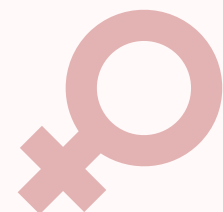
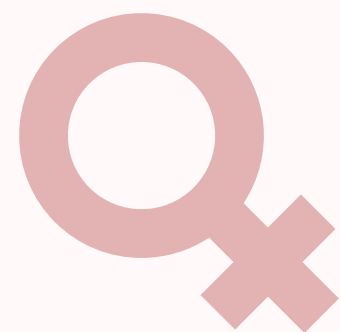
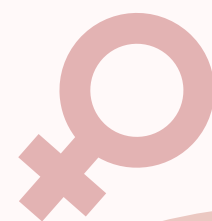
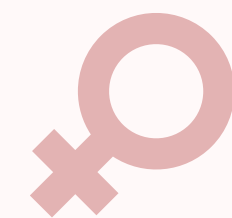


# PERDRE DU POIDS GRÂCE À LA NATUROPATHIE FONCTIONNELLE

## LA VRAIE MÉTHODE QUI FONCTIONNE



Émilie Garcia - Coach Naturopathe



@healthy.and.you

# LES CAUSES D'UNE PRISE DE POIDS

- Thyroïde : Les hormones thyroïdiennes sont la clé de notre énergie.

**Une hypothyroïdie (ralentissement de l'activité thyroïdienne) va induire un ralentissement du métabolisme.**

- Insuline : régulateur clé du métabolisme énergétique ! C'est l'hormone du stockage : elle permet le stockage du glucose sous forme de glycogène dans les muscles et le foie mais aussi pour le surplus de graisse (triglycérides stockés dans les adipocytes). L'insuline transforme l'excès de glucose en triglycérides (lipogénèse). **L'hyperinsulinisme chronique va induire le stockage des graisses**

- Hyper oestrogénie : Niveau d'œstrogènes relativement élevé par rapport à la progestérone ou aux autres hormones. **Impact la thyroïde et favorise la rétention d'eau, la fatigue hépatique et l'engorgement lymphatique.**

- Cortisol : Le cortisol active le métabolisme, qui fournit de l'énergie au corps en libérant du glucose dans le sang. Le Cortisol sera toujours prioritaire face à nos autres hormones car c'est l'hormone de survie, de combat ou de fuite, de réponse à un danger. **Il ralentit alors certaines fonctions : il altère les réponses du système immunitaire, l'activité thyroïdienne et supprime le système digestif, le système reproducteur et les processus de croissance. Une hausse de cortisol induit aussi une hausse de l'insuline et donc le stockage des graisses.**



# Les causes de la cause de la cause



## SURCHARGE

Des émonctoires sur sollicités ne pourront plus éliminer correctement. Foie, intestins, poumons, reins, peau.



## CARENCES

Si l'organisme présente un manque d'un ou plusieurs micro nutriments, certaines fonctions ne pourront pas être menées à bien.



## RALENTI

La sédentarité induit un organisme lent et au ralenti. Il faut le stimuler pour réveiller l'énergie et la combustion des calories.



## MICROBIOTE

Un mauvais microbiote, et une mauvaise digestion vont compromettre une bonne assimilation des nutriments et perturber les neurotransmetteurs



# 1. ALIMENTATION SANTÉ

# ALIMENTATION SANTÉ



## VRAIE

- Le moins transformée possible. Telle qu'on la trouverai dans la nature (ou presque)
- Des cuissons qui n'altèrent pas la qualité du produits (vapeur ou cru)



## VARIÉE

- Au fil des saison
- On alterne les sources de protéines (animales et végétales)
- On alterne les produits céréaliers.
- On alterne les acides gras.



## DE QUALITÉ

- Des protéines animales de pâturage pour éviter antibiotiques et hormones.
- Des céréales et légumineuses trempées pour mieux assimiler.
- On évite le blé moderne.



## SANS INTERDITS

- On mange en pleine conscience.
- On applique le principe du 80/20 SANS PRESSION
- On se fait plaisir, on aime ce que l'on mange.





# 1. LA CHRONONUTRITION

# LA CHRONO NUTRITION POUR MAIGRIR

Il s'agit d'une approche alimentaire fondée sur l'optimisation de l'utilisation de l'énergie en consommant les aliments au bon moment de la journée.

