

# Préménopause : Le Guide Complet pour une Transition Sereine et en Douceur



*Découvrez comment  
la micronutrition, l'activité physique et la respiration  
peuvent vous aider à mieux vivre cette étape !*

**DES SOLUTIONS  
PRATIQUES  
ET DES CONSEILS  
D'EXPERT !**

**Par Florent PAUTRAT  
Coach Sportif et Nutrithérapeute**





# Introduction

La préménopause est une période de transition naturelle dans la vie de chaque femme, généralement entre 40 et 50 ans.

Elle est marquée par des changements hormonaux importants qui peuvent avoir un impact significatif sur le bien-être physique et émotionnel.

Ce guide a pour objectif de vous fournir des informations essentielles sur la préménopause, ainsi que des stratégies pratiques pour vous aider à vivre cette période avec confiance.

Dans les pages qui suivent, nous explorerons les symptômes courants de la préménopause et les différentes approches naturelles qui peuvent vous aider à mieux vivre cette période de changement.

Nous aborderons l'importance de l'activité physique, de la respiration, de la phytothérapie et d'une alimentation équilibrée pour soutenir votre bien-être.

Prenez un moment pour vous installer confortablement, et laissez vous guider au fil des différents chapitres...

# À propos

Père de famille et enseignant de formation initiale, j'ai toujours été passionné par le sport et la santé. Après avoir obtenu une qualification de **Coach Sportif**, j'ai poursuivi mes études dans ce domaine et obtenu le **diplôme Universitaire de Nutrition et Activités Physiques et Sportives** (Université STAPS – Paris Descartes) puis le certificat de **Préparateur Mental du Sportif**.



En parallèle, je me suis formé auprès des plus grands spécialistes de la nutrition, de la physiologie et de l'activité physique. [Mon parcours de Formation.](#)

Ces diplômes m'ont permis de développer une **approche complète** basée sur les besoins individuels de la personne.

Ces dernières années, je me suis orienté vers la **santé fonctionnelle**, me permettant de travailler sur les causes profondes des problématiques de santé en m'appuyant sur une prise en charge en :

## **4 P : Personnalisée, Préventive, Prédicative et Participative.**

J'ai toujours été convaincu que la santé et l'apparence physique sont liées et qu'une vie active épanouie ne peut être pleinement vécue que par la pratique d'une activité physique régulière associée à une alimentation équilibrée et **adaptée à ses besoins individuels**.

Après avoir exercé mon activité à titre bénévole pendant plusieurs années, j'ai décidé de me mettre à mon compte pour partager cette passion et aider les gens à **atteindre leurs objectifs : perdre du poids, prendre du muscle, améliorer leur qualité de vie ou simplement rester en bonne santé !** Chaque personne est unique, vous avez tous des **besoins et des objectifs différents** ; C'est pourquoi je vous propose un **accompagnement personnalisé** adapté à vos attentes.

*Florent Pautrat*

# Sommaire

---



## Chapitre 1 Comprendre la Préménopause

05

Qu'est ce que la préménopause et ses troubles

## Chapitre 2 Nutrition et Bien-être : La vérité !

08

Moins de sucres : Oui et Non...

Plus de fibres et de végétaux mais pas pour toutes !

Faire le plein de protéines mais....de façon stratégique !

Les lipides : L'oxygène de vos hormones !

Les principes de l'alimentation méditerranéenne

L'Eau c'est la vie...!

Focus sur votre meilleur ami : Le microbiote

## Chapitre 3 Plus de sérénité pour Moins de stress

22

Comprendre le stress, Techniques de relaxation et de respiration, Astuces pour un quotidien au top !

## Chapitre 4 L'importance de l'activité physique

27

L'importance de l'activité physique : Le sport comme Allié !

Bienfaits, Exercices recommandés, Conseils pratiques

## Chapitre 5 Compléments alimentaires : Infos et Utilisation

30

Les micronutriments essentiels pour vos hormones

Comment choisir ses compléments alimentaires

Ma trousse de secours "Anti coup de mou" (Mes compléments essentiels)

## Chapitre 6 Quelques BONUS

36

Routine Bien-être au quotidien !

Les 3 M

Menu type Spécial préménopause

Recettes simples et nutritives pour un bien-être optimal

## Conclusion

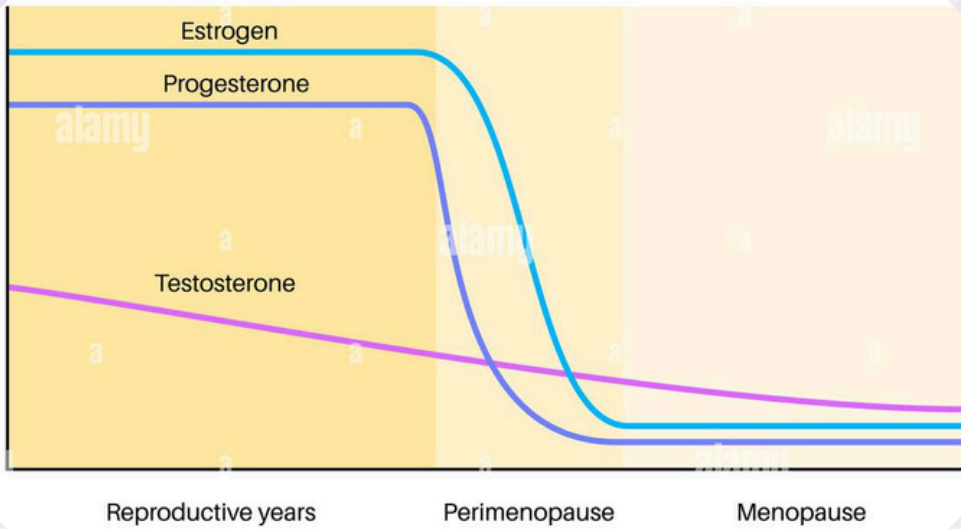
50

Contacts et Ressources

# 01 Comprendre la Préménopause

## 1) Qu'est-ce que la Préménopause ?

La préménopause désigne la période qui précède la ménopause, où le corps féminin subit des changements hormonaux importants. Ces changements hormonaux sont présentés ci-dessous. Vous allez ainsi constater des cycles irréguliers avec dans un 1er temps des cycles plus courts puis en 2ème temps plus long. **A RETENIR : L'irrégularité de vos cycles.**



Ces changements peuvent avoir un impact significatif sur votre vie quotidienne. Il est donc essentiel de comprendre ce qui se passe dans votre corps afin de mieux gérer ces changements.



### Oestrogènes

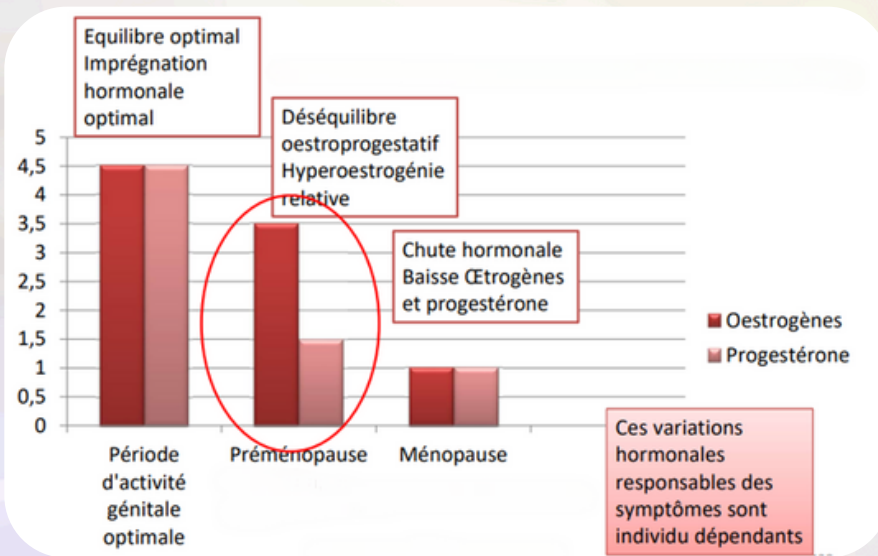
- Energie
- Projet
- Création
- Puissance
- Combativité



### Progestérone

- Sérénité
- Concentration
- Prise de recul
- Organisation
- Endurance

## 2) Le déséquilibre oestro-progestatif et les symptômes associés



<b>Troubles vasomoteurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bouffées de chaleur</li> <li>Sueurs nocturnes</li> </ul>	<b>Perturbations du sommeil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réveils nocturnes</li> <li>Difficulté à l'endormissement</li> <li>Fatigue</li> </ul>	<b>SGUM- Symptômes génito-urinaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sécheresse Vaginale</li> <li>Baisse de la libido</li> <li>Infections urinaires</li> </ul>
<b>Symptômes mentaux et psychiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stress et anxiété</li> <li>Irritabilité / Humeur</li> <li>Problèmes de concentration</li> </ul>	<b>Modifications de l'apparence</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise de poids (~ 2 kg)</li> <li>Peau sèche</li> <li>Chute de cheveux</li> </ul>	<b>Effets sur le long terme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fragilité osseuse</li> <li>Fragilité articulaire</li> <li>Risques cardio-vasculaires</li> </ul>

