

HORMO-ACTION

Votre Plan d'action personnalisé

Le guide pratique pour corriger vos déséquilibres hormonaux à la ménopause et relancer votre perte de poids naturellement.



Louisa et jordy

HORMO-ACTION



Table des matières

1. Hormo-Test	
a. Comment réaliser l'Hormo-Test	3
b. Cortisol.....	5
c. Insuline.....	6
d. Thyroïde.....	7
e. Inflammation.....	8
f. Résultats : carré CITI.....	9
2. Hormo-Action	
a. Votre plan d'action.....	10
b. Les fondations essentielles	
i. S'hydrater.....	12
ii. Manger assez de protéines.....	14
iii. Ne jamais avoir faim.....	15
c. Routine cortisol.....	17
d. Routine insuline.....	19
e. Routine thyroïde.....	21
f. Routine inflammation.....	22
3. Qui sommes-nous?.....	26

PS : Imprimez ce guide, appropriiez-vous-le et revenez-y comme sur un cahier d'exercices. C'est le premier pas concret vers une meilleure santé. Nous l'avons conçu pour que vous en retiriez le maximum de bénéfices alors profitez-en, et à vos progrès !

HORMO-TEST



Découvrez l'état de vos hormones en 3 minutes.

Ce test va vous aider à identifier vos déséquilibres hormonaux à la ménopause et à comprendre pourquoi votre corps résiste à la perte de poids.

En moins de 3 minutes, vous découvrirez ce qui freine votre énergie, votre métabolisme et les **4 leviers clés** pour relancer votre perte de poids.

Pour chaque question, répondez simplement :

- **0 = NON**
- **1 = OUI**

Additionnez vos réponses pour chaque catégorie.

Répondez OUI si vous avez ressenti le symptôme au cours des 7 derniers jours.

👉 Prochaine étape

Une fois votre test complété, passez à la seconde partie :

📄 L'HORMO ACTION : votre plan personnalisé pour réactiver votre métabolisme, relancer votre perte de poids et retrouver une énergie stable grâce à l'équilibre hormonal.

Si vous avez des questions, vous pouvez nous écrire à info@louisaetjordy.fr, nous aurons le plaisir d'échanger avec vous.

⚠️ **Important** — À lire avant de commencer

Ce test n'a aucune valeur diagnostique médicale.

Il s'agit d'un outil d'auto-évaluation éducatif pour vous aider à mieux comprendre votre physiologie et identifier des pistes d'amélioration.

En cas de symptômes persistants, de doute ou de traitement en cours, consultez toujours votre médecin ou un professionnel de santé qualifié.

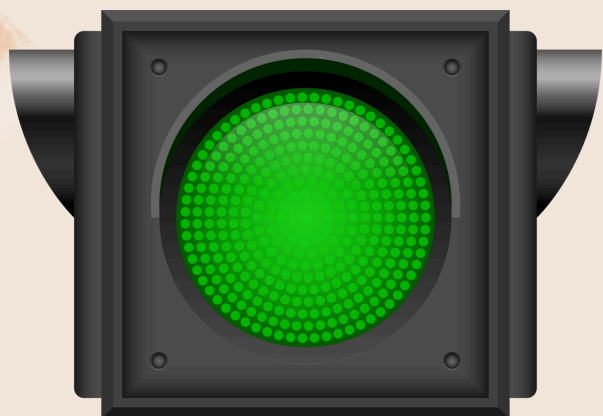
Ce test ne remplace pas une prise de sang ni un suivi médical personnalisé.