La façon dont nous mangeons influence nos rythmes et cycles naturels.

Le respect de notre rythme circadien permet de mieux contrôler nos processus physiologiques comme la veille, le sommeil et les niveaux d'énergie.

Notre rythme fonctionnel aura un impact sur notre faculté à perdre du poids.



# PETIT DÉJEUNER ET DÉJEUNER

PROTEINES + LIPIDES + FIBRES + GLUCIDES :

Le matin, l'organisme sécrète physiologiquement (quand tout va bien) ces 3 hormones :

**Dopamine** : Fabriquée à partir de la L-tyrosine (acide aminé) présente dans les protéines.  
Hormone de la motivation, de l'entrain, de la concentration, du plaisir instantané.

☞ **Oeufs, poissons, viandes, fromages au lait cru, yaourt skyr**

**Cortisol** : Produit naturellement par les glandes surrénales le matin.

Hormone responsable de l'élan du matin, qui vous sort du sommeil et vous met en éveil, permet de répondre au stress, active le système nerveux sympathique, active le mode action.

Repas digeste pour que la digestion n'éteigne pas l'action du système sympathique (trop d'énergie pour la digestion au détriment de l'action).

⚠ Éviter café ou alors jamais à jeun, pour éviter un pic de cortisol trop important qui serait délétère / sur sollicitation des glandes surrénales et coup de mou, fatigue, irritabilité, nervosité, envies de sucre...

**Insuline** : Hormone sécrétée par le pancréas, garante de la glycémie (taux de sucre dans le sang)

Diminue le taux de sucre dans le sang en favorisant soit l'entrée et l'utilisation du glucose par les cellules, soit son stockage. L'insuline active aussi la lipogénèse (la gestion des lipides) et elle est anabolisante (accroît le système musculaire)

☞ **Petit déjeuner à charge glycémique faible (plutôt protéique et gras)**

⚠ Le matin il y a une sécrétion naturelle d'insuline donc si on y ajoute un petit déjeuner sucré il y aura un gros pic d'insuline, puis une chute brutale de celle-ci : hypoglycémie réactionnelle entraînant coup de mou, fatigue, irritabilité, nervosité, envies de sucre...

**Petit déjeuner protéiné = satiété+++ , diminue les pulsions sucrées, améliore les fonctions cérébrales, stimule le métabolisme, aide au maintien musculaire et à la fabrication de testostérone pour la libido.**

# GOÛTER ET DINER

PROTEINES + LIPIDES + FIBRES + GLUCIDES :

En fin de journée, l'organisme sécrète physiologiquement (quand tout va bien) :

- **Sérotonine** : Précurseur de l'hormone qui vous permet d'avoir un sommeil de qualité et de bien récupérer la nuit : La mélatonine.

➔ La sérotonine est une neurohormone (sécrétée par le cerveau) responsable de l'apaisement, lâcher prise, frein physiologique de la fin de journée. Elle est fabriquée à partir du tryptophane (acide aminé du retour au calme)

☞ Collation et diner à base de glucides et lipides essentiellement : le tryptophane des glucides ne sera pas en compétition avec les autres acides aminés contenus dans les protéines notamment la L-tyrosine (acide aminé de l'action). Les acides gras viendront, quand à eux, aider au transport du tryptophane vers le cerveau tout en régulant la charge glycémique et la satiété.

- **Mélatonine** : Hormone du sommeil fabriquée à partir de la sérotonine.