### Rappels sur les causes principales de dysovulation



- Hypothyroïdie
  - Hyperandrogénie
  - Hyperprolactinémie
  - Hypoœstrogénie
  - Perturbateurs endocriniens
- Conséquences :**
- Moins bonne lutéinisation du corps jaune
  - Moins bonne production de la progestérone en phase lutéale
  - Déséquilibre de la balance oestro-progéstéronique
  - SPM augmenté
  - Cercle vicieux hypothyroïdie
  - Anxiété augmentée

### 3) FOCUS : Comment éviter de prendre du poids ?

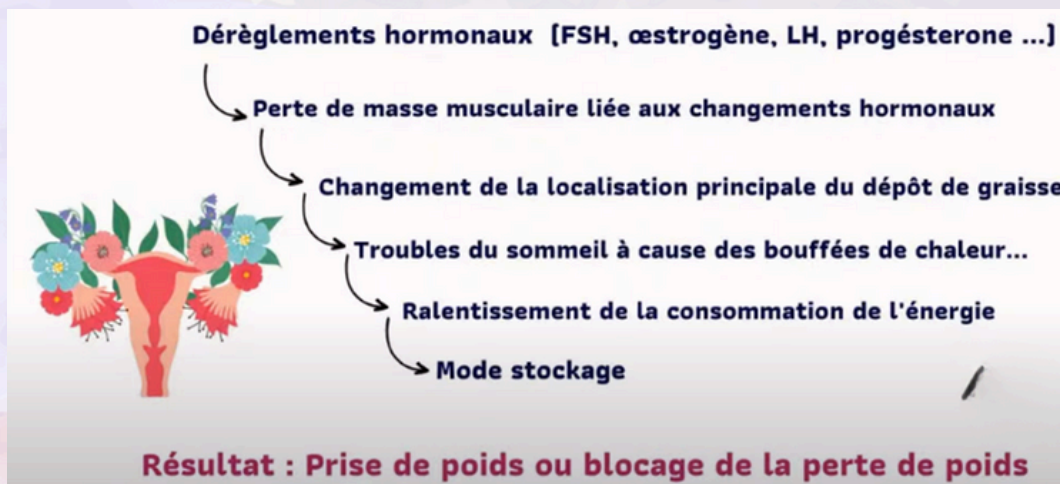
Prendre du poids n'est cependant pas une **fatalité** : un rééquilibrage alimentaire et de l'exercice physique peuvent compenser la baisse de métabolisme et nous aider à maintenir la silhouette que l'on souhaite.

Il faut dans tous les cas favoriser à tout prix le **renforcement musculaire** (via l'alimentation et le sport), car **plus on a de muscles, plus notre métabolisme de base augmente**.



On cherche la **cohérence alimentaire**, dans la durée, pas la perfection. Manger doit vous rendre heureuse, craquer de temps en temps sur des petits plaisirs permet de décompresser et de continuer à avoir une vie sociale épanouissante.

Il est plutôt question de comprendre comment votre corps fonctionne (et vous êtes toutes différentes) et les impacts de la préménopause, pour adapter votre régime alimentaire à vos objectifs et votre style de vie, **sans culpabiliser et avec plaisir**. Toutes ces idées seront développées sur les prochains chapitres !



**INFO ETONNANTE** : les femmes maigres ont tendance à plus souffrir de bouffées de chaleur que les plus rondes. Et si ! Contre-intuitif, non ? C'est parce que le tissu graisseux est capable de créer des hormones, notamment des œstrogènes, qui viennent un peu atténuer la diminution de la production des ovaires. Pour une fois que vous pouvez être fière d'avoir quelques kilos en trop !

# 02 Nutrition et Bien-être : La Vérité !

En préménopause, vous avez plus que jamais besoin de bien manger, et surtout pas de se priver. Halte aux régimes court-termistes et souvent mauvais pour la santé !

Une bonne alimentation est cruciale pour votre équilibre physique et émotionnel : ce que vous mangez chaque jour peut vous aider à réguler vos pics d'hormones, à protéger votre cœur, augmenter votre niveau d'énergie, réduire les fringales liées ou non à vos émotions, et bien sûr, éviter la prise de poids.

## Objectif :

**Se sentir mieux en rééquilibrant son assiette sans (trop) d'efforts !**

Vous allez, à travers les pages suivantes, obtenir les clés de la compréhension de la nutrition et trouver ce qui fonctionne pour vous dans la durée, que cela devienne vos nouvelles habitudes de vie.

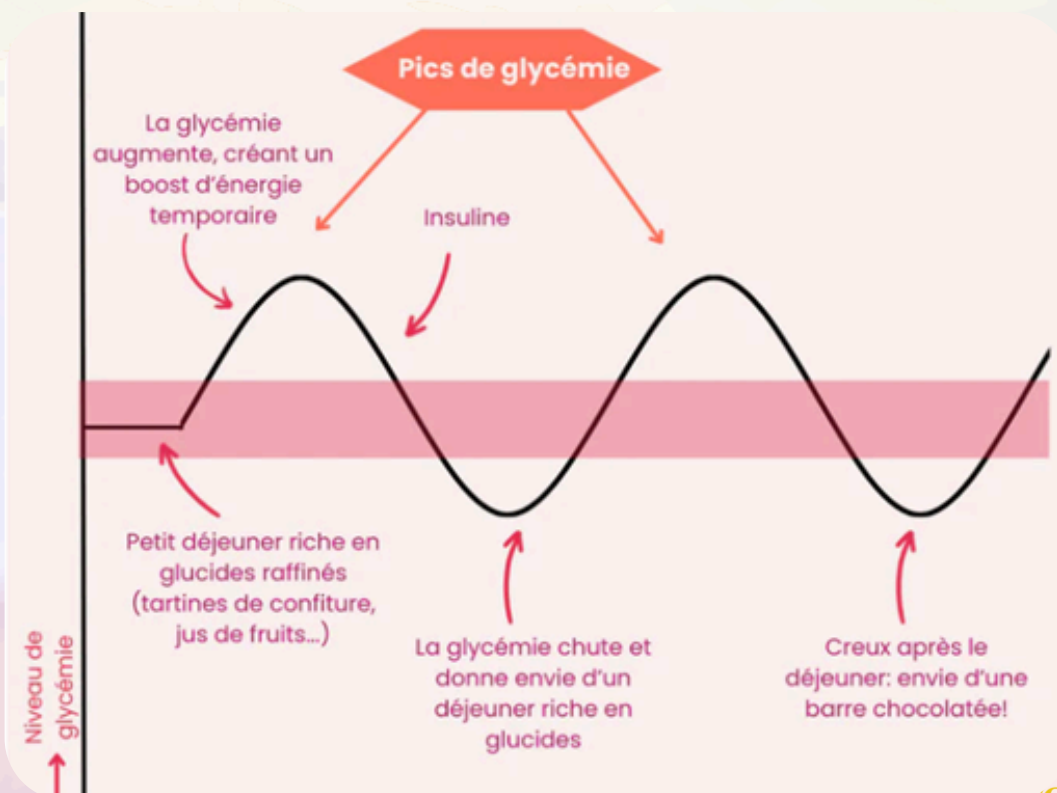


## 1) Moins de sucres : Oui et Non...

### Pourquoi faire particulièrement attention aux sucres en préménopause ?

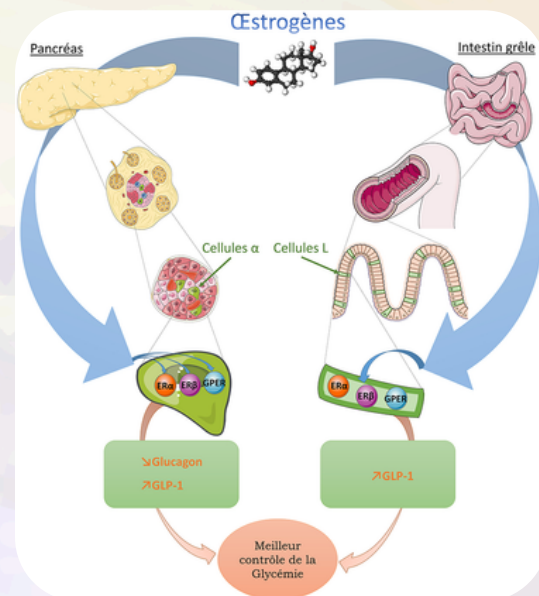
- **Trop de glucose dans le sang est mauvais pour la santé** : il accroît à long terme les risques d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et cérébrales.
- **Cela peut exacerber les autres symptômes de préménopause** : lorsque l'on a un pic de glucose dans le sang, notre système endocrinien focalise son attention sur la stabilisation de notre glycémie plutôt que sur la régulation de nos hormones comme les œstrogènes ou la progestérone.
- **On prend du poids** : les pics glycémiques sont un cercle vicieux qui favorisent le stockage des graisses. Lors d'un pic, le trop plein de sucres va aller se loger dans les cellules graisseuses via l'hormone insuline, puis générer une chute qui va nous donner une envie compulsive de sucres à nouveau (c'est la fringale, et donc le risque d'aller manger n'importe quoi).