HORMO-TEST



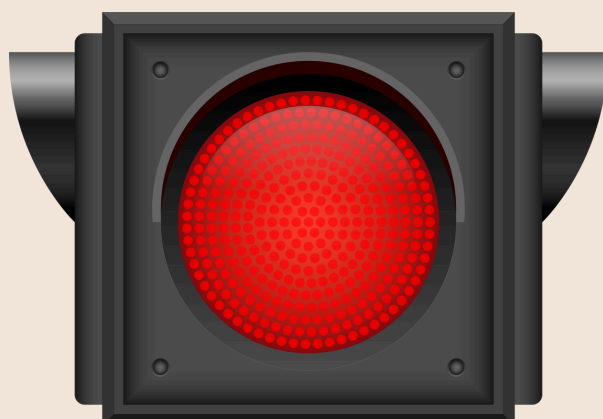
3 couleurs ● ● ● pour savoir sur quoi agir concrètement.



0 à 2 : Votre équilibre est satisfaisant, continuez à être vigilante et à entretenir vos bonnes habitudes.



3 à 4 : Des signes de dérèglement apparaissent : il est temps d'agir avec des ajustements concrets dans votre hygiène de vie.



5 ou plus : Votre système hormonal est sous tension : des actions urgentes sont nécessaires pour retrouver votre équilibre.

HORMO-TEST



CORTISOL

AU COURS DES 7 DERNIERS JOURS,

Score:
non : 0 / oui : 1

Je me sens fatiguée même après une nuit de sommeil correcte.

J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille la nuit.

Je grignote ou je mange sous stress pour me calmer.

Je n'arrive pas à démarrer ma journée sans un ou plusieurs café.

Je sens que mes émotions sont plus fortes et plus instables.

J'ai des tensions musculaires au niveau du cou et du dos.

Je me sens dépassée par tout ce que j'ai à gérer.

J'ai de la graisse très localisée au niveau du ventre.

SCORE CORTISOL :

Vert 0 à 2
Orange 3 à 4
Rouge 5 ou plus



HORMO-TEST



INSULINE

AU COURS DES 7 DERNIERS JOURS,

Score:
non : 0 / oui : 1

Je prends du poids surtout au niveau du ventre.

Je n'arrive pas à perdre du poids malgré mes efforts et une alimentation équilibrée.

J'ai souvent des fringales sucrées même en ayant mangé.

J'ai des coups de pompe régulièrement entre les repas.

Je ressens une fatigue ou somnolence après les repas.

Ma peau présente des taches sombres dans les plis (cou, aisselles, aine).

Si je tarde à manger, je deviens irritable, tremblante ou nerveuse.

J'ai souvent la peau grasse ou des boutons.

SCORE INSULINE :

Vert 0 à 2
Orange 3 à 4
Rouge 5 ou plus



HORMO-TEST



THYROÏDE

AU COURS DES 7 DERNIERS JOURS,

Score:
non : 0 / oui : 1

Je me sens fatiguée presque tout le temps.

Je suis gonflée au niveau du cou (goitre).

Mes cheveux tombent facilement / mes ongles sont cassants.

J'ai souvent froid, je transpire peu.

Mon moral est bas, j'ai tendance à la déprime.

J'ai une libido faible ou inexistante.

J'ai l'impression "d'être au ralenti" : digestion lente, constipation.

Je prends du poids et je n'arrive pas à le perdre.

SCORE THYROÏDE :

Vert 0 à 2
Orange 3 à 4
Rouge 5 ou plus



HORMO-TEST



INFLAMMATION

AU COURS DES 7 DERNIERS JOURS,

Score:
non : 0 / oui : 1

*J'ai régulièrement des douleurs
articulaires ou musculaires.*

J'ai le ventre qui gonfle après les repas.

*Je suis souvent malade : rhume, grippe
sinusite...*

*J'ai tendance à la constipation ou
diarrhée.*

*Je mets longtemps à récupérer après un
effort physique.*

*J'ai des remontées acides ou des nausées
inexpliquées*

*J'ai du mal à me concentrer et je ressens
un brouillard mental.*

*Je fais de la rétention d'eau (mains,
jambes, visage).*

SCORE INFLAMMATION :

Vert 0 à 2
Orange 3 à 4
Rouge 5 ou plus



HORMO-TEST



TON CARRÉ CITI

Entourez, pour chaque levier, la couleur que vous avez obtenue à l'HORMO-TEST afin d'avoir une vue d'ensemble.