**Préfère donc les protéines végétales ou alors les oeufs le soir. Et n'élimine surtout pas les féculents le soir !**

# SE SERVIR DES PRINCIPES DE CHRONONUTRITION

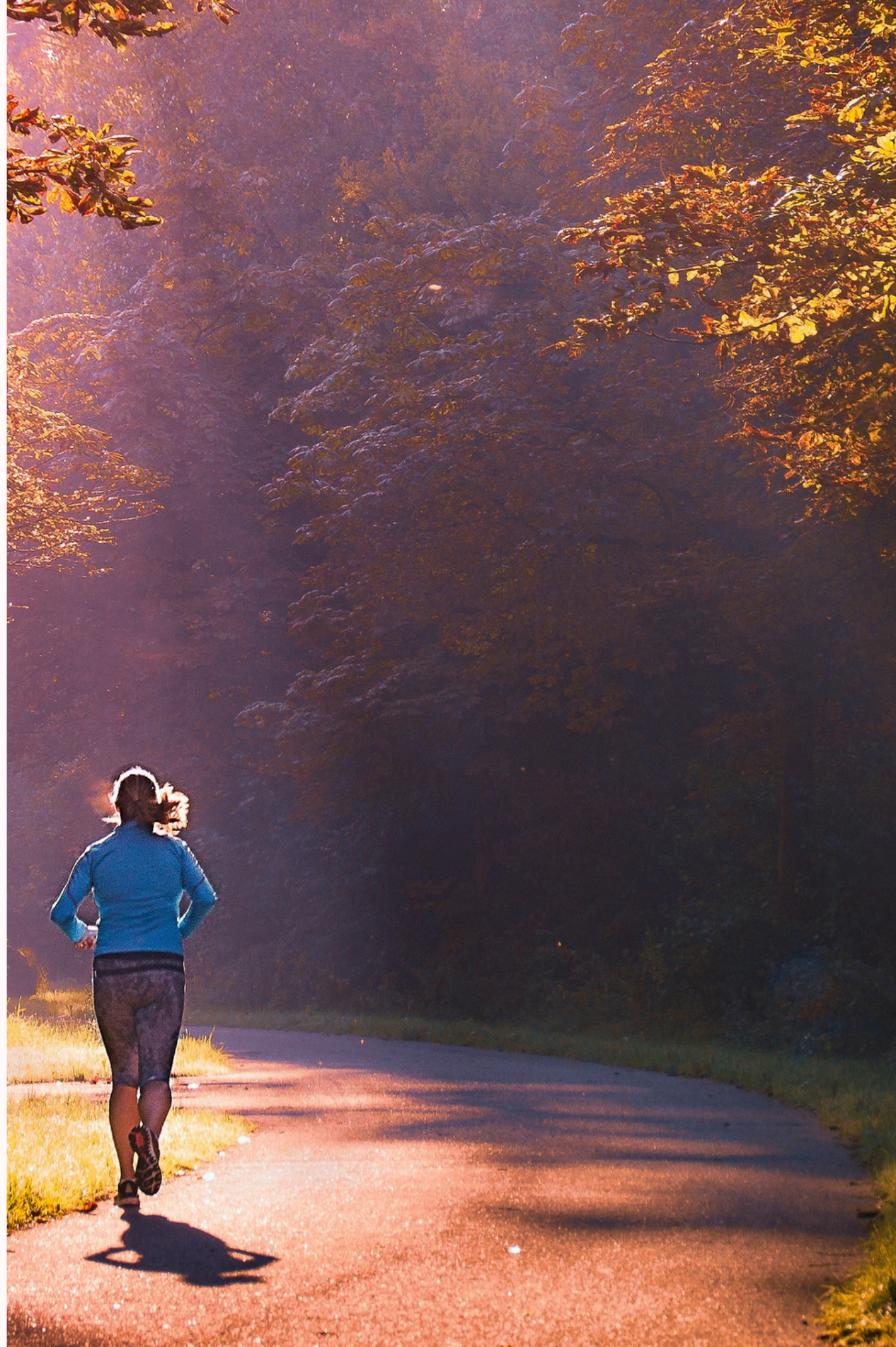


**MATIN ET MIDI :Aliments précurseurs des hormones de l'action**



**À PARTIR DE 16H :Aliments précurseurs des hormones du repos**





## 4.ACTIVITÉ PHYSIQUE

# L'IMPORTANCE DU MOUVEMENT

Avec l'alimentation, l'activité physique agit comme un médicament. Le mouvement renforce et purifie notre organisme grâce à l'oxygénation des cellules et de surcroît ralentit le processus de vieillissement.

Le sport stimule nos hormones du bien-être, il est indispensable pour garder le moral.