**Le sucre appelle le sucre.**



- Vous avez **plus de risques de développer une résistance à l'insuline** en préménopause et en ménopause car les œstrogènes agissant sur le pancréas, diminuent. En effet, l'insuline, hormone de stockage produite par le pancréas, permet de réguler la glycémie. Or si vous consommez trop de sucres par rapport à vos besoins vous allez surstimuler le pancréas qui va finir par s'épuiser. Cet état s'appelle le pré-diabète. Vous êtes devenue résistante à l'insuline.

Heureusement, nous verrons que nous **pouvons inverser le processus via l'alimentation, l'activité physique et les compléments alimentaires.**



## Il y a sucre et sucre : Glucides simples Vs Complexes

Les glucides ne se résument pas aux aliments sucrés, on les retrouve aussi en grande quantité dans les céréales, les légumineuses, le pain, les farines.



- **Il ne faut pas stopper tous les glucides** : notre corps en a besoin pour fonctionner ! Maux de tête, irritabilité, fatigue, constipation, fringales, ballonnements, peuvent tous être des signes d'un manque de glucides complexes.
- **Les glucides complexes** nous fournissent de l'énergie dans la durée car ils sont digérés plus lentement dans notre organisme.

leur particularité est qu'ils sont **riches en fibres** et ont un indice glycémique bas : légumineuses, céréales intégrales (non raffinées), pain aux farines intégrales, farines intégrales...



## 2) Plus de fibres et de végétaux mais...Pas pour toutes!

**5 fruits et légumes par jour !** Nous sommes tous bercés depuis plus de 20 ans par cette recommandation de l'OMS mais elle est particulièrement **abstraite car manger 5 fruits n'est pas équivalent à 5 légumes et quid de la taille des portions ?**

Les fruits et légumes nous apportent **vitamines, minéraux, antioxydants, fibres** et des **prébiotiques**, indispensables au bon fonctionnement de nos intestins, qui impactent nos hormones et notre immunité.

**Les fibres sont essentielles** pour éviter les ballonnements, la constipation, et mieux gérer son poids. Elles permettent de ralentir l'afflux de glucose dans le sang et de **rassasier**. Et pourtant, alors que la **recommandation quotidienne est de 35g par jour**, on en absorbe à peine plus de la moitié.



**Et c'est là le paradoxe :** Si vous avez besoin de fibres prébiotiques pour bien digérer, vous avez également besoin d'un microbiote équilibré pour bien les digérer ! Or, vous avez peut être des problématiques de dysbiose à savoir : constipation, diarrhée, ballonnements etc.

**Bon à savoir :** Si vous avez de **forts ballonnements** dans les **2h qui suivent votre repas** alors essayer de stopper pendant une semaine la consommation d'aliments riches en FODMAP's et voyez si vos symptômes s'améliorent. (Liste : [www.soscuisine.com/fodmap](http://www.soscuisine.com/fodmap)). D'autres causes sont bien entendu possible et il faudra les investiguer avec un professionnel.

En termes de portions, on parle idéalement de 3 portions de légumes et 2 de fruits, avec le plus de couleurs possibles, cela garantit la diversité des nutriments et d'antioxydant comme les polyphénols notamment.

Globalement il faut la moitié de votre assiette midi et soir avec des légumes.

**Remarque :** Vous pourrez prendre en compte également les **fibres contenues dans vos sources de glucides** (pomme de terre, patate douce, cucurbitacée, aliments complets) mais aussi dans les oléagineux.

ALIMENTS	FIBRES
200g de haricots verts cuits à l'eau (= 2 paumes de main)	9 g
75g de pois chiches	5 g
2 tranches de pain complet	5 g
100g de figues	11 g
100g de fruits rouges	5 g
200g de pommes de terre cuites (=2 petites pommes de terre)	5 g
150g de pâtes complètes cuites (= 2 paumes de mains)	5 g
100g de lentilles (3/4 d'un verre)	8 g

source: ANSES

## Que penser des conserves et des surgelés ?

Si les fruits et légumes frais et de saison et locaux bio restent théoriquement, le meilleur choix d'un point de vue nutritif, le temps s'écoulant entre la cueillette et la cuisine étant souvent trop long, les **légumes et fruits surgelés restent souvent la meilleure option** : congelés rapidement, ils gardent leurs valeurs nutritives, et parfois même plus que des frais qui auraient voyagé ou attendu dans votre frigo.

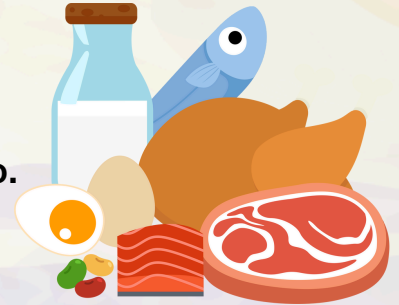


Pour les **conserves**, on est plus sur du dernier recours, parce que les vitamines et minéraux auront moins survécu au procédé de conservation, et aussi parce que nombre de conserves contiennent du sel ou du sucre ajouté. En tout cas, rincez les légumes dans ce cas.

### 3) Faire le plein de protéines mais...de façon stratégique

!

On a tendance à manger de moins en moins de protéines en vieillissant. Et pourtant, les protéines sont cruciales pour notre fonctionnement, elles assurent nos fondations : on en a besoin pour produire de l'énergie, pour dormir, pour réguler votre humeur (et donc vos "craquages") et votre libido.



C'est bien connu, elle permet de conserver / augmenter notre masse musculaire (qui permet d'augmenter notre métabolisme et donc de dépenser plus de calories au repos) et prévenir les dégradations osseuses.

Bref, que des choses dont on a absolument besoin en préménopause, et globalement dès 40 ans !

#### Combien de protéines devriez vous consommer par jour ?

Les études récentes recommandent à une femme en préménopause de consommer environ **1.2g de protéines par jour et par kilo** si elle est sédentaire, soit un peu plus de 70g par jour pour une femme de 60kg. **Plus (de 1,6 à 2gr par jour et par kilo)** si vous avez une activité physique.

**A chaque repas**, vous devez en consommer **au moins 20gr** : soit 2 gros œufs ou 100gr de viande ou de poisson ou 200gr de Skyr).

#### EXEMPLE D'UNE JOURNÉE AVEC LE BON APPORT DE PROTÉINES POUR UNE FEMME DE 60-65 KG

Petit-déjeuner : 1 à 2 œufs



Déjeuner : 1 pavé de poisson, viande ou tofu



Snack: 1 yaourt grec / skyr + petite poignée de graines / oléagineux



Dîner: légumineuses (lentilles...)



## Quel est le meilleur moment pour les consommer ?

Le mieux est de répartir l'apport sur les différents repas de la journée, pour une meilleure absorption.

Néanmoins, la période la plus importante est sur le **premier repas** de la journée !



En effet les protéines contribuent à la production de **dopamine** (l'hormone qui donne envie de se réveiller le matin et d'être productif), mais aussi de **sérotonine** (la fameuse hormone du bien-être).

Ainsi manger des protéines le matin permet un **équilibre hormonal et réduit considérablement les envies de sucres en fin de journée**. En plus, elles ont un fort effet de satiété.

**Pour votre petit-déjeuner**, pensez à des options comme les œufs, le jambon sans additif, du skyr, du fromage blanc ou même du fromage ou des crêpes de farine de patate douce. Le tofu fermenté ou le tempeh pour des options végan.



Ainsi, pas de pic de glycémie ni de coup de barre dans la matinée. (vous retrouverez quelques exemples de recettes spéciales à la fin de cet ebook ou en m'écrivant directement je vous enverrai toutes mes recettes sucrées et salées).

**Et pas de panique** : si vous ne petit déjeunez pas, votre premier repas protéiné correspondra à votre déjeuner tout simplement !

## 4) Les lipides : L'oxygène de vos hormones !

Finie l'époque où l'on bannissait le gras de nos assiettes. En effet, votre corps a besoin de gras, surtout en préménopause. Nos **hormones de reproduction (œstrogènes, progestérone, testostérone) sont dérivées du cholestérol** trouvé dans les graisses saturées.



Trop de cholestérol sanguin est mauvais mais trop peu également ! Par ailleurs, c'est le **foie qui fabrique le cholestérol** à hauteur de 80% et seulement 20% est apporté par l'alimentation. Donc n'ayez pas peur de manger des œufs entiers tous les jours !

Les graisses constituent assurent le **transport des vitamines A, D, E et K**. Bref, un bon repas équilibré contient toujours des graisses saines.

### Acides gras saturés et insaturés

On distingue 2 types d'acides gras :

- **Les acides gras saturés** qui sont d'origine animale (beurre, lait, fromage gras, viande...) dont la consommation doit être très modérée. 20% sur l'apport en graisses maximum.
- **Les acides gras insaturés** qui sont surtout d'origine végétale (dans les huiles en particulier) mais qu'on trouve aussi dans certains produits de la mer (poissons gras, crustacés...). Les fameux **oméga 3, 6 et 9** sont des acides gras insaturés, indispensables au fonctionnement de notre corps.

