre corps réagit. Si un aliment provoque à nouveau un problème, vous pourrez décider si vous voulez continuer à le consommer ou non. Après tout, nous sommes adultes : si les produits laitiers vous font éternuer ou gonflent vos ganglions et que cela ne vous dérange pas, au moins vous saurez exactement ce que vous payez pour ces aliments !

## *Les ustensiles et méthodes de cuisson*

Il est important de choisir des ustensiles sûrs. Évitez le Téflon et les casseroles ou poêles traitées chimiquement, car à la cuisson, ils peuvent libérer des substances toxiques. Privilégiez des matériaux naturels comme la fonte ou la céramique. En plus d'être meilleurs pour la santé, ils durent longtemps ! (Avec la fonte, veillez simplement à ne pas en abuser pour éviter un excès de fer.)

La cuisson au micro-ondes est pratique, mais ce n'est pas la meilleure option pour votre santé. Elle peut affecter la qualité nutritionnelle des aliments et a été associée à certains risques pour le corps, comme la fatigue, des troubles oculaires ou une exposition prolongée à la radiation. Pour des repas plus sains, mieux vaut privilégier la cuisson traditionnelle ou un four grille-pain. Cela prend un peu plus de temps, mais vos efforts en valent la peine.



---

## Le sucre

Le sucre est une vraie addiction et il se cache dans énormément de produits. Supprimer le sucre peut représenter un changement de mode de vie extrêmement bénéfique pour beaucoup. Cela peut améliorer le taux de cholestérol, réduire le risque de certains cancers, améliorer la clarté mentale et la concentration, et même favoriser la perte de poids.

En éliminant les sucres transformés, vous pouvez également réduire l'inflammation dans le corps, un facteur clé dans de nombreuses maladies chroniques. Donc, si vous cherchez à faire un changement positif dans votre vie, réduire le sucre peut être une excellente option !

Attention, ce ne sera pas facile au début : vous aurez des envies et des moments difficiles. Mais avec de la détermination, vous pouvez y arriver ! Après tout, c'est du sucre blanc, pas rouge... qui en a vraiment besoin ?

Pour mettre toutes les chances de votre côté, ne vous fixez pas l'objectif irréaliste de ne plus jamais toucher au sucre. À la place, essayez d'être plus consciente de vos choix. Si vous avez envie de quelque chose de sucré, prenez trois grandes respirations et demandez-vous : est-ce que je veux vraiment manger ça, ou est-ce que je m'ennuie ou je suis stressée ?

Si vous en avez encore envie, cédez, mais bien souvent, vous réaliserez que ce dont vous aviez vraiment besoin, c'était peut-être une petite promenade, écrire dans votre journal ou simplement vous poser un moment avec vos émotions.



## Les produits laitiers

Je recommande vraiment les produits laitiers... si vous êtes un bébé de vache. Si vous ne l'êtes pas, mieux vaut éviter les produits laitiers. Nous sommes la seule espèce à boire le lait d'un autre mammifère, et ce n'est pas vraiment bénéfique pour notre corps.

Les avantages d'une alimentation sans produits laitiers sont étonnamment similaires à ceux d'une alimentation sans sucre :

- Amélioration du taux de cholestérol
- Réduction du risque de certains cancers
- Meilleure clarté mentale et concentration
- Perte de poids
- Réduction de l'inflammation dans le corps
- Plus d'énergie

Il existe de nombreuses alternatives sans produits laitiers, savoureuses et nutritives, qui peuvent répondre à vos besoins alimentaires. Pour le lait, vous pouvez choisir parmi des options végétales comme le lait d'amande, d'avoine ou de coco. Beaucoup sont enrichies en calcium et autres vitamines et minéraux pour être équivalentes au lait de vache sur le plan nutritionnel.

Les yaourts, crèmes et fromages sans produits laitiers existent également, souvent à base de noix ou de graines comme la noix de cajou ou le sésame. Ces alternatives se déclinent en plusieurs saveurs et peuvent être utilisées comme leurs équivalents laitiers.