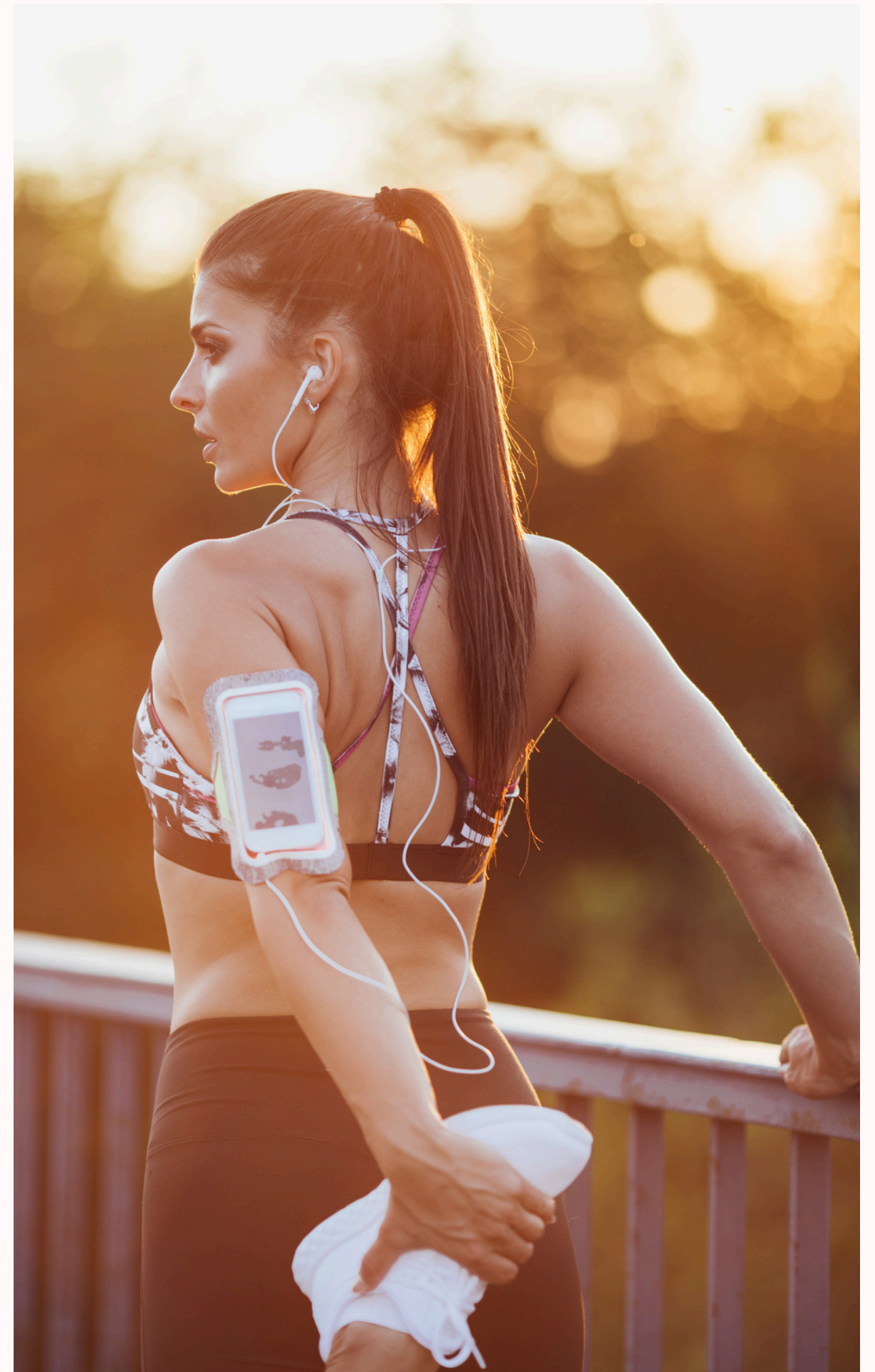
Faire du sport devrait être aussi naturel que se laver les dents chaque jour.

Nous sommes programmés pour bouger, c'est génétique.

Nos muscles, nos ligaments, nos os sont faits pour nous permettre de marcher, courir, nager... pas pour rester assis.

Dans un objectif perte de poids, une activité physique régulière est incontournable. **La dépense énergétique ne peut pas se faire autrement.**

Marcher au moins 30 minutes tous les jours est nécessaire. Alternier position assise et debout. Trouver une activité sportive régulière qui nous plaît (3 heures par semaine minimum)



# QUEL SPORT CHOISIR ?

Face à une prise de poids, on a souvent tendance à penser à la course à pied ou au cardio pour y remédier.