Les omégas 3 et 6 ne peuvent être apportés que par l'alimentation. Si on a naturellement suffisamment d'omégas 6 (ou presque j'y reviens ensuite) dans les produits alimentaires quotidiens, ce n'est pas le cas des omégas 3.

Afin de ne pas vous noyer dans plus de détails et être efficient, voici un mélange **d'huile "maison"** à utiliser pour avoir toutes les bonnes graisses végétales au quotidien !

Verser, dans une bouteille d'huile de 750ml en verre sombre que vous conserverez au réfrigérateur :

- 360ml huile d'olive bio 1ère pression à froid
- 175ml d'huile de lin bio
- 175ml d'huile de colza bio 1ère pression à froid
- 40ml d'huile de bourrache (vous pourrez en reprendre
- en plus en cas de SPM)



**Indications :** Prendre 2 à 3 cuillère à soupe par jour en assaisonnement de vos plats. **NE PAS CHAUFFER.**

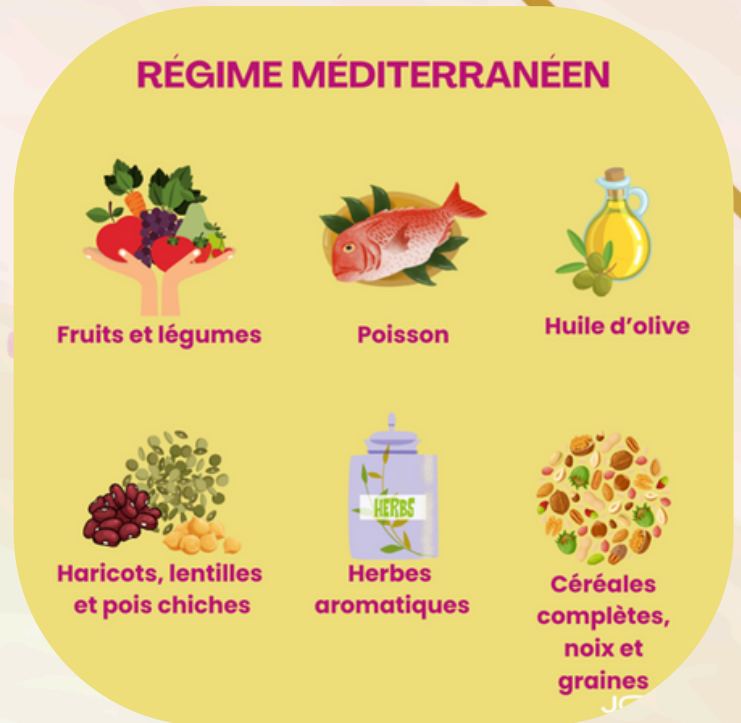
**Focus sur les poissons gras :** Idéalement vous devez manger **300 à 400gr de petits poissons gras** par semaine (sardines, anchois, maquereaux etc.) **et NE PAS consommer plus de 100gr par mois de gros poissons gras** comme le thon ou le saumon afin d'éviter une surcharge de mercure néfaste à votre métabolisme.



## 5) Les principes de l'alimentation méditerranéenne

Le régime Méditerranéen a acquis sa célébrité au fur et à mesure d'études commencées dès les années 50, qui comparaient la longévité, la qualité de vie et les risques de maladies chroniques dans différents pays, et a fortiori auprès de populations mangeant différemment.

Toutes ces recherches ont montré que le régime méditerranéen, en favorisant une alimentation riche en nutriments essentiels, en graisses saines, et en antioxydants, contribue à une meilleure santé et à une espérance de vie accrue.



### Petit Déjeuner

Skyr avec des fruits rouges surgelés  
Oeuf mollet sur pain complet au levain grillé avec de l'huile d'olive et tomates cerises accompagné de jeunes pousses d'épinards

### Déjeuner

Salade composée : Concombres, tomates, oignons rouges, olives,  
Filet de cabillaud au romarin et au citron,  
Riz basmati ou quinoa cuit avec duo de courgettes et carottes).

### Dîner

Salade de Légumes Rôtis : Aubergines, courgettes, poivrons rouges rôtis au four avec de l'huile d'olive, de l'ail et des herbes (romarin, thym).  
Légumineuses pour accompagner.



## 6) L'eau c'est la vie...!

L'hydratation est souvent négligée mais essentielle pour la santé et contribue aussi à un **meilleur équilibre de nos hormones**.

Elle joue également un rôle clé pour éviter la rétention d'eau et limiter la cellulite.

Il est recommandé de boire au moins **2 litres d'eau par jour**, davantage si vous prenez du thé et ou du café car ce sont des **boissons diurétiques** qui éliminent plus facilement les liquides.

En cas **d'activité sportive** et par temps chaud, il faudra augmenter les apports (environ + 20%).



## Buvez vous assez ?



Vous devez boire 35 ml  
d'eau par kilo de poids  
corporel soit pour une  
**femme de 65kg**  
**environ 2,5 l/jour**

$65 \times 35 = 2,275$  litres d'eau  
/jour

## 5) Focus sur votre meilleur ami : le Microbiote !

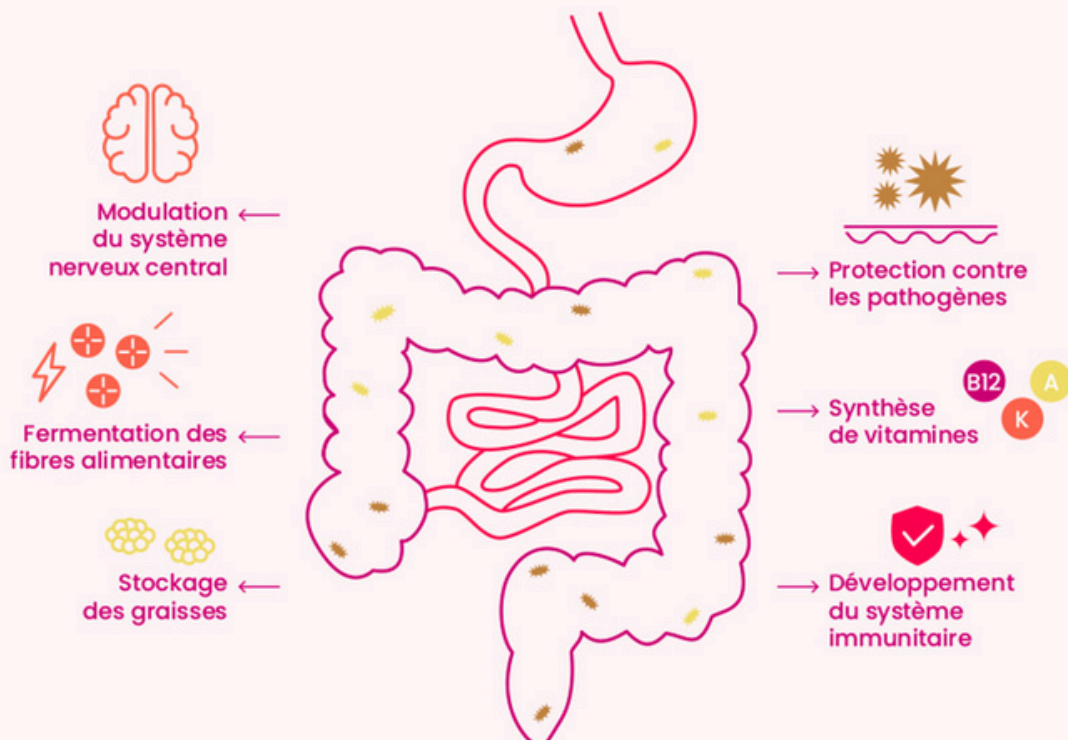
La santé de vos intestins est essentielle pour votre bien être et votre santé !

De plus en plus d'études et de recherches démontrent l'importance de la bonne santé de nos intestins et leur lien avec d'autres parties de notre corps, ou des maladies chroniques.

### Quelle est vraiment la fonction des intestins ?

On sait qu'ils digèrent et absorbent les nutriments contenus dans l'alimentation **mais ce n'est pas tout** : nos intestins évacuent les « anciennes » hormones, fabriquent certaines vitamines, nous défendent contre des virus ou des parasites... et ils influencent notre humeur, notre fonction cérébrale et même notre poids ! Et là, cela résonne forcément avec vos symptômes de préménopause.

### Rôle et fonctionnement de notre tube digestif



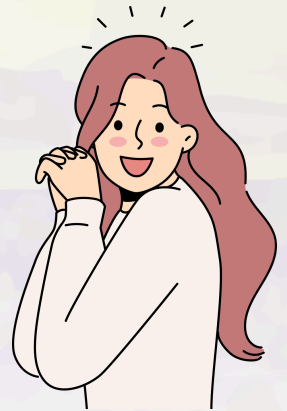
## Voici les principales raisons qui impactent les symptômes de ménopause :

- **Notre ventre est notre 2ème cerveau !** Le cerveau et le tube digestif sont effectivement connectés via le nerf vague, et communiquent ensemble.
- **Le tube digestif joue un rôle dans la régulation de nos humeurs :** 90% de la sérotonine (la fameuse hormone du bonheur) est produite par les intestins.
- **Nos intestins impactent l'équilibre hormonal :** il y a certaines bactéries intestinales qui régulent le taux d'œstrogènes qui à un rôle dans le contrôle du poids, les sautes d'humeur et la libido.
- **Il y a un lien entre microbiote peu diversifié et prise de poids :** Certaines bactéries peu présentes chez les personnes en surpoids, ont notamment été associées à des problèmes de gestion de la faim.



