



# Bliss & Glow

## Maîtrisez votre périménopause

*J'aide les femmes à traverser la périménopause et à atteindre une santé optimale grâce à une approche holistique centrée sur des habitudes de vie durables.*

[info@blissandglow.ch](mailto:info@blissandglow.ch)

## Bienvenue

J'aide les femmes de plus de 35 ans à traverser les défis de la périménopause : prise de poids, hormones fluctuantes et symptômes frustrants comme les sautes d'humeur, la fatigue et l'anxiété. Je comprends : cette période de la vie peut sembler accablante, et les conseils habituels ne suffisent tout simplement pas. C'est pourquoi je me concentre sur des solutions réelles et durables, qui fonctionnent vraiment pour votre corps et votre mode de vie.

Ma mission est de vous fournir les outils, les connaissances et le soutien indéfectible dont vous avez besoin pour perdre 10 kg ou plus, équilibrer vos hormones et vous sentir de nouveau bien dans votre peau. Grâce à un coaching personnalisé, je vous accompagne pas à pas vers des habitudes plus saines, en vous donnant les moyens de reprendre le contrôle de votre santé et de votre bien-être, sans le stress des régimes express ou des solutions à court terme.

Avec une approche directe et sans détour, je fais le tri dans la confusion ambiante et vous donne des étapes claires et concrètes qui mènent à des résultats durables. Vous apprendrez non seulement à gérer vos symptômes, mais aussi à construire un mode de vie durable qui vous aidera à vous épanouir pendant la périménopause et la ménopause. Il s'agit de santé à long terme, de confiance en soi, et de se sentir au mieux, chaque jour. Pas de blabla, juste des conseils réels et honnêtes qui fonctionnent.

# Bienvenue chez Bliss and Glow : donner du pouvoir aux femmes pendant la périménopause

La périménopause est une transition biologique naturelle qui survient généralement chez les femmes entre la fin de la trentaine et le début de la cinquantaine. Durant cette période, le corps traverse des changements hormonaux qui peuvent provoquer divers symptômes physiques et émotionnels, notamment des bouffées de chaleur, des sautes d'humeur et une prise de poids. Contrairement à l'idée reçue selon laquelle la prise de poids serait uniquement due à une suralimentation ou à un manque d'exercice, les changements hormonaux liés à la périménopause peuvent amener le corps à stocker les graisses différemment et rendre la perte de poids plus difficile. *« La périménopause n'est pas une condamnation à se sentir moins confiante ou moins pleine de vie. C'est une invitation à accueillir notre corps et à nous donner du pouvoir grâce à la connaissance et à de saines habitudes. En nous concentrant sur des habitudes de vie durables, nous pouvons non seulement survivre, mais nous épanouir pendant cette période de transition et au-delà. »*

## Comprendre la périménopause et la prise de poids

### Les changements hormonaux et leurs effets sur le poids

Pendant la périménopause, les changements hormonaux peuvent amener le corps à stocker les graisses différemment et rendre la perte de poids plus difficile.

Plus précisément, la baisse du taux d'œstrogène peut entraîner une augmentation de la graisse abdominale, associée à un risque accru de maladies cardiaques, de diabète et d'autres problèmes de santé. De plus, la baisse du taux de progestérone peut provoquer rétention d'eau et ballonnements, ce qui contribue à la prise de poids.

Par ailleurs, les fluctuations hormonales peuvent affecter le métabolisme d'une femme, le ralentissant et réduisant le nombre de calories brûlées au repos. Cela peut rendre plus difficile le maintien d'un poids sain, même avec la même alimentation et la même routine d'exercice qui fonctionnaient auparavant.

### Comment le stress favorise la prise de poids

Le stress libère du cortisol, ce qui peut augmenter l'appétit et entraîner une suralimentation et une prise de poids.

Le stress chronique peut perturber le sommeil, altérer les hormones de la faim et de la satiété, et diminuer le niveau d'énergie, rendant l'activité physique plus difficile.

Gérer son stress grâce à des techniques comme la respiration, la méditation, le yoga et une activité physique régulière peut aider à réduire son impact sur la prise de poids et la santé globale pendant la périménopause.