Sauf que :

☞ Le cardio est un processus catabolique et, oui, il risque de vous faire perdre du muscle

Le corps va chercher l'énergie disponible dont la majeure partie se trouve dans les muscles.

Et au moment de la ménopause, avec la chute des œstrogènes et le ralentissement du métabolisme, la femme est déjà destinée à voir sa masse musculaire fondre.

Et c'est pourtant une bonne musculature qui te permettra de maintenir une bonne sensibilité à l'insuline et une bonne gestion de ta glycémie et donc de ton poids.

Mais aussi un bon métabolisme basal puisqu'on sait que les muscles sont de grands consommateurs de calories même au repos ! 🙏

Pour le cardio on consomme sur l'instant T et c'est tout !

Une bonne musculature préserve aussi ta densité osseuse qui elle aussi est menacée par la chute des œstrogènes.



# QUEL SPORT CHOISIR ?

Néanmoins, le cardio représente un atout pour ta santé, notamment cardiovasculaire (risques accrus au moment de la ménopause)

La meilleure option est donc de combiner renforcement musculaire et un peu de cardio. 😊

L'idéal sont les séances de cardio courtes et intenses ne dépassant pas 20-30 minutes pour ne pas puiser dans les réserves musculaires.

Ou alors une marche active d'une heure est une super option 100

À combiner avec du pilate et/ou du yoga dans l'idéal.

D'autres sports si ils te plaisent sont super en complément du renforcement musculaire : natation, aquabike, danse, Zumba...





**5.SOMMEIL**



# SE REPOSER POUR ÉLIMINER

Le sommeil c'est l'outil principal de la régénération et de la récupération physique et psychique.

Il joue un rôle important pour nos organes émonctoires : durant le sommeil, les toxines (internes et externes) accumulées la journée sont prises en charge, filtrées et transportées vers la sortie par nos organes émonctoires.

Une bonne régénération nocturne est donc garante d'un organisme nettoyé, décrassé et prêt à travailler pour une nouvelle journée.

La période de 22h à 2h du matin est essentielle pour la détoxification du cerveau via le système glymphatique, qui aide à éliminer les déchets accumulés au cours de la journée.

Une seule nuit de sommeil insuffisant peut augmenter les niveaux de cortisol de 21 %, entraînant des conséquences néfastes pour la santé.

NB : Le manque de sommeil augmente la ghréline (hormone qui stimule l'appétit) et diminue la leptine (hormone de la satiété)

Concernant la reprise alimentaire, l'idéal est de laisser passer 12h à 14h entre le dîner de la veille et le petit déjeuner pour laisser le temps à l'organisme d'éliminer totalement.



# OPTIMISER SON SOMMEIL

- La mise en place de rituels répétitifs. Le corps a une mémoire, et le fait de répéter chaque jour les mêmes gestes va le conditionner. C'est pour cela qu'avec le sommeil le maître mot c'est la régularité.
- Se coucher toujours à la même heure et se lever toujours à la même heure. Instaurer un rythme régulier de veille/sommeil qui nous convient.
- S'aider de la lumière : chercher la lumière extérieure dès le matin et préférer la pénombre et les lumières douces pour le soir.

NB : La lumière bleue de nos écrans agit comme la lumière du soleil sur notre cerveau, c'est un véritable fléau pour notre bon sommeil. À éviter avant d'aller se coucher.

- Chercher la mélatonine en fin de journée grâce à l'alimentation en suivant les principes de chrono nutrition.
- Tout comme la luminosité, l'alternance activité et repos du système nerveux viendra réguler les périodes de veille/sommeil
- La température joue également un rôle important. Le froid pour dormir et le chaud pour se réveiller. On peut jouer avec notre douche !
- Investir dans une bonne literie, on y passe la moitié de notre vie.
- Faire des siestes de 10-20 min environ si l'envie se fait ressentir.





## **6. ENVIRONNEMENT ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

# LES BONS RÉFLÈXES DANS LA CUISINE

- Fruits et légumes bio pour les peaux fines. Sinon les laver au vinaigre blanc et bicarbonate alimentaire et les éplucher
- Ustensiles de cuisine et contenants en verre à la place du plastique.
- Préférer les revêtements en céramique, inox ou fonte.
- Préférer les conserves en verre plutôt qu'en aluminium.
- Préférer un système de filtrage pour l'eau plutôt que les bouteilles en plastique.