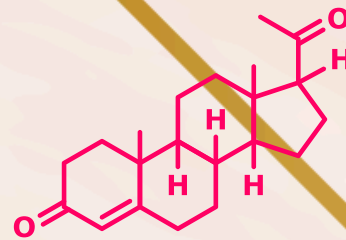
Il faut donc prendre soin de nos intestins pour un **bien-être quotidien** et en prévention / soulagement de symptômes de la ménopause.

La bonne nouvelle c'est que c'est assez facile en fait en suivant tout simplement les conseils que je vous présente dans ce livre !



## Focus sur le rôle de la progestérone sur les problèmes de constipation :

La progestérone a un effet relaxant (gabaérgique) sur les muscles lisses (système digestif, urinaire, génitale, respiratoire et vasculaire).



En cas de déficit, l'intestin devient moins actif ce qui ralentit le transit des aliments et des déchets à travers le tube digestif et augmente la constipation.

### Impact du manque de progestérone sur la motilité intestinale :

- **Stimulation de la motilité :** En phase lutéale du cycle menstruel (après l'ovulation), les niveaux de progestérone augmentent et agissent pour ralentir un peu la motilité intestinale, ce qui peut rendre les selles plus compactes.



Si le déficit en progestérone devient chronique, la motilité intestinale diminue encore plus et entraîne des difficultés à évacuer les selles.

- **Rétention d'eau :** L'intestin plus dilaté et moins actif et les selles deviennent plus dures favorisant la constipation.

# 03 Plus de sérénité pour Moins de stress

Le stress peut aggraver les symptômes de la préménopause, rendant la gestion de cette période encore plus difficile.

Il est donc important d'apprendre à **gérer le stress de manière proactive** pour préserver votre bien-être émotionnel.

Durant cette période, les responsabilités professionnelles sont souvent plus importantes alors que celles du cercle familial ont pu évoluer avec vos enfants qui ont grandi, une vie amoureuse plus stable mais pas moins prenante !



Il est donc essentiel de repenser votre environnement et prendre du temps pour vous ressourcer afin de ne pas vous retrouver épuisée !

## 1) Les méthodes de relaxation : Une question de goût

- **Méditation** : Prenez quelques minutes chaque jour pour vous concentrer sur votre respiration. La méditation peut aider à calmer l'esprit, réduire l'anxiété et améliorer votre concentration.
- **Yoga** : Pratiquer le yoga régulièrement peut aider à relâcher les tensions accumulées dans le corps et à améliorer votre bien-être général. Les postures de yoga favorisent la souplesse et la force, tout en vous apprenant à respirer correctement.-
- **Activités relaxantes** : Respirez profondément pour réduire le stress et l'anxiété. et prenez le temps de dessiner, de peindre, de lire ou d'écouter une musique que vous aimez ou aller vous promener dans la nature !



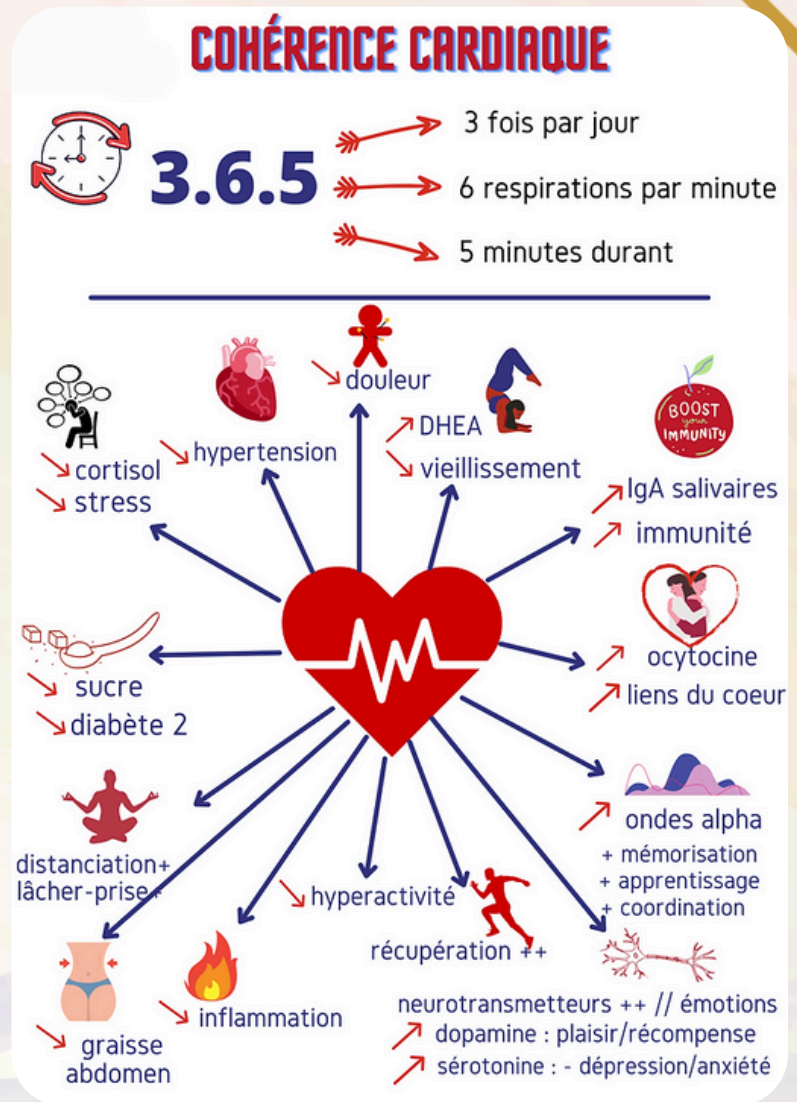
## 2) Exemples pratiques qui ont fait leurs preuves !

- **La cohérence cardiaque :**

Technique de respiration de plus en connue, il existe des dizaines d'applications gratuites pour vous guider sur le tempo (Exemple : RespiRelax+) : 6" d'inspire par le nez en gonflant le ventre, 6" d'expire par la bouche les lèvres pincées, en rentrant le ventre.

- **La « détente express » :**

Pour gérer une petite situation qui vous agace, Prenez une grande inspiration par le nez (ou par la bouche) en gonflant le ventre puis en ajoutant de l'air en gonflant la poitrine, bloquez votre respiration 2 secondes puis soufflez par la bouche en expulsant fortement tout l'air de façon à entendre le bruit de votre expiration. Vous pouvez recommencer une à deux fois si cela est nécessaire.



- **La Pleine Conscience :**

La pratique de la pleine conscience est souple, et elle peut être pratiquée en focalisant son attention sur un objet précis.

Un objet de focalisation peut être sa propre respiration, une activité ou son propre corps. Dans tous les cas, il faudra partir de l'objet de l'attention (objet physique ou spirituel) et prendre conscience, progressivement, de plus en plus de son contact à cet objet.

Ce contact se fera selon votre manière de l'envisager, selon ce qu'il crée en vous et selon ce que ces sensations vous apportent.

C'est une technique particulièrement efficace à utiliser lors de ses repas en portant son attention sur ce que l'on mange afin de ressentir les signes de la satiété, du trop plein de l'estomac etc.



mindful  
eating

Une méditation de pleine conscience rapide et amusante que vous pouvez faire est l'exercice d'une minute de pleine conscience.

Cet exercice peut également être réalisé tout au long de la journée. Réglez une minuterie sur 60 secondes et utilisez la minute pour vous concentrer uniquement sur votre respiration. Remarquez le son de votre respiration lorsque vous inspirez et expirez et remarquez ce que ressent votre corps. Si votre esprit commence à vagabonder, ramenez votre attention sur votre respiration.

Cela peut sembler un exercice simple, mais il peut s'avérer très puissant. Vous pouvez faire cet exercice les yeux ouverts ou fermés.

### 3) Astuces pour un environnement au top !



#### **Créez un espace de détente :**

Aménagez un coin chez vous où vous pouvez vous ressourcer à l'abri de toute distraction perturbante, avec des coussins confortables, des plantes et une ambiance calme.

#### **Planifiez des pauses :**

Accordez vous des moments de calme tout au long de la journée durant lesquels vous allez vous faire des activités rien que pour vous même si ce n'est que pour quelques minutes. Fermez les yeux et respirez profondément ou profitez en pour dessiner, lire un bon roman, écouter une musique ou un podcast inspirant etc.

#### **Entourez vous de soutien :**

Parlez de vos défis, de vos expériences à des amis à votre famille ou à un thérapeute. Eloignez-vous des personnes toxiques et recentrez-vous sur vos « vraies » relations.