# Les nutriments clés dont vous avez besoin pendant la périménopause

Lorsque les femmes entrent en périménopause, leurs besoins nutritionnels peuvent évoluer en raison des changements hormonaux et du vieillissement. Voici quelques nutriments clés particulièrement importants durant cette période :

- Calcium : pour soutenir la santé osseuse et prévenir l'ostéoporose.
- Vitamine D : pour favoriser l'absorption du calcium et soutenir le système immunitaire.
- Magnésium : pour soutenir une tension artérielle saine, les fonctions musculaires et nerveuses, et le sommeil.
- Vitamine B12 : pour soutenir le niveau d'énergie et les fonctions cérébrales.
- Oméga-3 : pour soutenir la santé cardiaque, les fonctions cérébrales, et réduire l'inflammation.

## Les aliments qui peuvent aider à réduire les symptômes de la périménopause

Certains aliments peuvent aider à réduire les symptômes de la périménopause, comme les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur et la fatigue. En voici quelques exemples :

- Produits à base de soja : contiennent des phytoestrogènes qui peuvent aider à réduire les bouffées de chaleur et d'autres symptômes (tofu, tempeh, edamame, etc.).
- Graines de lin : contiennent des lignanes, qui peuvent aider à équilibrer les hormones et réduire les bouffées de chaleur.
- Fruits et légumes : riches en antioxydants, en fibres et en d'autres nutriments qui soutiennent la santé globale et réduisent l'inflammation.
- Céréales complètes : apportent des fibres, des vitamines B et d'autres nutriments qui soutiennent la santé cardiaque et la régulation de la glycémie.
- Bonnes graisses : comme celles présentes dans les noix, les graines et les poissons gras, elles peuvent aider à réduire l'inflammation et soutenir la santé du cœur et du cerveau.

## Astuces pour des collations saines

Bien choisir ses collations peut être un élément essentiel d'une alimentation équilibrée pendant la périménopause. Voici quelques astuces :

- Choisissez des collations riches en fibres et en protéines pour rester rassasiée plus longtemps.
- Évitez les collations sucrées ou transformées, qui peuvent provoquer des pics puis des chutes de glycémie.
- Planifiez et préparez vos collations à l'avance pour éviter de choisir des options peu saines à la dernière minute.
- Variez vos collations avec des fruits, légumes, noix, graines et céréales complètes pour bénéficier d'un large éventail de nutriments.

## Quelques idées de collations saines pendant la périménopause

- Fruits frais : les fruits sont une excellente option de collation, car ils regorgent de vitamines et de minéraux, et peuvent satisfaire une envie de sucré. Par exemple : pommes, baies, oranges et bananes.
- Noix et graines : excellente source de bonnes graisses, de protéines et de fibres. Par exemple : amandes, noix, graines de courge et graines de tournesol.
- Yaourt grec : riche en protéines et en calcium, deux nutriments importants pour les femmes en périménopause. Ajoutez-y des fruits, des noix ou du miel pour plus de saveur.
- Houmous et légumes : le houmous est une excellente source de protéines et de fibres, et se marie très bien avec des légumes comme les carottes, les concombres et les poivrons.
- Œufs durs : excellente source de protéines, faciles à préparer et à emporter.
- Smoothies protéinés : un excellent moyen de faire le plein de nutriments, personnalisables selon vos goûts. Essayez de mixer des fruits, des légumes et une source de protéines comme du yaourt grec ou de la protéine en poudre.

## Recettes

### Smoothie au beurre de cacahuète (1 portion)

#### Ingrédients

- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 banane congelée
- 1 mesure de protéine en poudre chocolat
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète

#### Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 12 g · Glucides : 34 g · Protéines : 30 g · Calories totales : 360

#### Préparation

1. Versez d'abord le lait d'amande dans le blender pour éviter que les ingrédients n'accrochent au fond.
2. Ajoutez ensuite la banane, le beurre de cacahuète et la protéine en poudre.
3. Allumez le blender, en commençant à vitesse lente puis en augmentant si besoin. Une fois le mélange homogène, versez dans un verre et dégustez immédiatement pour conserver un maximum de nutriments.