# LES BONS RÉFLÈXES À LA MAISON

- Se tourner vers des produits avec un Eco Label. Plus pertinent que le label bio. Surtout pour les produits que l'on utilise au quotidien : liquide vaisselle, lessive, gel douche, savon main, shampoing.
- Préférer les produits d'origine 100% naturel plutôt que Bio. (Au moins 95%)
- Attention à l'hygiène intime ! Eau et savon c'est tout !
- Remplacer le gel douche par un carré de savon artisanal à l'huile végétale.
- Remplacer le shampoing par un shampoing à au moins 95% d'ingrédients d'origine naturelle ou solide.
- Remplacer les détergents et anti calcaires par vinaigre blanc, bicarbonate de soude et 1 huile essentielle au choix (lavande, tee tree, eucalyptus, citron)



# PERTURBATEURS DANS L'ALIMENTATION

- Produits animaux (viande, fromage , yaourts) : via les pesticides dans leur nourriture, les injections d'hormones stéroïdes, les cures d'antibiotiques
- ☞ Privilégier les petits producteurs, les élevages de quartier, une vraie traçabilité, des animaux de pâturage, le bio.
- Fruits et légumes : Utilisation d'engrais et pesticides chimiques. 6 résidus de pesticides alimentaires sur 10 sont des perturbateurs hormonaux.
- ☞ Privilégier le bio, les productions locales non traitées ou alors tremper vos végétaux dans un bain d'argile.
- Les aliments industriels : conservateurs, antibactériens... Sont des perturbateurs hormonaux.
- ☞ Privilégier les aliments bruts et le fait maison.
- Les aliments en conserve et sous plastique : on y retrouve notamment des phtalates. L'aliment est contaminé par les substances chimiques de son emballage.
- ☞ Préférer les bocaux en verre et le vrac.
- Les gros poissons qui ingèrent les résidus de plastique dans les océans pollués
- ☞ Privilégier les petits poissons comme la sardine et le maquereau qui sont moins touchés car au début de la chaîne alimentaire.
- L'eau du robinet : elle est traitée au chlore, fluor et aux sels d'aluminium qui sont répertoriés perturbateurs endocriniens. On y trouve aussi des résidus de pesticides, fongicides, nitrates, détergents, des résidus médicamenteux, des hormones synthétiques...
- ☞ Investir dans une fontaine filtrante, des filtres à fixer sur les robinets ou alors des bâtons de charbon activé.