Alors, lancez-vous et explorez toutes ces options délicieuses (et plus saines) !

## VOUS POUVEZ LE FAIRE !



---

## Restaurants

Le monde a beaucoup changé depuis la première fois où j'ai annoncé à un serveur que j'étais sans gluten et sans produits laitiers. Aujourd'hui, même en voyage, je trouve toujours des options qui me conviennent. Donc pas d'excuses !

Il est important de demander ce dont vous avez besoin en matière d'alimentation. Que vous soyez sans gluten, végétarienne, végane ou sans produits laitiers, énormément de restaurants proposent désormais des plats délicieux adaptés à vos choix.

Quand vous demandez du sans gluten, vérifiez bien comment les plats sont préparés. Vous seriez surprise de savoir où le gluten peut se cacher... même dans certaines sauces ! Évitez les aliments frits dans la même huile que des produits contenant du blé, et soyez précise dans ce que vous demandez.

Si vous êtes sensible ou intolérante au lactose, certaines options peuvent être plus difficiles à trouver dans certains établissements. C'est pourquoi il est essentiel de demander les ingrédients exacts et de vérifier avec le personnel. N'ayez surtout pas peur de poser des questions : croyez-moi, ils préfèrent ça plutôt que d'avoir un client malade sur les bras !

Peu importe vos besoins, l'essentiel est de les exprimer clairement pour pouvoir profiter d'un repas qui vous convient vraiment. En posant des questions, vous vous assurez non seulement de manger en accord avec votre santé, mais aussi de profiter pleinement de votre expérience au restaurant.

Et c'est pareil quand vous êtes invitée chez quelqu'un : prévenez ! La plupart des gens seront ravis de s'adapter, et sinon, vous pouvez très bien apporter votre propre plat.

Vous avez le droit – et le devoir – de bien manger, quelles que soient vos restrictions.



---

Personnellement, j'adore le régime Paléo — et si vous souffrez d'une maladie auto-immune, c'est définitivement une option à envisager !

Le principe est simple : revenir à une alimentation faite d'aliments entiers et naturels. Le Paléo privilégie les fruits et légumes frais, les viandes maigres comme le bœuf nourri à l'herbe ou la volaille élevée en plein air, les poissons sauvages, ainsi que les noix et graines.

Ce mode d'alimentation existait bien avant l'apparition de l'agriculture, donc bien avant les céréales transformées et les aliments ultra sucrés. Autrement dit, si vous ressentez l'envie de revenir à quelque chose de plus brut, de plus authentique, de plus en accord avec votre biologie... le Paléo peut vraiment être une voie qui vous correspond.



## ASTUCE

RALENTISSEZ ET REPOSEZ VOTRE FOURCHETTE ENTRE CHAQUE BOUCHÉE : CELA DONNE À VOS ENZYMES LE TEMPS DE FAIRE LEUR TRAVAIL, ET VOUS POURRIEZ VOUS RENDRE COMPTE QUE VOUS AVEZ BESOIN DE MOINS.

---

## Groupe sanguin :

Comprendre son groupe sanguin peut être utile pour adapter son alimentation. Selon le type de sang, le corps peut réagir différemment à certains aliments, ce qui peut influencer notre digestion, notre énergie ou même la manière dont certains traitements fonctionnent.

Pendant des années, j'ai suivi un mode de vie strictement vegan, tout en accumulant divers problèmes de santé. Je sentais pourtant que mon corps avait besoin d'autre chose, mais j'étais très attachée à cette identité alimentaire. En apprenant que j'étais de groupe O, j'ai décidé de remettre mes besoins au centre et de réintroduire la viande. Je me suis sentie mieux presque immédiatement.