## Riz du petit-déjeuner (4 portions)

### Ingrédients

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, émincé
- 1 tasse de mélange petits pois-carottes
- 200 g de tranche de jambon, en dés
- 8 œufs
- 1 tasse de riz sec
- 1/4 tasse de sauce tamari
- Sel et poivre

### Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 17 g · Glucides : 53 g · Protéines : 34 g · Calories totales : 507

### Préparation

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive.
2. Une fois l'huile chaude, ajoutez l'oignon jaune, les petits pois et les carottes.
3. Pendant que les légumes cuisent, placez le riz avec 2 tasses d'eau dans une casserole, portez à ébullition, couvrez puis laissez cuire à feu doux pendant 12 minutes.
4. Ajoutez ensuite le jambon en dés.
5. Ajoutez les œufs battus et mélangez bien avec les autres ingrédients.
6. Une fois le riz cuit, ajoutez-le à la poêle avec la sauce tamari, le sel et le poivre.
7. Faites sauter le tout encore 3 minutes puis servez.
8. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Poulet teriyaki (2 portions)

### Ingrédients

- 1 c. à c. d'huile de coco
- 240 g de blanc de poulet, tranché
- 1/2 tasse de riz basmati sec
- 2 tasses de fleurettes de brocoli
- 2 carottes, tranchées
- 1 tasse de pois mange-tout
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s. de sauce tamari
- 2 c. à c. de miel
- Sel et poivre

### Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 12 g · Glucides : 62 g · Protéines : 32 g · Calories totales : 489

## Préparation

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile de coco.
2. Ajoutez les tranches de poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
3. Placez le riz avec une tasse d'eau dans une casserole, portez à ébullition, couvrez puis laissez cuire à feu doux pendant 12 minutes.
4. Une fois le poulet cuit, ajoutez tous les légumes, couvrez et laissez-les ramollir.
5. Dans un petit bol, préparez la sauce teriyaki en mélangeant l'huile de sésame, la sauce tamari, le miel, le sel et le poivre.
6. Ajoutez la sauce à la poêle, mélangez bien et faites sauter encore trois minutes.
7. Dressez le riz et la préparation teriyaki ensemble.

## Salade de pâtes thaïe (2 portions)

### Ingrédients

- 112 g de pâtes de riz complet
- 224 g de crevettes
- 1 carotte, en rubans
- 1 poivron rouge, tranché
- 1/4 tasse d'oignons verts
- 1/4 tasse de sauce tamari
- 2 c. à s. de beurre de cacahuète
- Le jus d'1 citron vert
- Sel et poivre

### Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 10 g · Glucides : 60 g · Protéines : 26 g · Calories totales : 422

### Préparation

1. Portez 6 tasses d'eau à ébullition dans une casserole.
2. Une fois l'eau bouillante, ajoutez les pâtes de riz complet.
3. Pendant la cuisson des pâtes, faites chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile de coco, les rubans de carotte et le poivron rouge.
4. Une fois les légumes ramollis, retirez-les de la poêle et réservez.
5. Faites cuire les crevettes dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient roses.
6. Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et rincez-les, puis transférez-les dans un grand bol.
7. Dans un petit bol, mélangez le tamari, le beurre de cacahuète, le jus de citron vert, le sel et le poivre.
8. Ajoutez cette sauce aux pâtes avec les légumes cuits et les crevettes.
9. Servez avec des oignons verts frais sur le dessus.

## Écorce de yaourt coco (3 portions)

### Ingrédients

- 1 1/2 tasse de yaourt de coco

- 1 c. à s. de miel
- 1 tasse de baies mélangées
- 1/2 tasse de granola sans gluten

### **Valeur nutritionnelle (par portion)**

Lipides : 6 g · Glucides : 23 g · Protéines : 2 g · Calories totales : 151

### **Préparation**

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt de coco et le miel. Étalez le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson. Répartissez uniformément les baies et le granola sur le dessus.
2. Placez au congélateur pendant 30 minutes.
3. Conservez dans un récipient hermétique au congélateur.

## **Brochettes de poulet piment-citron vert (2 portions)**

### **Ingrédients**

- 1 tasse de riz basmati sec
- 240 g de blanc de poulet, en cubes
- 1 courgette, tranchée
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- 2 champignons
- 3 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de piment en poudre
- 1/2 c. à c. de sel

### **Valeur nutritionnelle (par portion)**

Lipides : 3 g · Glucides : 91 g · Protéines : 34 g · Calories totales : 534

### **Préparation**

1. Si vous utilisez des piques en bois, faites-les tremper dans l'eau pendant 30 minutes.
2. Préchauffez le four à 200 °C.
3. Préparez le poulet et les légumes en les coupant en bouchées.
4. Une fois les piques prêtes, montez les brochettes en alternant les ingrédients.
5. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron vert, le miel, le paprika, le piment en poudre et le sel.
6. Enrobez les brochettes de cette marinade.
7. Placez les brochettes sur une plaque recouverte de papier cuisson et faites cuire 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
8. Pendant ce temps, préparez le riz en le combinant avec deux tasses d'eau dans une casserole.
9. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux et couvrez pendant 12 minutes.
10. Dressez le riz et les brochettes ensemble.