# 7. GESTION ÉMOTIONNELLE SYSTÈME NERVEUX



# LE SYSTÈME NERVEUX

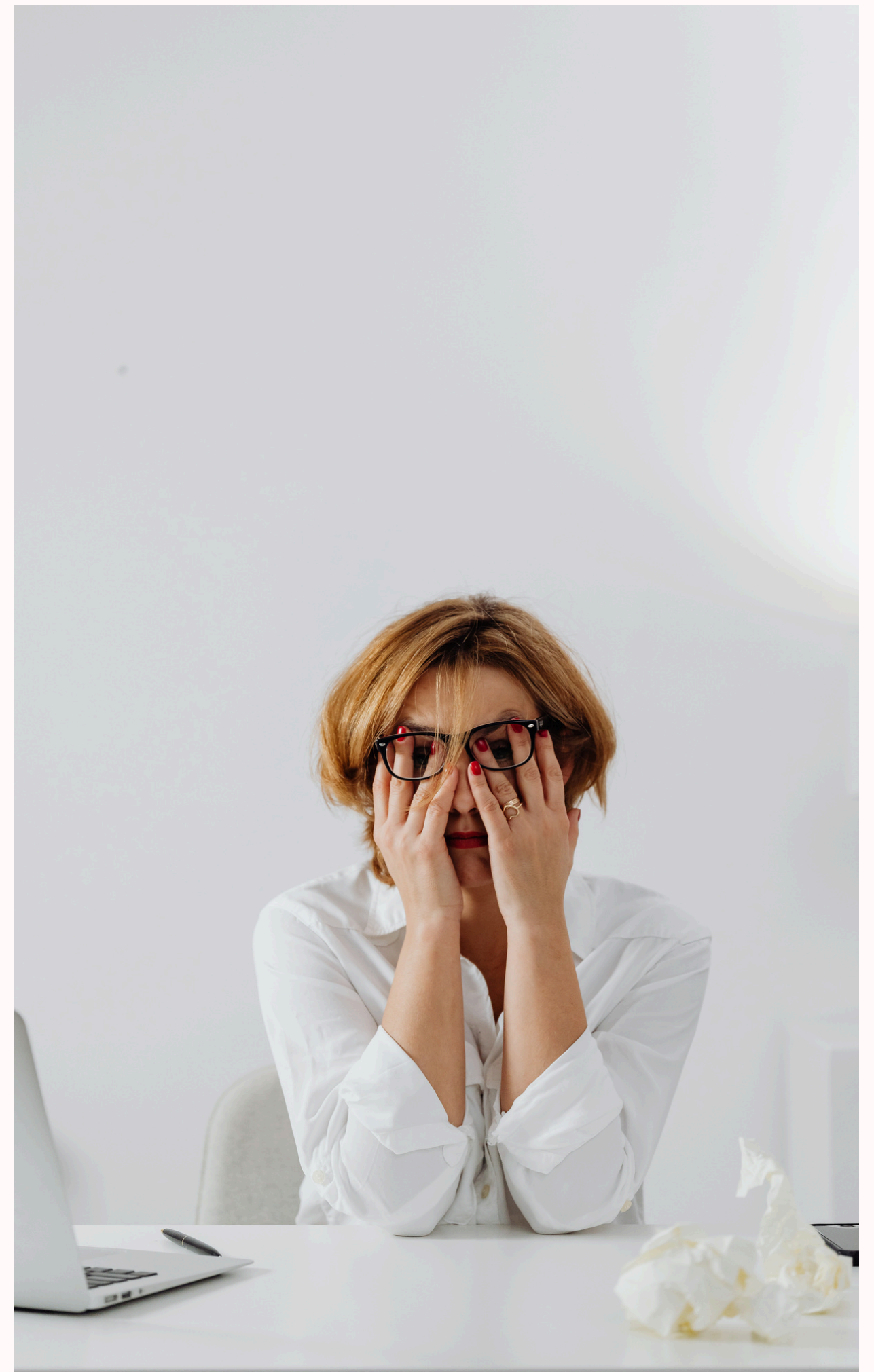
2 parties : **Sympathique** : Action et **Parasympathique** : Relaxation

C'est l'équilibre entre les 2 parties du système nerveux qui assure notre bien-être. Une sur-stimulation de l'un fait que l'autre s'affaiblit.

En temps normal, une fois un événement stressant surmonté, le nerf vague (SN parasympathique) reprend le relais afin d'assurer la récupération au niveau du corps et du mental.

De nos jours, le système sympathique est sur-utilisé, ce qui nous met dans un état de stress permanent avec tensions musculaires, insomnies, fatigues chroniques, maux de dos, inflammations chroniques, troubles digestifs, du sommeil, anxiété, dépression, burn-out...

Il est donc nécessaire et vital d'activer notre système parasympathique et en particulier le nerf vague qui le constitue.





# LE NERF VAGUE

Depuis le cerveau jusqu'aux intestins, en passant par les appareils cardiovasculaires, la trachée, les poumons et le système digestif, le nerf vague est la voie de passage de nos neurotransmetteurs.

- Il convoie des informations motrices, sensibles, sensorielles et surtout végétatives parasympathiques.
- Il joue un rôle important dans la régulation des sécrétions des glandes surrénales, du pancréas, de la thyroïde, des glandes endocriniennes et du système digestif.
- C'est aussi une voie très importante de la régulation végétative : digestion, repos, sérénité, fréquence cardiaque...



Lorsqu'on comprend l'importance capitale du système parasympathique au niveau de la sphère digestive, de la sphère immunitaire et de la place que celui-ci peut prendre dans l'apparition de certaines physiopathologies, on comprend mieux pourquoi il est important de stimuler et d'entretenir un bon tonus vagal.

Exercices permettant de stimuler le nerf vague :

- Certaines techniques de respirations.
- Le chant.
- Le lien social, le rire, les câlins
- L'art
- Le jardinage
- Marcher pieds nus
- La méditation.
- L'exposition au froid
- Le Yoga / Pilate.
- L'exposition à la lumière du soleil.
- La stimulation du réflexe pharyngé...