# 04

## L'importance de l'activité physique : Le sport comme Allié !

### 1) Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique joue un rôle crucial dans la gestion des symptômes de la préménopause.

Voici quelques avantages à pratiquer régulièrement une activité physique :

#### **Amélioration de l'humeur :**

L'exercice libère des endorphines, souvent appelées "hormones du bonheur", qui contribuent à réduire l'anxiété et la dépression.

Des études montrent que même une **simple marche quotidienne** peut améliorer considérablement votre bien-être mental.



#### **Gestion du poids :**

Avec les changements hormonaux, il est fréquent de prendre du poids.

L'activité physique aide à **maintenir un poids santé** et à prévenir la prise de poids liée à la ménopause.

En intégrant des exercices de **cardio et de renforcement musculaire**, vous pouvez brûler des calories et tonifier votre corps.

## 2) Exercices recommandés



### Renforcement musculaire

La musculation renforce les muscles et préserve la **densité osseuse** qui diminue fortement en situation de préménopause de par la baisse des œstrogènes relative. **Ainsi on réduit fortement le risque d'ostéoporose.**

De plus soulever des poids ou utiliser des élastiques vous permet de brûler plus de calories au repos et donc de **perdre du poids** plus facilement grâce au muscle acquis **même en dormant !**

### Cardio

La marche rapide, la course, la natation et le cyclisme sont d'excellentes options pour améliorer la santé cardiovasculaire.

Essayez de pratiquer au moins **150 minutes d'activité modérée par semaine.**

### Yoga et Pilates

Renforcent les muscles profonds, améliore la posture et aide à la mobilité des articulations souvent affectée par la perte d'œstrogènes.

### Danse

En plus de brûler des calories et d'améliorer la coordination, la danse est une activité ludique qui stimule également la mémoire et favorise le bien-être mental.

### 3) Conseils pratiques

#### **Fixez des objectifs réalistes :**

Commencez lentement et augmentez progressivement l'intensité de vos entraînements.

Écoutez votre corps et adaptez vous à vos besoins.

#### **Trouvez une activité que vous aimez :**

Que ce soit la danse, le jardinage, la musculation ou la randonnée, choisissez une activité qui vous passionne. Cela vous motivera à rester active.

#### **Créez une routine :**

Consacrez un moment chaque jour ou chaque semaine à l'exercice. Que ce soit le matin, pendant votre pause déjeuner ou le soir, la régularité et la fréquence sont essentielles.

En effet il est **plus efficace de pratiquer 2x20'** qu'une fois 40'.

# 05 Compléments alimentaires : Infos et Utilisation



## 1) Les micronutriments essentiels pour vos hormones

Il peut donc être utile de faire un **bilan biologique** avec votre professionnel de santé (à J+7 pour les hormones féminines) afin de vérifier que vous n'avez pas de déficit;

LA MÉNOPAUSE, CE N'EST PAS QU'UN SEULEMENT UN MANQUE D'ŒSTROGÈNES MAIS ÉGALEMENT UN MANQUE DE **PROGESTÉRONNE**, **DHEA**, **TESTOSTÉRONNE**, **CORTISOL**, **T3**, ...

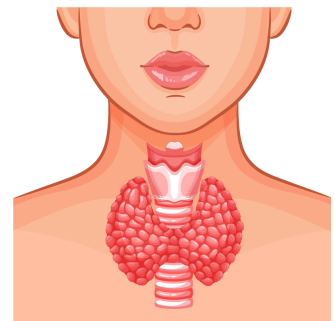
Je vous indique ci-après :

- **les causes** d'une thyroïde dysfonctionnelle et les **micronutriments** à apporter en cas de carence,
- les **valeurs santé** hormonales sur les 1ères hormones majoritairement défaillantes et les **signes cliniques** à repérer en 1ère intention.

### PRINCIPALES CAUSES DE L'HYPOTHYROIDIE

Il y a différentes causes possibles à l'insuffisance de production des hormones thyroïdiennes.

- La thyroïdite auto-immune d'Hashimoto est la plus fréquente d'hypothyroïdie
- Un traitement antérieur pour hyperthyroïdie
- Une déficience en iode
- Certains médicaments
- Une conversion insuffisante de T4 en T3
- Un dysfonctionnement pituitaire
- Une résistance aux hormones thyroïdiennes
- Une carence en vit D ( 100% de la population non complémentée ), en vit A, en Magnésium (90%), en FER, en sélénium (80%), en zinc (60-70%), B12 ( 80-90%), etc



# THYROÏDE AU RALENTI

## Attention à ces signes...

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



Dérèglements hormonaux : TSH, T4 et T3

OU Maladies auto-immunes de la thyroïde (Hashimoto, Basedow, ...)

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

Dérèglements du contrôle des fonctions vitales : perte de force musculaire, diminution de la consommation de calories, baisse du niveau d'énergie, fatigue ...



Ralentissement du métabolisme

Mode stockage

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

		santé	labo
Ferritine	38 µg/L	Sup. 60-70	30 - 160
Vit. B12	400 ng/L	Sup. 800	250 - 850
Vit. D	35 ng/mL	Sup. 80	20 - 60
Zinc	80 µg/dL	Sup. 100	80 - 130
Iode urinaire	50 µg/L	Sup. 400	
CRP us	0,2 mg/L	Inf. 1 mg/L	Inf. 1 mg/L
Ac. Folique (B9)	300 µg/L	Sup. 400/600	140 - 600
MG erythrocytaire	4,5 mg/dL	Sup. 5,2	4,4 - 5,8
Selenium	100 µg/L	Sup. 120	90 - 140
Vit. A	40 µg/dL	70 - 100	40 - 110

# OESTROGÈNES ET PROGESTÉRONE

## UNE DÉFICIENCE EN PROGESTÉRONE

- Syndrome prémenstruel : En 2eme partie de cycle : tension mammaire - rétention d'eau
- règles abondantes, douloureuses
- anxiété, nervosité, irritabilité, troubles du sommeil, instabilité émotionnelle excessive (cfr GABA).
- fibrokystes seins, kystes oviares, fibromes utérus, risque cancer sein augmenté ++
- augmente les symptômes d'endométriose.
- bouffées de chaleur,
- Hypothyroïdie

En préménopause, une baisse plus rapide de la progestérone par rapport aux œstrogènes est un facteur de risque du cancer du sein en post ménopause. (Donc, si hystérectomie.... il faut progestérone !!!)

Les œstrogènes naturels diminuent le risque cancérologique mais aussi le risque cardiovasculaire contrairement aux œstrogènes synthétiques.

Source : Formation Hormono médicale - Dr Stéphane Résimont

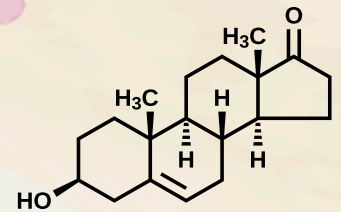


Sulfate de Prénégolone

90-120 ng/ml

Sulfate de DHEA

200-280 ug/dl



Progéstérone sérique	Dosage	Normes labo	Normes santé
	Phase lutéales	15,9 a 92 nmol/l 5 a 29 ng/ml	<b>Pic+7</b> > 15 ng/ml Idéalement 20 ng/ml

### Œstrogène: Evaluation biologique

Oestradiol sérique	Dosage	Normes labo	Normes santé
Oestradiol	Phase folliculaire	73 à 367 pmol/l 20 à 100 pg/ml	J+ 3 35-65pg/ml
	Phase lutéales	370 à 770 pmol/l 36 à 210 pg/ml	<b>Pic +7 &gt; 150 pg/ml</b>



## 2) Comment choisir ses compléments alimentaires ?

Lorsque vous envisagez des compléments, il est important de consulter un professionnel de santé pour éviter les interactions médicamenteuses (anti-coagulant, anti-dépresseurs etc.). Discutez de vos options avec lui et assurez vous de choisir des **produits de qualité**, utilisant des matières premières fiables et sans additifs artificiels.

Pour ma part, lors de mes coachings ou de mes consultations, je travaille toujours avec une liste de **laboratoire reconnu** en fonction de chaque molécule utilisée. En effet, un produit de qualité chez un laboratoire ne signifie pas que l'ensemble de sa gamme l'est. Il est donc essentiel de prendre le temps de bien les sélectionner.

**En cadeau**, je vous donne accès à mes 2 codes habituellement réservés à mes clients vous offrant **10% de réduction** sur les compléments et plantes achetées.

**10%**  
OFF

Chez **simplycure** vous avez accès à la majorité des marques françaises et internationales reconnues. Il suffira de cliquer sur le lien ci-dessous pour avoir accès aux prix remisés :

### [Lien SIMPLYCURE AVEC REDUCTION INTEGREE](#)

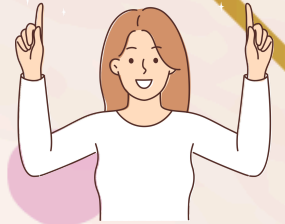


Chez **SUNDAY NATURAL** il faudra ajouter le code PROMO **TAN69446** lors de votre paiement. Le code n'est malheureusement utilisable que sur votre 1ère commande : [www.sunday.fr](http://www.sunday.fr)

N'hésitez pas à me demander conseils pour choisir vos produits personnalisés !