Se renseigner sur ce qui convient le mieux à son groupe sanguin peut vraiment aider. Si tu veux explorer cette approche en profondeur, mieux vaut consulter un spécialiste, car les informations généralistes que l'on trouve en ligne ou dans les livres de base ne sont pas assez personnalisées pour refléter les besoins de ton propre corps.

## La variété, c'est la clé :

Quand on commence à manger plus sainement, on a vite tendance à tourner en rond avec les mêmes aliments. Tu trouves quelques options "saines", et soudain tu manges des myrtilles et du porridge tous les jours, ou bien toujours la même salade avec les mêmes trois ingrédients.

Pourtant, varier son alimentation est essentiel pour recevoir tous les nutriments dont le corps a besoin : vitamines, minéraux, protéines, fibres, bons gras, etc. La variété aide aussi à prévenir certaines sensibilités alimentaires et à enrichir la diversité de ton microbiote intestinal — un élément clé pour une bonne santé globale.

Changer régulièrement ce que tu mets dans ton assiette redonne aussi du plaisir à manger. Et surtout, ça aide à garder de bonnes habitudes, sans tomber dans la monotonie.

Alors vas-y, casse la routine : essaye quelque chose de nouveau aujourd'hui !



---

## *Le problème avec les aliments transformés*

C'est simple : ils sont transformés. Faut-il vraiment en dire plus ? Pas vraiment. Vois ton alimentation comme un acte de bienveillance envers ton corps, et tu n'auras plus envie de consommer ce genre de produits industriels.



**CE QUE NOUS MANGEONS A DES  
CONSÉQUENCES AUXQUELLES ON NE  
PENSE MÊME PAS.**



# Des façons de rendre l'alimentation FUN

Voici quelques défis simples et actionnables pour remettre du plaisir dans la nourriture et la nutrition :

- Suivre un cours de cuisine
- Débrancher et cuisiner en pleine présence
- Mettre la musique à fond et cuisiner en sous-vêtements 😊
- Appeler une amie et organiser des moments sociaux autour de la nourriture
- Tester un ingrédient ou un plat exotique que tu n'as jamais goûté
- Lancer un blog culinaire
- Faire de belles photos de tes créations
- Créer ton propre livre de recettes
- Méditer et pratiquer la pleine conscience pendant que tu cuisines
- Faire des repas à thème



LA NOURRITURE QUE NOUS CHOISSISSONS DE NOUS DONNER EST UN ACTE RADICAL DE GENTILLESSE ENVERS NOUS-MÊMES, CHAQUE JOUR.

---

# Hydratation

On ne peut pas parler d'alimentation sans parler d'hydratation. Et laisse-moi te dire une chose : 10 patientes sur 10 qui passent ma porte sont déshydratées à un certain niveau.

Tu n'es JAMAIS, JAMAIS, JAMAIS trop occupée pour boire de l'eau.

Regarde autour de toi : as-tu de l'eau à côté de toi ?

Si la réponse est non, va en chercher. Cet e-book t'attendra.

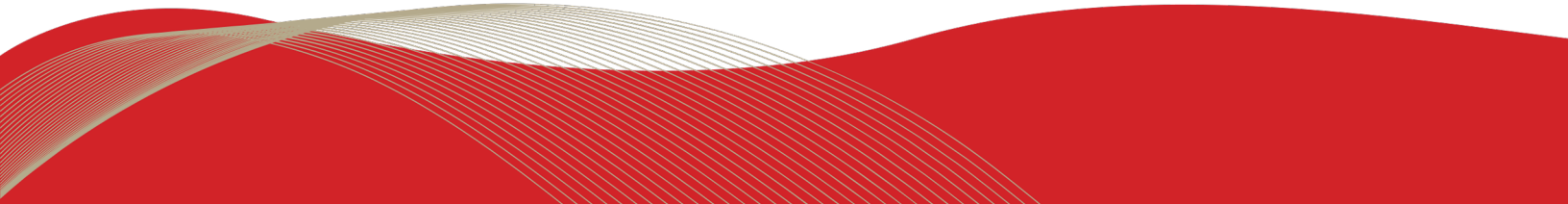
L'hydratation est toujours essentielle à notre santé, mais elle devient encore plus cruciale pendant la Meno(pause). Nous sommes littéralement des êtres faits d'eau, et sans assez d'eau, rien ne fonctionne correctement. Pense à une plante qui manque d'eau : elle se flétrit. Ton corps, c'est pareil.