# ON MISE SUR L'HYGIÈNE DE VIE GLOBALE

- ALIMENTATION VRAIE, VARIÉE, ADAPTÉE, RICHE EN FIBRES, ANTIOXYDANTS (FRUITS ET LÉGUMES) ET OMÉGA 3.
- ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE À L'INTENSITÉ ADAPTÉE. MOUVEMENT QUOTIDIEN EN DEHORS DES SÉANCES DE SPORT. CARDIO + RENFO
- SOMMEIL DE QUALITÉ, RÉCUPÉRATEUR ET RÉGULIER.
- ON ÉLIMINE PETIT À PETIT LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS.
- ON RÉDUIT LES ÉCRANS ET ON SE TROURNE VERS DES ACTIVITÉS EN EXTERIEUR, DES ACTIVITÉS CRÉATIVES, AMUSANTES ET RELAXANTES
- ON TRAVAIL SUR LA GESTION DES ÉMOTIONS GRÂCE À DIFFÉRENTES TECHNIQUES : DEVELOPPEMENT PERSONNEL, SOPHROLOGIE, YOGA, COHÉRENCE CARDIAQUE...



# Réflexes de base



## MICRONUTRITION

- Vérifier avec son médecin les taux de fer, magnésium, zinc et vitamine D.
- Optimiser les apports avec une alimentation vraie et digeste.
- Chouchouter son microbiote pour une bonne assimilation



## ÉLIMINATION

- Des légumes de saison à chaque repas pour un bon transit et pour nourrir le microbiote.
- Hydratation
- Du mouvement tous les jours pour éliminer les toxines et relancer le métabolisme .



## REPOS

- Optimiser la qualité de sommeil.
- Limiter les écrans.
- Pratiquer une technique de relaxation
- Ralentir le rythme
- Prendre du temps pour soi.



## LUMINOSITÉ

- Prendre l'air au maximum et de préférence en nature.
- S'exposer à la lumière du jour le plus possible.
- Pratiquer la luminothérapie.
- Vitamine D.

# Les compléments pour l'équilibre fonctionnel et métabolique :

- Omega 3 : Anti-inflammatoire et véritable soutien du système nerveux.
- Magnesium : Aide à la gestion du stress pour maintenir des bons niveaux de Cortisol
- Vitamine D : Essentielle pour le système nerveux, contre l'inflammation et pour soutenir le système immunitaire
- Complexe du groupe B : B6-B9-B12 pour un bon équilibre nerveux et hormonal, la vitamine de l'équilibre hormonal par excellence.
- Bien-être intestinal : L-Glutamine + Probiotiques adaptés
- Créatine : pour maintenir une bonne densité musculaire.
- Combo bourrache et onagre pour soutenir l'équilibre hormonal féminin (progestérone et œstrogène like) **CONTRE INDIQUÉ SI ANTECEDENT DE CANCER HORMONO DÉPENDANT.**
- Le Gattilier pour soutenir le manque de progestérone
- Berberine et chrome pour une meilleure sensibilité à l'insuline
- Rhodiola ou Ashwaganda face au stress

Ma marque de compléments favorite : Sunday Natural et Herbolistique



# Analyses biologiques recommandées :

- Bilan thyroïdien complet : TSH - T4 - T3 - T3R - IODURIE DE 24H (urine)  
Et ensuite, si hypothyroïdie : Magnésium, Zinc, Selenium, B12, Fer  
Enquêter aussi sur la fatigue surrénalienne.

- Indice de HOMA et Hb1Ac pour vérifier les niveaux de sensibilité à l'insuline

- Le Cortisol salivaire sur 24h et les niveaux de DHEA pour vérifier une éventuelle fatigue surrénalienne.

- La CRP ultra sensible ou l'indice PINI pour vérifier les niveaux d'inflammation.

- Analyse salivaire de l'estradiol et de la progestérone 7 jours après l'ovulation ou 21ème jour du cycle.

La mesure concomitante de l'estradiol et de la progestérone permet d'apprécier une éventuelle dominance en oestrogènes.

NB : En tant que naturopathe, possibilité de passer par les laboratoires LIMS en ligne