<p>C_{ortisol}</p> <p>● ● ●</p>	<p>I_{nsuline}</p> <p>● ● ●</p>
<p>T_{hyroïde}</p> <p>● ● ●</p>	<p>I_{nflammation}</p> <p>● ● ●</p>

Vous avez identifié les leviers sur lesquels agir !
Maintenant passez à [L'HORMO ACTION](#).
Si vous avez plusieurs feux rouges ou oranges, commencez par agir sur les feux rouges 😊.

HORMO-ACTION



Votre plan d'action

Vous avez identifié un ou plusieurs déséquilibres hormonaux dans votre HORMO-TEST ?

Voici les actions simples, concrètes et naturelles à mettre en place pour relancer votre perte de poids et retrouver votre énergie.

Commencez toujours par les **3 fondations essentielles** (que vous trouverez ci-après) quelque soit votre déséquilibre. Ensuite, vous passez à votre routine ciblée en fonction des résultats que vous avez eu à l'HORMO-TEST.

Exemple : Si vous avez obtenu :

- Cortisol ●
- Insuline ●
- Thyroïde ●
- Inflammation ●

Vous mettez en place les **trois fondations ainsi que le protocole insuline en premier et inflammation en deuxième.**

HORMO-ACTION



ATTENTION



Avant de démarrer vos routines, assurez-vous de respecter les 3 fondations essentielles :

1. 💧 **Vous hydrater suffisamment**
2. 🍷 **Manger assez de protéines**
3. 🥗 **Ne jamais vous priver ni rester sur la faim**

Sans ces bases, votre corps ne pourra ni se régénérer, ni rééquilibrer ses hormones, ni enclencher une vraie perte de poids durable.

HORMO-ACTION



1. S'hydrater

🌿 S'hydrater correctement est l'un des leviers les plus puissants — et les plus sous-estimés — pour relancer la perte de poids.

Un simple manque d'eau peut ralentir votre métabolisme, augmenter votre stress, perturber votre digestion et bloquer votre progression.

Beaucoup de femmes l'ignorent, mais ne pas boire assez d'eau suffit à déséquilibrer tout le système hormonal.

💧 **Combien boire par jour ?**

35 ml d'eau/ kg

Exemple : pour une femme de 70kg : $0,035 \times 70 = 2,45$ l

Pour vous $0,035 \times \dots\dots(\text{kg}) = \dots\dots\text{l}$

👤♀ **Les meilleures astuces pour boire suffisamment (sans y penser)**

- Commencez votre journée par un grand verre d'eau
- Ayez toujours une gourde ou une carafe à portée de main.
- Aromatisez votre eau (recettes ci-après)
- Remplacez un café par une tisane, une chicorée
- Utilisez une paille
- Mettez sur les aliments riches en eau : concombre, courgette, salade, melon, pastèque etc.

⚠️ **Attention à ces erreurs fréquentes**

- ❌ Attendre d'avoir soif
- ❌ Croire que le café ou le thé "compte"
- ❌ Boire uniquement le soir (risque de rétention et sommeil perturbé).



RECETTE EAUX AROMATISÉES

POUR 1L D'EAU



EAU CITRON+CONCOMBRE+MENTHE

- 1 UN CITRON TRANCHÉ
- 2 UN DEMI CONCOMBRE TRANCHÉ
- 3 FEUILLES DE MENTHE



EAU POMME+CANELLE

- 1 UNE POMME TRANCHÉE
- 2 2 BÂTONS DE CANELLE



EAU FRUITS ROUGES+BASILIC

- 1 UN POIGNÉE DE FRAMBOISES
- 2 UNE POIGNÉE DE MYRTILLES
- 3 FEUILLES DE BASILIC

HORMO-ACTION



2. Manger assez de protéines

💡 À la ménopause, votre corps change... et votre métabolisme ralentit. Si vous mangez moins mais que vous ne perdez plus de poids, le **manque de protéines** en est souvent la raison. Elles sont essentielles pour préserver vos muscles, brûler les graisses et **stopper les fringales** qui sabotent vos efforts. Sans elles, le corps s'épuise, stocke davantage et votre énergie s'effondre.