Boire suffisamment permet aussi à ton corps de produire ses hormones efficacement.

Et en bonus : ta peau reste plus souple, plus lumineuse — ce qui n'est pas de refus quand on traverse cette période !

Et puis, c'est tout simplement une façon rafraîchissante de te sentir bien toute la journée.

Beaucoup de plaintes que j'entends au quotidien peuvent être améliorées — voire disparaître — juste en buvant plus d'eau :

- Maux de tête
  - Douleurs chroniques
  - Constipation
  - Prise de poids
  - Courbatures et douleurs
  - Troubles digestifs
  - Déséquilibres hormonaux
  - Fatigue
- 

---

Beaucoup de personnes ne boivent pas assez d'eau, pour toutes sortes de raisons : le goût, le manque de praticité, ou encore des inquiétudes liées à la qualité de l'eau. Certaines trouvent simplement l'eau trop fade ou ennuyeuse et préfèrent des boissons plus goûteuses. D'autres trouvent pénible de devoir transporter une bouteille et la remplir régulièrement. Et puis il y a celles qui évitent l'eau à cause du chlore ou d'autres éléments présents dans l'eau du robinet.

Mais voilà ce qu'il faut garder en tête : si tu ne bois pas assez, tu passes à côté de bénéfices qui pourraient rendre ta vie beaucoup plus simple et beaucoup plus saine. Les personnes bien hydratées profitent notamment de :

- meilleures performances physiques
- un cerveau plus vif et plus clair
- une peau plus saine
- une digestion améliorée
- une cicatrisation plus rapide
- moins de fatigue et moins de stress
- une meilleure régulation de la température du corps
- un soutien naturel aux processus de détoxification



---

## Combien d'eau faut-il vraiment boire ?

Une règle simple peut aider : boire l'équivalent de la moitié de son poids en millilitres par jour. Par exemple, si tu pèses 70 kg, vise environ 3,5 litres. C'est un bon début, mais si tu es très active, tu auras sans doute besoin d'un peu plus.

En général, viser 3 litres d'eau par jour permet vraiment de relancer le métabolisme. L'eau est essentielle au fonctionnement de ton système digestif, à la gestion de ton énergie et même au soutien de la perte de poids.

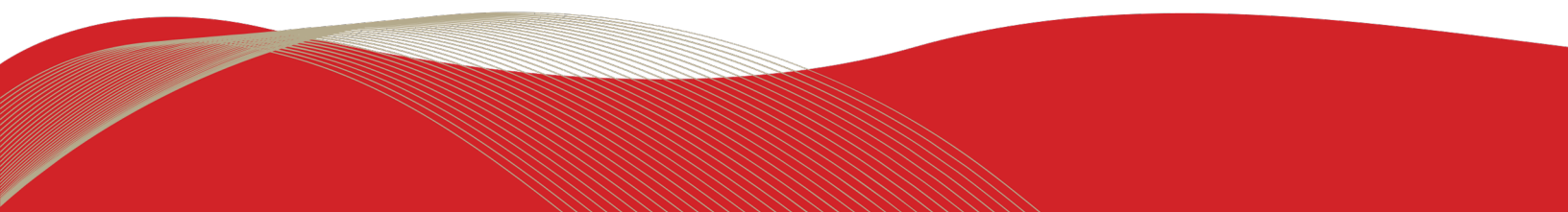
Si cette quantité te paraît énorme, avance petit à petit. Augmente chaque jour ou chaque semaine, selon ce qui te semble faisable. Souviens-toi : l'objectif, c'est le progrès, pas la perfection.