### 3) Ma trousse de secours "Anti coup de mou" !

En tant que nutrithérapeute, j'utilise très régulièrement la phytothérapie et la micronutrition pour rééquilibrer le système endocrinien via notamment la correction de l'excès d'imprégnation oestrogénique ou le déficit de progestérone qui sont les deux principales hormones impactées durant la pré ménopause.



**Voici mes compléments essentiels :**

#### Base à prendre toute l'année :

- **VITAMINE D3** : Entre 60 et 80 ui/kg de poids de corps par jour après le repas du soir.
- **MAGNESIUM BISGLYCINATE** : 250-600mg./jour (répartir matin et soir)
- **OMEGA 3** : 1-3gr d'huile de poisson label EPAX
- **ZINC BISGLYCINATE**: 15-30mg/j
- **VITAMINES B** : 100% des AJR de toutes les vitamines B sauf B12 à 1000% AJR
- **IODE** : en fonction du déficit (mini 100% AJR)

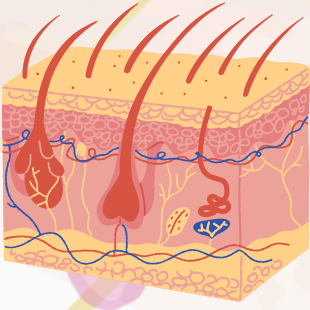
#### En cas de déséquilibre oestroprogestatif (SPM) :

- **Graines de lin broyées** : 1 CàS/jour
- **Crucifères** peu cuits ou roquette, radis noir, betterave, épinards : 1x/jour
- 1 à 2 **noix du Brésil/j** (origine Brésil)
- **Huile de bourrache** : 1 càc/jour
- **EPS GATTILIER/ALCHEMILLE** : 5ml 2x/jour. A commencer 3 jours après l'ovulation et pendant 10j.
- **Actée à grappes noires** : Réduit les bouffées de chaleurs et les sueurs nocturnes (La sauge à les mêmes effets)
- **Millepertuis** : Améliore l'humeur et les symptômes dépressifs. Ne pas prendre en cas de traitement antidépresseurs.



**NE PRENDRE QU'APRES L'ACCORD D'UN PROFESSIONNEL DE SANTE.** Certaines plantes sont contre indiquées en cas d'antécédent de cancer hormono dépendant et avec la prise de certains médicaments (antidépresseur, anticoagulant etc.)

# Important



## POURQUOI LA SUPPLEMENTATION EN VITAMINE D EST INDISPENSABLE !

A l'heure actuelle, il n'est plus possible de couvrir ses besoins en vitamine D (qui est par ailleurs une hormone et non une vitamine...) par la simple alimentation et l'exposition au soleil. Il est donc essentiel de se compléter via un apport exogène (en gouttes de préférence) à prendre le soir à la fin du diner. Je vous recommande fortement de demander à votre médecin un dosage sanguin afin d'ajuster le dosage en fonction de vos besoins. Si vous avez la peau plutôt mate je vous conseille de tendre vers le dosage plus élevé car votre peau est moins sensible aux rayons du soleil.



# 06 Quelques BONUS



## 1) Routine Bien-être au quotidien !

Adopter une routine de bien-être durant la préménopause peut faire toute la différence.

Voici un exemple de routine quotidienne qui combine des soins en phytothérapie et de l'activité physique pour vous aider à gérer les symptômes :



- **Le matin** : Commencez votre journée avec une **infusion** à base de trèfle rouge ou de maca pour booster votre énergie et réduire les bouffées de chaleur. Prenez un petit-déjeuner **riche en protéines, en acides gras** essentiels et en fibres pour stabiliser votre glycémie, ce qui peut également aider à mieux contrôler les sautes d'humeur.
- **En partant au travail** : Réglez votre réveil 10min plus tôt et garez votre voiture un peu plus loin pour augmenter votre **dépense calorique** en allant sur votre lieu de travail.
- **5 min avant de déjeuner** : Profitez d'un passage furtif aux toilettes avant le déjeuner pour vous laver les mains et prenez avec vous votre téléphone et vos écouteurs pour vous installer aux toilettes et respirer 3 min en suivant votre application de **cohérence cardiaque**.



- **Déjeuner** : Incluez des aliments riches en **protéine** et en calcium, comme les amandes ou les légumes verts, pour soutenir la santé osseuse et musculaire. Une salade composée de légumes riches en **fibres** et en **antioxydants** avec une bonne cuillère à soupe du mélange d'huile donné dans les pages précédentes pour aider à contrer l'inflammation et à stabiliser les hormones.

Prenez le temps de bien **mastiquer** chacune de vos bouchées et plus particulièrement les viandes et féculents.

Terminez le repas par une **petite marche digestive** de 5 à 10min afin de favoriser une bonne **digestion** et stabiliser votre **glycémie**.

- **Après-midi** : Si vous ressentez de la fatigue, une petite séance de **respiration** profonde peut aider à recharger vos batteries.

Une **tisane à base de sauge ou d'actée à grappes noires** peut aussi être bénéfique.

Profitez d'une petite pause pour savourer un petit carré de **chocolat noir** et un bon **fruit** frais et quelques **oléagineux**.

Pensez à toujours avoir **votre gourde d'eau** à portée de main pour vous hydrater très régulièrement.

- **Soir** : Avant de dormir, empiétez sur votre temps de télévision et prenez un temps **rien que pour vous** dans un bain chaud avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de **sel d'Epsom** pour apaiser les muscles et préparer un **sommeil réparateur**.

Une **tisane de camomille** ou un peu de **mélatonine à effet prolongé ou non** en fonction peut aussi aider à améliorer la qualité de votre sommeil.

**Pour conclure**, sachez que votre organisme se régule sur 24h et qu'il est PRIMORDIAL de respecter son rythme circadien en :

- **Se levant et se couchant tous les jours à la même heure** à plus ou moins 1h. Donc pas de "grasse mat" même en cas de coucher très tardif car vous allez complètement dérégler votre organisme ! Ajouter une petite sieste de 20min au besoin.
- **Mangeant à heures fixes** également et pas après 21h afin de laisser aux organes digestifs et notamment le foie le temps de se nettoyer et digérer.



## 2) Les 3 M

- **Méditer** : 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque avant chaque repas (Ex : au travail, aller aux toilettes + écouteurs+appli pour être tranquille).
- **Mastiquer** : fondamental pour que les sucs gastriques rentrent dans les aliments, que les aliments soient assimilés et que la satiété arrive.
- **Marcher** : 10 min après chaque repas (amélioration de la digestion et de la glycémie)

### 3) Menu type spécial Préménopause



#### Petit déjeuner :

**Protéines** : 2 œufs brouillés, noix, amandes, grains de chanvre et de lin broyés

**Lipides** : Oléagineux : noix, amande, noix de macadamia

**Glucides** : fruits rouges, sarrasin grillé, pain au petit épeautre au levain

#### Déjeuner :

**Protéines** : saumon mariné

**Légumes** : carottes crues, mélange de mâche et de roquette à volonté

Glucides IG bas : 100 g de quinoa

**Lipides** : avocat, saumon, 1 càc du mélange de mon « mélange huile santé » + vinaigre de cidre

**Dessert** : 1 skyr, 1 CàS de purée de noisette, 1 càc de miel  
(facultatif)

#### Dîner

**Entrée** : bouillon de poule aux herbes aromatiques

**Protéines** : avec pois chiches, jambon ou dés de poulet

**Légumes** : poêlée de courgettes

**Glucides IG bas** : 60g de pois chiches

**Lipides** : 1CàS du mélange de mon « mélange huile santé » + vinaigre de cidre

**Dessert** : 100gr de fruits rouges, 1 carré de chocolat 85% ou plus



#### 4) Recettes simples et nutritives pour un bien être optimal



“

Les recettes que je vous présente sont non seulement simples à préparer, mais elles sont également **riches en nutriments et bénéfiques pour la santé**, ce qui les rend parfaites pour vous.

Si vous souhaitez encore d'autres exemples ou des recettes spécifiques :

- **Anti-craquage**
- **Zéro glucide**
- **Hyper-protéinée**
- **Spéciale digestion**

N'hésitez pas à me contacter (**coordonnées à la fin de cet ebook**) pour obtenir **gratuitement** l'ensemble des recettes.

”

# SALADE DE POIS CHICHES ET AVOCAT



TEMPS PREPARATION  
**10 MIN**



TEMPS CUISSON  
/



NOMBRE DE PARTS  
**1**

## Ingredients

- 1 boîte de pois chiches, égouttée et rincée
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1/2 oignon rouge, haché finement
- Jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou "mélange santé"
- Sel et poivre au goût
- Persil frais, haché (facultatif)

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, l'avocat, la tomate et l'oignon.
2. Arroser de jus de citron et d'huile d'olive.
3. Assaisonner avec du sel, du poivre et du persil.
4. Mélanger délicatement et servir frais.



