

Comment perdre ses

KILOS **« MÉNopause »**

En 3 mois



PAR

Jocelyne RUBIO BLASCO

"Chaque étape de la vie est une occasion de se réinventer et de renaître plus forte."





Qui suis-je ?

Je suis Jocelyne, naturopathe et réflexologue certifiée, née en 1966, maman de deux enfants et grand-mère d'un petit garçon.

Je me spécialise dans le traitement des troubles de la ménopause et de la préménopause, notamment la prise de poids, les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les sautes d'humeur, les ballonnements, la fatigue chronique, les problèmes de sommeil, et les douleurs articulaires.

Comme beaucoup d'entre vous, j'ai vécu ces difficultés : prise de poids, bouffées de chaleur, sautes d'humeur, etc. Accepter son corps avec les changements hormonaux de la ménopause n'est pas facile. Heureusement, j'ai pu surmonter ces troubles grâce à diverses techniques : réflexologie, naturopathie, gemmothérapie, fleurs de Bach, phytothérapie, aromathérapie, et bien plus encore.

Ce guide est conçu pour vous offrir des astuces et des méthodes pratiques afin de perdre les kilos liés à la ménopause en trois mois. Pour plus de détails et pour découvrir des recettes spécifiques ainsi qu'une semaine de menus, suivez mes recommandations et intégrez ces conseils dans votre routine quotidienne. Ensemble, nous pouvons surmonter les défis de la ménopause et retrouver un bien-être durable.

J'espère que ces conseils vous aideront à mieux vivre votre ménopause. Prenez bien soin de vous !

Jocelyne
naturojo.fr





SOMMAIRE

06

Qu'est-ce que la ménopause ?

07

L'importance du microbiote

09

Les aliments à indice glycémique bas

12

Gestion du stress et des émotions

13

Top des aliments riches en tryptophane

16

Une semaine de menus avec planning des repas, liste des courses et recettes

26

HarmoniJo, un accompagnement de 3 mois sur mesure pour les troubles liés à la ménopause

Qu'est-ce que la Ménopause ?

La ménopause marque la fin d'une transition naturelle dans la vie reproductive de la femme. Elle survient lorsque la production d'œstrogène et de progestérone diminue de façon permanente à des niveaux très bas, et que les ovaires cessent de produire des ovules. Dès lors, une femme ne peut plus concevoir naturellement.

La post-ménopause désigne la période qui suit la ménopause. Elle commence généralement **12 mois après le dernier cycle menstruel**. À partir de ce moment, une femme est considérée comme ménopausée pour le reste de sa vie.



Combien de temps dure cette étape ?

La ménopause est une phase complexe et naturelle de la vie d'une femme, qui se divise en quatre étapes distinctes :

1. **Préménopause** : Cette période débute vers 42-43 ans et précède de 7 à 10 ans l'arrêt définitif des menstruations, marquée par des déséquilibres hormonaux.
2. **Périménopause** : L'année ou les deux ans qui précèdent et suivent l'arrêt définitif des règles.
3. **Ménopause** : L'arrêt définitif des règles, qui survient en moyenne vers 50-52 ans.
4. **Post-ménopause** : Les 7 à 10 ans qui suivent les dernières règles.

L'importance du microbiote dans la perte de poids

Notre tube digestif abrite environ cent mille milliards de micro-organismes, composés de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes, principalement localisés dans l'intestin grêle et le gros côlon.

Tout comme nos empreintes digitales, chaque individu possède un microbiote unique. Ce microbiote, anciennement appelé flore intestinale, ne cesse d'évoluer au cours de notre vie et diffère qualitativement et quantitativement selon nos habitudes de vie, notre alimentation, le stress, la prise d'antibiotiques...

Un microbiote déséquilibré peut entraîner une digestion difficile, favoriser la prise de poids, et provoquer des maladies comme le diabète. Ainsi, il est possible que malgré vos régimes, votre exercice physique et votre acharnement, vous ne constatiez aucune perte de poids. Tout cela est dû aux types de micro-organismes présents dans votre microbiote. C'est donc un ensemble de paramètres qu'il faut bien prendre en compte afin d'obtenir les résultats escomptés. Il devient évident que microbiote et perte de poids ont un lien indissociable.