Pour tester, choisis un symptôme qui t'embête — fatigue, maux de tête, digestion lourde, douleurs... — et augmente ton hydratation. Observe ce qui change : tu pourrais être étonnée de la différence.

Oui, boire beaucoup peut sembler pénible au début (bonjour les allers-retours aux toilettes...), mais ton corps s'ajuste vite — et tu risques surtout de te sentir beaucoup mieux.

### ASTUCE

Je n'aime pas vraiment l'eau pétillante, elle peut perturber le système digestif.



---

## Mesurer sa consommation d'eau

Le fait de ne pas avoir soif ne signifie pas que ton corps n'a pas besoin d'eau. C'est pour cela qu'il est important de mesurer sa consommation.

Une bonne méthode consiste à utiliser des bouteilles en verre réutilisées, avec les graduations indiquées dessus. En préparant et mesurant ton eau à l'avance, tu t'assures d'atteindre la quantité nécessaire chaque jour. Même si boire de l'eau est devenu un réflexe, mesurer reste un excellent moyen de rester régulière.

**À noter : évite les bouteilles en plastique, elles sont toxiques !**

Astuce : bois ton eau à température ambiante. Selon l'Ayurveda, la philosophie de santé indienne ancienne, boire de l'eau trop froide peut ralentir ton « feu digestif ».



---

## *Laissez parler votre créativité*

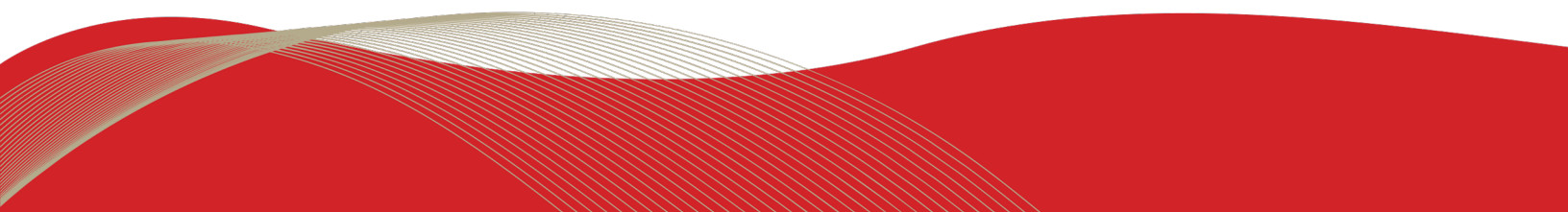
Boire de l'eau peut devenir plus agréable de plusieurs façons. Par exemple, l'infuser avec des fruits ou légumes frais comme le concombre, l'orange ou le citron apporte une légère saveur et quelques nutriments supplémentaires. Ajouter des fruits rouges congelés ou des tranches d'agrumes rend la boisson à la fois rafraîchissante et visuellement attrayante. Pour les plus audacieuses, on peut même créer des glaçons originaux avec des fleurs comestibles ou des herbes ! L'eau, aussi simple soit-elle, peut devenir un vrai plaisir avec un peu d'imagination.

## *Quel type d'eau privilégier*

L'idéal est de disposer d'un système d'eau filtrée et enrichie en hydrogène. Sinon, l'eau en bouteilles en verre reste un bon choix. L'eau de source est souvent préférée pour sa pureté. La plupart des eaux du robinet peuvent contenir des polluants et sont donc moins recommandables pour une consommation régulière. Investir dans un système de filtration peut rapidement s'avérer rentable sur le long terme.

Astuce : Ajouter un peu de sel de mer celtique dans l'eau peut aider à compenser un manque de minéraux, surtout si la miction est fréquente. L'ajout d'électrolytes dans l'eau, une fois par jour, peut également soutenir l'équilibre minéral du corps.