# OMELETTE AUX ÉPINARDS ET FÊTA



TEMPS PREPARATION  
**5 MIN**



TEMPS CUISSON  
**5 MIN**



NOMBRE DE PARTS  
**1**

## Ingredients

- 2 œufs
- 1 poignée d'épinards frais
- 30 g de feta émiettée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Sel et poivre au goût

## Préparation

Dans une poêle, chauffer l'huile de coco à feu moyen.

2. Ajouter les épinards et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

3. Battre les œufs dans un bol, assaisonner de sel et de poivre, puis verser sur les épinards.

4. Ajouter la feta émiettée et cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris.

5. Plier l'omelette en deux et servir chaud.



# WRAP AU POULET ET AUX LÉGUMES



TEMPS PRÉPARATION  
**5 MIN**



TEMPS CUISSON  
**5 MIN**



NOMBRE DE PARTS  
**1**

## Ingredients

- 1 poignée d'épinards frais
- 1 tortilla de blé complet
- - 100 g de poulet cuit, tranché
- - 1/2 poivron, coupé en lanières
- - 1/2 concombre, tranché
- - 1 cuillère à soupe de sauce yaourt (yaourt nature, jus de citron, sel)
- - Salade verte, roquette

## Préparation

1. Sur la tortilla, disposer le poulet, les légumes et la salade.
2. Arroser de sauce yaourt et enrouler le tout pour former un wrap.
3. Couper en deux et déguster immédiatement.



# SOUPE DE LENTILLES ET CAROTTES



TEMPS PREPARATION  
**12 MIN**



TEMPS CUISSON  
**25-30MIN**



NOMBRE DE PARTS  
**2**

## Ingredients

- 200gr de lentilles vertes (ou corail si difficulté de digestion avec les vertes)
- - 2 carottes, coupées en dés
- - 1 oignon, haché
- - 1 gousse d'ail, émincée
- - 800ml de bouillon de légumes
- - 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- - Sel, poivre et herbes de Provence au goût
- - Quelques graines de fenouil en décoration (favorise la bonne digestion et évite les ballonnements)

## Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile de coco à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajouter les carottes et les lentilles, puis verser le bouillon de légumes.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence et les graines de fenouil avant de servir.

# HACHIS PARMENTIER DE CHOU- FLEUR



TEMPS PREPARATION  
**15MIN**



TEMPS CUISSON  
**30+15 MIN**



NOMBRE DE PARTS  
**3/4**

## Ingredients

- 1 kg de chou fleur (frais ou surgelé)
- 300gr de viande hachée 5%
- 30gr de parmesan (allégé)
- 1/2 cube de bouillon (facultatif)
- 1 oignon
- 1 càc de paprika
- noix de muscade
- 1 CàS de sauce tomate nature

## Préparation

1. Cuire le chou-fleur à la vapeur puis le réduire en purée en le mixant avec la noix de muscade, le sel et poivre.
2. Faire revenir l'oignon émincé puis la viande avec le paprika dans une poêle puis ajouter la sauce tomate.
3. Disposer la viande dans le fond d'un plat à gratin puis la purée par-dessus.
4. Ajouter le parmesan et faire gratiner au four 15min à 200°.



# YAOURT ISLANDAIS AUX FRUITS ROUGES ET GRAINES



TEMPS PREPARATION  
5 MIN



TEMPS CUISSON  
/



NOMBRE DE PARTS  
1

## Ingredients

- 1 pot de yaourt Islandais (Skyr) (ou yaourt grec)
- 1/2 tasse de fruits frais ou surgelés (comme des fraises, des myrtilles ou des framboises)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de lin
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif) ou un édulcorant de type sucralose (1 pointe de couteau suffit) ou 1,5 CS d'erythritol)
- Une dizaine de noix non salées au choix (macadamia, noix de grenoble, noisettes, amandes etc.)

## Préparation

1. Dans un bol, verser le yaourt et ajouter les fruits.
2. Saupoudrer de graines de chia ou de lin.
3. Ajouter les noix.
4. Ajouter un filet de miel ou l'édulcorant si désiré et déguster immédiatement.

# PANCAKE SPECIAL DIGESTION



TEMPS PREPARATION  
**5 MIN**



TEMPS CUISSON  
**3 MIN**



NOMBRE DE PARTS  
**1**

## Ingredients

- 1 oeuf entier battu bleu blanc coeur
- 3 CàS de son d'avoine
- 1 CàS de psyllium
- 1 CàS de poudre d'amande
- 1 Cà S environ de lait végétal sans sucre ajouté
- 1 càc de cannelle OU mélange d'épices pour pain d'épices (clou de girofle etc.)
- Un peu d'huile de coco pour la crêpière.

## Préparation

1. Dans un bol, ajouter l'ensemble des ingrédients et mélanger.
2. Cuire l'ensemble dans une crêpière bien chaude huilée à l'huile de coco.

Notes:

- Version Salée : mettre tomates ou autre légumes dedans à la place de la cannelle.

# GLACE AU CAFÉ ZÉRO CALORIE



TEMPS PREPARATION  
**5 MIN**



TEMPS CUISSON  
/



NOMBRE DE PARTS  
**1**

## Ingredients

- 5gr de café soluble (décaféiné ou non)
- 10gr d'édulcorant type erythritol
- Eau
- 250 à 300gr de glaçons.
- Topping au choix : cannelle, cacao dégraissé etc.

## Préparation

1. Dans un mixeur, ajouter le café et l'édulcorant.
2. Ajouter un peu d'eau pour dissoudre le café.
3. Ajouter les glaçons.
4. Fermer bien et mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance homogène et figée.
5. En fonction de la texture, ajuster la quantité d'eau.
6. Ajouter selon vos goûts un topping.



# GLACE AUX FRUITS ROUGES SPECIALE ANTIOXYDANTS



TEMPS PREPARATION  
**5 MIN**



TEMPS CUISSON  
/



NOMBRE DE PARTS  
**1**

## Préparation

1. Dans un petit mixeur ajouter tous les ingrédients et...mixer !

## Ingredients

- 50 à 100gr de fruits rouges surgelés
- 50 à 100gr de blanc d'oeuf cru
- Une pointe de sucralose ou de stévia
- Facultatif : arôme vanille, noix de coco etc..

### Notes:

- Variante avec d'autres fruits surgelés au préalable : banane, mangue etc.
- Variante 2 : Possibilité d'ajouter un peu de Skyr, yaourt nature ou vanillé ou fromage blanc.

# Conclusion

---



## Encouragement à prendre soin de vous

Prenez le temps de **vous écouter** et d'apporter des changements positifs dans votre quotidien.

Soyez **bienveillante envers vous-même** et n'oubliez pas que vous n'êtes pas seule dans cette démarche.

Votre corps est votre héritage, un peu comme une maison dont vous auriez héritée.

Vous **devez l'entretenir** et réaliser les réparations pour qu'elle soit toujours fonctionnelle et agréable à vivre.

Aussi, tout comme avec votre maison pour laquelle vous n'êtes pas capable de réaliser l'ensemble des travaux, sachez **vous entourez de professionnels compétents** dans l'entretien et l'embellissement de votre corps dans les domaines clés : **nutrition**, musculation, gestion du stress et optimisation de votre **santé fonctionnelle**.

## Récapitulatif des conseils clés

La préménopause est une période de transition qui peut être vécue plus sereinement grâce à des choix de vie éclairés.

Rappelez vous de l'importance de l'activité physique, de la relaxation, de la nutrition, et de l'hydratation pour votre bien-être.

En mettant en œuvre les stratégies présentées dans ce guide, vous pouvez **améliorer votre qualité de vie et vivre pleinement** cette période avec confiance.



# Prochaine Etape : Passez à l'action !



*Choisissez une ou deux suggestions de ce guide et commencez à les intégrer dans votre routine quotidienne.*

*Même des changements modestes peuvent faire une grande différence dans votre bien-être.*

*Vous ne savez pas quoi commencer ?*

*Contactez moi et je vous enverrai gratuitement mon questionnaire bien être à compléter en ligne. Je vous informerai par la suite des principales actions à mettre en place selon vos résultats.*


 CoachingFlo

+10 ANS  
D'EXPERIENCE



**COACHING NUTRITION  
100% PERSONNALISÉ**

RÉSERVEZ VOTRE RDV TÉLÉPHONIQUE DÈS MAINTENANT

 CoachingFlo51

# Contacts et Ressources



## DEMANDE D'INFO :

COACHING / CONSULTATION VISIO : 0627646934

OU RESERVEZ VOTRE RDV sur mon agenda en cliquant ici !

## GROUPE « Team Coaching Flo/Partage » :

Pour obtenir toutes les infos gratuites, poser vos questions et recevoir les conseils et astuces !

[www.coaching-flo.com](http://www.coaching-flo.com)



[florentpautrat.coaching@gmail.com](mailto:florentpautrat.coaching@gmail.com)



[Coaching.flo](https://www.instagram.com/coaching.flo)



[Florent Pautrat](#)