## Poivrons farcis (2 portions)

### Ingrédients

- 2 poivrons
- 1 oignon jaune, émincé
- 224 g de bœuf haché
- 1 c. à c. d'assaisonnement italien
- 1 tasse de tomates concassées
- 1/4 tasse de riz sec
- 1/2 tasse de mozzarella
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 31 g · Glucides : 28 g · Protéines : 34 g · Calories totales : 521

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Lavez et coupez les poivrons en deux, faites-les cuire 15 minutes.
3. Faites chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive.
4. Ajoutez l'oignon et le bœuf haché, faites bien cuire.
5. Préparez le riz en ajoutant 1/4 tasse de riz sec et 1/2 tasse d'eau dans une casserole, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 12 minutes.
6. Une fois le bœuf cuit, ajoutez l'assaisonnement italien, les tomates concassées et 1/4 tasse de mozzarella.
7. Une fois le riz prêt, ajoutez-le à la préparation de bœuf haché.
8. Sortez les poivrons du four, garnissez-les de la préparation, parsemez du reste de fromage et faites cuire encore 15 minutes.

## Bouchées banane-choco-cacahuète (1 portion)

### Ingrédients

- 1 banane
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 2 c. à s. de pépites de chocolat fondues

### Préparation

1. Coupez une banane en tranches.
2. Étalez un peu de beurre de cacahuète sur la moitié des tranches.
3. Recouvrez avec l'autre moitié et placez au congélateur pendant 30 minutes.
4. Faites fondre les pépites de chocolat.
5. Une fois les sandwichs banane-cacahuète bien fermes, trempez-les dans le chocolat puis remettez-les au congélateur, bien espacés, pendant 15 minutes.

6. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur ou au congélateur.

## Galettes de poisson (2 portions)

### Ingrédients

- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 petit oignon jaune, émincé
- 224 g d'aiglefin
- 2 pommes de terre blanches moyennes
- 1 œuf, battu
- 1/4 tasse de persil frais
- 4 tasses de mélange de jeunes pousses
- 1/4 tasse de germes/pousses
- 2 c. à c. d'huile d'avocat
- Sel et poivre

### Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 13 g · Glucides : 51 g · Protéines : 33 g · Calories totales : 450

### Préparation

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen avec une c. à c. d'huile d'olive.
2. Ajoutez l'oignon jaune et l'aiglefin, faites cuire jusqu'à ce que ce soit fait.
3. Épluchez et coupez grossièrement les pommes de terre, puis faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Dans un grand bol, mélangez l'oignon, l'aiglefin cuit, les pommes de terre bouillies, l'œuf et le persil.
5. Formez 4 à 6 galettes selon la taille souhaitée.
6. Ajoutez une autre c. à c. d'huile d'olive dans la poêle et faites dorer les galettes des deux côtés pendant 2-3 minutes.
7. Pendant ce temps, préparez une salade en mélangeant les jeunes pousses, les germes, le sel et le poivre.
8. Une fois les galettes prêtes, servez-les avec la salade.

## Salade César kale-poulet (2 portions)

### Ingrédients

- 240 g de blanc de poulet
- 6 tasses de chou kale
- 1 boîte de pois chiches
- 2 c. à s. de mayonnaise à l'huile d'avocat
- 2 c. à c. de moutarde de Dijon
- Le jus d'1/2 citron
- Sel et poivre

## Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 18 g · Glucides : 48 g · Protéines : 42 g · Calories totales : 478

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites cuire le blanc de poulet au four pendant 25 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Pendant ce temps, lavez et hachez grossièrement le chou kale.
3. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise à l'huile d'avocat, la moutarde de Dijon, le jus de citron, le sel et le poivre pour préparer la sauce.
4. Une fois le poulet cuit, retirez-le et faites rôtir les pois chiches sur une plaque recouverte de papier cuisson pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
5. Une fois les pois chiches prêts, assemblez le tout dans un saladier.