🔑 Combien faut-il en consommer ?

Il faut consommer des protéines à **tous les repas**.

1,2 g/kg/jour.

Exemple : Pour une femme de 70 kg : $1,2 \times 70 = 84\text{g}$ par jour

Pour vous $1,2 \times \dots\dots(\text{kg}) = \dots\dots\text{g}$

⚠️ **Attention 100g de protéines ce n'est pas 100g de poulet !**

Pour 100g	Quantité de protéines
Poulet/dinde cuit	27g
2 oeufs	13g
Poisson	20-25g
Thon (en conserve)	24g
Skyr	10g
Tofu	10g
Légumineuses	9g



HORMO-ACTION



3. Ne jamais avoir faim

À force de manger moins, votre corps finit par se mettre **en mode survie** : il se met au ralenti, il stocke tout ce que vous mangez et vous êtes épuisées.

Résultat : la balance ne bouge plus, et l'énergie s'effondre. Ce n'est pas un manque de volonté — c'est juste que votre corps se protège.

Pour relancer la machine, il faut manger à votre faim et ne surtout pas vous frustrer.

L'importance des collations

Une collation bien choisie aide à éviter les fringales et à garder une énergie stable entre les repas.

- un yaourt + un fruit
- un carré de chocolat avec une poignée de fruits rouges

Attention à ces erreurs fréquentes

- ✗ Sauter un repas
- ✗ Se contenter d'une salade sans protéines ni graisses
- ✗ Confondre "contrôle" et "privation".



HORMO-ACTION



L'assiette idéale

LÉGUMES CUIT À VOLONTÉ



PROTÉINES



GLUCIDES



+ 1 CAS DE BONS GRAS







HORMO-ACTION





CORTISOL




Le matin

-  Exposez-vous à la lumière naturelle dès le réveil
-  Prenez un vrai petit-déjeuner riche en protéines
-  Prenez votre café après le petit-déjeuner, jamais à jeun
-  Mettez votre corps en route par des mouvements doux (marche, yoga..)








À midi

-  Faites une vraie pause
-  Balade digestive ou quelques minutes de respiration

L'après-midi

-  Faites des pauses régulières pour bouger
-  Évitez le multitâche
-  Accordez-vous 5 minutes de respiration consciente (exemple ci-après)

Le soir

-  Dînez tôt (3h avant le coucher)
-  Évitez les repas trop gras ou trop épicés
-  Lumière tamisée, ambiance calme
-  Pas d'écran au moins 30 minutes avant le coucher
-  Tisane relaxante (mélisse, passiflore, valériane)
-  Essayez de vous coucher à la même heure chaque soir
-  Pratiquez la gratitude : pensez à une chose positive de votre journée ou mieux écrivez là dans un carnet.



ASTUCES

POUR SE DÉTENDRE



COHERENCE CARDIAQUE

- 1 TÉLÉCHARGEZ RESPI-RELAX GRATUITEMENT
- 2 1 À 3 FOIS PAR JOUR
- 3 PENDANT 5 MINUTES



RESPIRATION CARRÉ : 4 4 4 4

- 1 INSPIREZ PENDANT 4 SEC
- 2 RETENEZ PENDANT 4 SEC
- 3 EXPIREZ PENDANT 4 SEC
- 4 RETENEZ PENDANT 4 SEC
- 5 RECOMMENCEZ LE CYCLE 6 FOIS



SEANCE D'HYPNOSE SUR YOUTUBE

DIFFÉRENTES CHAINES PROPOSENT DES VIDEOS LIBRES D'ACCÈS

- 1 OSONS L'HYPNOSE
- 2 PIERRE YVON - HYPNOSE

HORMO-ACTION









INSULINE







Si votre HORMO-SCORE est supérieur à 2, demandez à votre médecin un **test HOMA** (ou faites-le en laboratoire, pour une quinzaine d'euros). Le dosage classique de la glycémie ne suffit pas à détecter la résistance à l'insuline : il diagnostique uniquement le diabète, quand il est déjà trop tard.

