



Hormones & poids : comprendre le lien pour reprendre le contrôle ?

Après 40 ans, votre métabolisme change, et vos hormones influencent directement votre capacité à perdre ou prendre du poids. Ce que vous viviez avant sans difficulté devient plus complexe, mais ce n'est pas une fatalité. En comprenant mieux l'impact de certaines hormones comme l'insuline, le cortisol, les œstrogènes ou encore la thyroïde, vous pouvez enfin adapter vos habitudes à cette nouvelle réalité corporelle.

Les points clés à retenir :

#1. L'INSULINE : L'HORMONE QUI FAVORISE LE STOCKAGE

L'insuline est sécrétée en réponse à une hausse de sucre dans le sang. Elle transforme ce sucre en réserves graisseuses, notamment lorsque votre alimentation est riche en glucides rapides (pain blanc, pâtes, riz, pâtisseries...). Plus votre glycémie est instable, plus vos fringales sont présentes. En réduisant les glucides au profit des protéines, des bons gras et des légumes, vous stabilisez votre glycémie, vous évitez les pics d'insuline et vous relancez naturellement la perte de poids.

#2. LE CORTISOL : L'HORMONE DU STRESS QUI VOUS FREINE

Le stress chronique, les nuits courtes, une charge mentale élevée ou encore des entraînements trop intenses augmentent votre taux de cortisol. Cette hormone stimule le stockage des graisses, en particulier au niveau du ventre. Pour mieux la réguler, il est essentiel de ralentir, de respirer, de créer des temps de pause et de relaxation dans vos journées. Le stress n'est pas toujours évitable, mais vous pouvez apprendre à mieux y répondre.

#3. THYROÏDE ET ŒSTROGÈNES : UN ÉQUILIBRE À SURVEILLER

La thyroïde régule votre métabolisme. Si elle fonctionne au ralenti (hypothyroïdie), elle peut freiner vos efforts minceur. De leur côté, les œstrogènes influencent la répartition des graisses. Leur diminution après 40 ans déplace les graisses du bas vers le haut du corps (ventre, bras, poitrine, visage), ce qui peut créer un sentiment de gonflement. Un mode de vie sain et des contrôles réguliers permettent de mieux vivre ces changements et de soutenir votre équilibre hormonal.

#4. APPRIVOISER VOS HORMONES POUR REPRENDRE LE POUVOIR

Vos hormones ne sont pas là pour vous compliquer la vie : elles sont des messagères précieuses. En les connaissant mieux, vous cessez de vous battre contre votre corps. Vous pouvez alors créer une stratégie adaptée à votre âge, à votre rythme et à vos vrais besoins. Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de méthode



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 mieux comprendre mes hormones et retrouver un équilibre qui soutient ma perte de poids ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