---



---

## La salle de bain

Beaucoup se plaignent d'aller trop souvent aux toilettes. Mais est-ce vraiment si dramatique? Est-ce qu'on y passe vraiment autant de temps? L'eau est incroyablement bénéfique pour le corps, et l'accès à une salle de bain n'est pas un véritable obstacle quand on considère tous ses bienfaits. Après avoir passé deux mois en Inde, la perception des commodités modernes des salles de bain a complètement changé, et cela a aidé à adopter un état d'esprit plus reconnaissant et moins plaintif. Vive la chasse d'eau !

Il peut être utile de planifier si l'on sait que l'on sera longtemps en voiture ou loin d'une salle de bain. Mais l'«inconvenient» d'uriner fréquemment ne doit jamais être une excuse pour se déshydrater.

En matière d'hydratation, là où il y a une volonté, il y a toujours une solution. Beaucoup de problèmes liés à la déshydratation ont des solutions très simples, mais parfois on ne veut pas y croire, pensant qu'il faut forcément des méthodes compliquées ou coûteuses pour soulager les symptômes alors que les bases suffisent.



# Conseils pour bien commencer

---

Un journal alimentaire peut être un outil extrêmement précieux pour toute personne souhaitant apporter des changements significatifs pendant la période de Meno(pause). Il permet de mieux comprendre ses habitudes alimentaires et d'identifier les aspects à améliorer. C'est aussi un excellent moyen de rester responsable de ses choix.

Un journal peut également servir à suivre la consommation d'eau. Pour t'aider dans cette démarche, voici quelques questions à noter régulièrement :

1. Qu'ai-je mangé aujourd'hui ?

2. Qu'est-ce que j'ai le mieux mangé et pourquoi ?

3. Comment je me suis sentie par rapport à ce que j'ai mangé ?

4. Quelle est ma relation actuelle avec la nourriture ?

# Conseils pour bien commencer (suite)

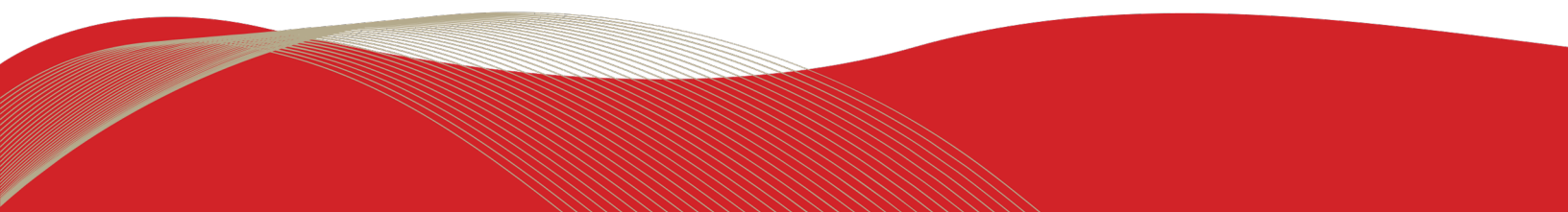
---

5. Quelles émotions la nourriture a-t-elle suscitées ?

6. Quels aliments est-ce que je désire en ce moment ?

7. Quel est le repas le plus magnifique que j'aie jamais mangé ?

8. Un souvenir marquant que j'ai autour de la nourriture...



---

Manger pendant la Meno(pause), c'est une question d'ABONDANCE, pas de manque. Il est important de se rappeler que vous êtes belles et que de nombreuses années délicieuses vous attendent. Bien manger pendant la Meno(pause) est une excellente manière de vivre la meilleure version de votre vie et de renforcer votre estime de vous-même. C'est véritablement la base pour se dire oui à soi-même.

J'espère que vous aborderez cette deuxième moitié de vie sacrée avec enthousiasme et excitation, et non avec crainte, comme la majorité de la société pourrait vous l'avoir enseigné.

Rendez-vous dans la cuisine !