Dans tous les cas, vous pouvez agir dès maintenant avec des habitudes simples qui stabilisent la glycémie et relancent la perte de poids.

À adopter chaque jour

-  Privilégiez une alimentation à indice glycémique bas (IG bas)
-  Évitez les sucres rapides (pains blancs, biscuits, jus), les produits light et 0%.
-  Ajoutez des fibres à chaque repas : les légumes doivent représenter la moitié de votre assiette.
-  Commencez vos repas par les légumes et les protéines et mangez les féculents en dernier.
-  Évitez les produits ultra-transformés, fritures et sodas
-  Gardez les plaisirs sucrés pour la fin d'un repas complet (jamais seuls)

Rythme & habitudes

-  Évitez de sauter les repas : cela favorise les pics de glycémie au repas suivant
-   Bougez après les repas (10 à 15 minutes de marche)
-  Dormez suffisamment : le manque de sommeil augmente la résistance à l'insuline
-   Gérez votre stress : le cortisol élevé bloque l'action de l'insuline



HORMO-ACTION



INSULINE

L'indice glycémique (IG) d'un aliment désigne la rapidité à laquelle le sucre entre dans votre sang. Plus il est bas, plus votre glycémie se régule. Voici un tableau qui vous aide à faire des remplacements simples et intelligents.

baguette de pain blanc	→	pain complet au levain
pomme de terre	→	patate douce
chocolat au lait ou blanc	→	carré de chocolat >70%
yaourt	→	skyr ou petit suisse nature
jus de fruit	→	fruit entier
pâtes blanches	→	quinoa ou pâte de sarrasin
farine blanche, maïzena, farine de riz	→	farine complète, farine de sarrasin, d'amande, d'avoine
riz blanc, riz rond	→	riz basmati



HORMO-ACTION








THYROÏDE



Si votre HORMO-SCORE est supérieur à 2, cela peut indiquer un ralentissement de votre thyroïde. **Faites le point avec votre médecin** et pratiquez un bilan sanguin complet (TSH, T3, T4, anticorps anti-TPO). Une hypothyroïdie nécessite un suivi médical.

En parallèle, vous pouvez stimuler naturellement votre thyroïde grâce à des habitudes simples.





Chaque matin

-  Exposez-vous à la lumière naturelle dès le réveil
-  Intégrez des aliments riches en iode et sélénium (œufs, poissons, fruits de mer, noix du Brésil)
-  Évitez le café à jeun
-   Bougez dès le matin : 10 à 15 minutes de marche ou d'étirements doux

En journée

-   Prenez des pauses pour souffler : le stress freine la fabrication des hormones thyroïdiennes

Le soir

-  Dînez léger mais complet (protéines + légumes + graisses saines)
-   Pratiquez les exercices de respiration
-  Essayez de vous coucher avant 23h : la thyroïde se régénère la nuit

À limiter

- Soja en excès et gluten
- Exposition aux perturbateurs endocriniens (plastique, cosmétiques conventionnels, pesticides).











HORMO-ACTION



INFLAMMATION

Si votre score est supérieur à 2, cela peut indiquer une inflammation de bas grade. L'inflammation est un processus sain s'il est ponctuel. Si ce n'est pas le cas. Voici les **2 volets** sur lesquels agir :

1. Prendre soin de son ventre

-  Mangez dans le calme
-  Prenez le temps de mastiquer
-  Limitez le gluten et le lactose pendant 2 mois, et observez les effets sur votre confort digestif.
-  Évitez les boissons gazeuses, les produits sucrés et les aliments ultra-transformés (farine blanche, riz blanc, pâtes blanches, fritures)
-  Prenez soin de votre microbiote en mangeant des aliments fermentés : yaourt nature, kéfir, légumes fermentés
-  Réduisez les légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles) si elles provoquent des ballonnements.
-   Bougez dès le matin : 10 à 15 minutes de marche ou d'étirements doux pour relancer la digestion

Le plus important : écoutez votre corps.

