

FICHE PRATIQUE



La raison hormonale qui empêche de perdre du poids

Le cortisol est une hormone produite par les glandes surrénales en réponse au stress. Si elle est utile ponctuellement pour faire face à un danger, sa sécrétion excessive et chronique nuit à l'équilibre hormonal, empêche la perte de poids et perturbe le sommeil. Comprendre son fonctionnement permet de mieux agir pour retrouver un corps apaisé et une silhouette équilibrée.

Les points clés à retenir :

#1. C'EST QUOI LE CORTISOL ?

Le cortisol est une hormone de stress sécrétée pour mettre le corps en alerte et l'aider à réagir à un danger. Jadis utile en cas d'attaque ou de fuite, il est aujourd'hui sur-sollicité par des stress quotidiens modernes comme le travail, la charge mentale ou les tensions familiales. Cette surproduction crée un déséquilibre dans l'organisme.

#2. COMMENT AGIT-IL DANS LE CORPS ?

Lorsque le corps sécrète du cortisol, il libère aussi du sucre dans le sang pour fournir de l'énergie aux muscles. Cela entraîne une hausse de l'insuline, responsable du stockage des graisses. En période de stress chronique, ces mécanismes deviennent permanents et empêchent la perte de poids malgré une alimentation équilibrée.

#3. QUEL EST L'IMPACT SUR LA PERTE DE POIDS ?

Même avec des efforts sur l'assiette ou l'activité physique, un excès de cortisol empêche souvent les femmes de mincir. Il dérègle la glycémie, favorise le stockage de graisses, surtout au niveau du ventre, et empêche le bon fonctionnement des autres hormones comme l'insuline ou les hormones sexuelles. Il peut aussi provoquer des fringales et un sommeil de mauvaise qualité.

#4. POURQUOI EST-CE PLUS DIFFICILE APRÈS 40 ANS ?

Avec la périménopause ou la ménopause, les protections hormonales naturelles diminuent. Le cortisol devient alors plus présent et ses effets plus marqués : insomnies, prise de poids, irritabilité, fatigue. Le corps perd en tolérance au stress, ce qui accentue les déséquilibres hormonaux.

#5. COMMENT LE RÉGULER NATURELLEMENT ?

Le premier réflexe est de s'occuper activement de son stress. Cela passe par des techniques simples comme la cohérence cardiaque, la méditation, des exercices de respiration, du yoga ou de l'hypnose. Il ne s'agit pas d'attendre que le stress disparaisse seul, mais d'agir pour restaurer une sécurité intérieure.

#6. POURQUOI S'Y METTRE MAINTENANT ?

Le stress chronique est un véritable poison silencieux. S'il n'est pas régulé, il continue de saboter vos efforts alimentaires et de vous fatiguer à long terme. Reprendre en main votre stress est un levier majeur pour retrouver énergie, légèreté, équilibre hormonal et vitalité.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour apaiser mon stress et aider mon corps à mieux réguler le cortisol ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