## Pâtes au poulet et pesto (2 portions)

### Ingrédients

- 240 g de blanc de poulet
- 112 g de pâtes de riz complet
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1/2 tasse de pesto

## Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 34 g · Glucides : 46 g · Protéines : 38 g · Calories totales : 654

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites cuire le blanc de poulet au four pendant 25 minutes.
3. Pendant ce temps, portez 6 tasses d'eau à ébullition dans une casserole.
4. Une fois l'eau bouillante, ajoutez les pâtes.
5. Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et transférez-les dans un grand bol.
6. Ajoutez la sauce pesto et les demi-tomates cerises.
7. Une fois le poulet cuit, effilochez-le à la fourchette ou coupez-le en dés, puis ajoutez-le aux pâtes.
8. Servez avec du basilic frais si désiré.

## Salade de pâtes au thon (2 portions)

### Ingrédients

- 112 g de pâtes de riz complet
- 2 branches de céleri, en dés
- 1/2 concombre anglais, en dés
- 1 petit oignon rouge, en dés

- 2 c. à s. de mayonnaise à l'huile d'avocat
- 2 boîtes de thon
- Sel et poivre

## Valeur nutritionnelle (par portion)

Lipides : 14 g · Glucides : 53 g · Protéines : 32 g · Calories totales : 463

## Préparation

1. Portez 6 tasses d'eau à ébullition dans une casserole.
2. Une fois l'eau bouillante, ajoutez les pâtes de riz complet.
3. Pendant la cuisson des pâtes, mélangez le reste des ingrédients dans un grand bol.
4. Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et rincez-les.
5. Ajoutez-les au reste des ingrédients et mélangez bien.

## Le mot de la fin

Je comprends que la périménopause peut être une période difficile pour vous, alors que votre corps traverse d'importants changements hormonaux. En tant que femme en périménopause, vous vivez peut-être une prise de poids, des bouffées de chaleur, des sautes d'humeur et d'autres symptômes qui affectent votre santé et votre bien-être global. C'est pourquoi il est essentiel de construire un mode de vie durable qui soutient votre corps et votre esprit pendant cette transition.

À ce stade, les régimes ne sont peut-être pas efficaces, mais une alimentation équilibrée et satisfaisante est essentielle pour gérer les symptômes de la périménopause. Il est important de se concentrer sur la santé plutôt que sur la perte de poids, et d'intégrer des nutriments clés comme le calcium, la vitamine D et les oméga-3 à votre alimentation.

En plus d'une alimentation saine, prendre soin de soi et trouver des routines d'exercice qui vous conviennent peut aider à gérer les symptômes de la périménopause. Écoutez votre corps et avancez à petits pas vers un mode de vie plus sain. Surmonter des difficultés comme l'alimentation émotionnelle, les situations sociales ou le maintien de la motivation peut être difficile, mais avec détermination et bienveillance envers vous-même, vous pouvez progresser durablement.

Je vous encourage à faire de votre santé et de votre bien-être une priorité pendant cette période importante de votre vie. En agissant pour construire un mode de vie plus sain et durable, vous améliorerez votre santé et votre bien-être pendant la périménopause.

## Passez à l'étape suivante

Envie d'en savoir plus sur la façon dont nous pouvons soutenir votre santé pendant la périménopause ? Envie de transformer votre façon de vivre la périménopause et la ménopause ?

Contactez-moi dès aujourd'hui pour une consultation gratuite ! Je suis à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et vous apporter un soutien supplémentaire. Il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessous pour planifier dès maintenant votre consultation gratuite. N'attendez plus pour vous sentir au mieux pendant cette période

importante de votre vie : faites dès aujourd'hui le premier pas vers une meilleure santé !

- Réserver maintenant : <https://calendly.com/soptha/new-meeting>
- E-mail : [info@blissandglow.ch](mailto:info@blissandglow.ch)
- Instagram : [https://www.instagram.com/blissand\\_glow/](https://www.instagram.com/blissand_glow/)
- Facebook : <https://www.facebook.com/blissandglow>

## Merci

Merci d'avoir téléchargé notre e-book pour maîtriser votre périménopause. Nous espérons que ce guide vous a apporté des informations précieuses et des étapes concrètes pour construire un mode de vie plus sain et durable.

Je m'engage à donner aux femmes les moyens de reprendre le contrôle de leur santé et de leur bien-être pendant la périménopause et au-delà. Si ce guide vous a été utile, nous vous encourageons à vous inscrire à notre newsletter pour recevoir davantage de ressources et de soutien sur votre parcours.

Merci encore pour votre intérêt et votre soutien. À une vie saine et épanouie pendant la périménopause et au-delà.