Chaque femme réagit différemment. Si vous sentez qu'un aliment vous ballonne, vous fatigue ou perturbe votre digestion : notez-le simplement et observez vos sensations. Il ne s'agit pas de tout exclure, mais d'apprendre à mieux comprendre vos besoins

Astuce : tenez un journal alimentaire pendant quelques jours.

Notez ce que vous mangez, vos sensations après les repas et l'état de votre ventre. Vous repérerez facilement les habitudes qui vous font du bien et celles à ajuster. Vous trouverez ci-après un exemple de journal alimentaire.



HORMO-ACTION



INFLAMMATION

Repas	Aliments consommés (notez les quantités)	symptômes (ballonnements, crampe, ventre gonflé, fatigue..)	qualité du sommeil (notez de 1 à 10)
petit déjeuner			
déjeuner			
collation (si besoin)			
repas			











HORMO-ACTION



INFLAMMATION

2. Soulager vos douleurs

-  Privilégiez une alimentation anti-inflammatoire (évitez les aliments transformés, raffinés, le café, l'alcool, produits laitiers industriels...)
-  Dormez au moins 8 heures par nuit — la récupération musculaire et articulaire se fait pendant le sommeil
-  Appliquez du froid sur l'articulation qui vous fait mal
-   Pratiquez des exercices de mobilité
-   Faites un auto-massage ou du drainage doux pour stimuler la circulation et relâcher les tensions
-  Appliquez de l'argile verte en cataplasme sur les zones sensibles (20 à 30 minutes, puis rincer)

Ces conseils sont généraux et visent à soutenir le bien-être global. En cas de douleurs persistantes, intenses ou inexplicables, consultez votre médecin ou un kinésithérapeute.



ASTUCES

POUR DIMINUER SES DOULEURS



ROUTINES DE MOBILITÉ

RETROUVER LES SUR NOS RÉSEAUX



@louisaetjordy

RECETTE DU LAIT D'OR : BOISSON ANTI-INFLAMMATOIRE



- 1 200 ML DE LAIT VÉGÉTAL
- 2 ½ CAC DE CURCUMA
- 3 1 PINCÉE DE CANELLE, 1 PINCÉE DE POIVRE, 1 PINCÉE DE GINGEMBRE EN POUDRE
- 4 CHAUFFEZ LE LAIT, AJOUTEZ LES ÉPICES ET MÉLANGEZ.

HORMO-ACTION



Qui sommes-nous ?



Nous sommes Louisa et Jordy, kinésithérapeutes et éducateurs sportifs spécialisés dans la santé et le bien-être de la femme, en particulier durant la péri-ménopause et la ménopause.

Depuis plus de 10 ans, nous avons accompagné plusieurs milliers de femmes — que ce soit pour retrouver un poids équilibré, soulager leurs douleurs ou reprendre confiance dans leur corps.

Notre mission est simple : aider les femmes à sortir de l'errance dans laquelle beaucoup se retrouvent à cette période de leur vie, en leur redonnant les bons outils pour redevenir la femme qu'elles ont envie d'être — pleine d'énergie, d'équilibre et de confiance.

Aujourd'hui, à travers le contenu gratuit que nous partageons chaque jour sur nos réseaux, nous mettons notre expertise au service d'une seule cause :

👉 redonner aux femmes le pouvoir sur leur santé, leurs hormones et leur corps.

Louisa et jordy

Abonne toi !

Ecris-nous



info@louisaetjordy.fr