Voici quelques exemples d'aliments riches en prébiotiques et en probiotiques

LES ALIMENTS RICHES EN PROBIOTIQUES

Produits laitiers



- Kefir
- Yaourt fermenté
- Lait de beurre
- Lassi
- Fromage fermenté

Fruits et légumes



- Choucroute
- Cornichons
- Algues
- Artichauts
- Olives

Autres



- Miso
- Kimchi
- Tempeh
- Kombucha
- Tamari

LES ALIMENTS RICHES EN PRÉBIOTIQUES

Fruits et légumes



- Tomates
- Artichauts
- Oignons
- Chicorée
- Légumes à feuilles vertes
- Asperges
- Ail
- Poireaux
- Bananes
- Baies

Graines



- Sarrasin
- Graines de lin
- Anciens blés

Légumineuses



- Lentilles
- Pois-chiches
- Haricots rouges / blancs / noirs

Zoom sur les aliments à indice glycémique (IG) bas

Pour garder la ligne pendant la ménopause, maintenir une humeur équilibrée malgré les fluctuations hormonales, éviter l'addiction au sucre ou les fringales désordonnées, un seul mot d'ordre : faire la chasse aux sucres ajoutés et/ou raffinés et privilégier les aliments à faible indice glycémique (IG).



L'indice glycémique c'est quoi ?

La définition de l'index glycémique (IG) est le pouvoir insulinémiant que possède un aliment. C'est donc la capacité qu'à un aliment à stimuler la sécrétion d'insuline par le biais du pancréas. L'IG est une valeur allant de 0 à 100, 100 étant l'indice glycémique de référence correspondant au glucose.

Comment calcule-t-on l'IG d'un aliment ?

Concrètement, trente à quarante-cinq minutes après un repas, le taux de glucose sanguin passe par un pic avant de retrouver progressivement sa valeur initiale.

Pour calculer un index glycémique, on donne à des volontaires 50 g de glucose dilué dans de l'eau : ceci servira de référence (IG = 100)

Le glucose sanguin est mesuré toutes les 30 minutes pendant 2 à 3 heures. Cette opération est renouvelée avec une portion de l'aliment à tester contenant 50 g de glucides (100 g de pain, 125 g de frites, 600 g de carottes). En divisant l'aire située sous la courbe glycémique de l'aliment testé par l'aire située sous la courbe de référence, on obtient l'IG.

Tout aliment contenant du sucre, élève, lors de sa consommation, la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. L'impact de chaque aliment sur cette élévation est mesuré par son index glycémique. L'IG est calculé à partir de l'IG de référence, celui du sucre blanc (saccharose) fixé à 100.

Il peut être intéressant de connaître l'IG des aliments courants pour ne pas mettre au même menu plusieurs aliments à index glycémique élevé. L'association pourrait imposer à l'organisme un gros travail de régulation de la glycémie notamment chez les personnes diabétiques ou souffrant de résistance à l'insuline. Consommer des aliments à IG bas (inférieur à 50) permet aussi d'éviter les hypoglycémies réactionnelles à l'origine des coups de pompe et fringales deux heures après le repas. Côté minceur, les IG bas favorisent la perte de poids en évitant les fringales sucrées.

L'index glycémique est un indice propre à l'aliment, qui mesure sa capacité à élever la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Les glucides qui font grimper fortement et rapidement la glycémie ont un IG élevé. Ceux qui ont peu d'influence sur la glycémie ont un IG bas.

- En dessous de 40, on parle d'IG bas,
- Entre 40 et 60, d'IG modéré et
- Au-dessus de 60, d'IG élevé.

L'index glycémique est donc très utile, car il nous renseigne sur la qualité d'un glucide.





Voici le top 20 des aliments pour un régime IG bas

1. L'avocat : 10
2. Les amandes : 15
3. La courgette : 15
4. Le tofu : 15
5. Le brocoli : 15
6. La carotte crue : 20
7. Les cerises : 20
8. L'aubergine : 20
9. Les flageolets : 25
10. Le chocolat noir 70% : 25
11. La tomate : 30
12. Les lentilles vertes (25) et les lentilles corail (30)
13. Le fromage blanc nature : 30
14. La pomme : 35
15. L'abricot frais : 35
16. Les graines de lin : 35
17. Le quinoa : 35
18. Les haricots rouges : 39
19. Les pâtes complètes al dente : 40
20. Le riz basmati complet : 45

L'importance de la gestion du stress et des émotions

La gestion du stress est essentielle dans un processus de perte de poids. Pour cela, je vous propose des séances de relaxation, qui permettent de relâcher les tensions physiques et psychiques, apportant une profonde détente corporelle et calmant l'esprit. La relaxation régulière aide à neutraliser les pensées parasites, favorisant ainsi un bien-être général.

Considérée comme une thérapie, la **relaxation** permet de prendre conscience de son corps, des tensions musculaires et des pensées récurrentes, grâce à un accompagnement vocal. Selon les exercices, on utilise le son et les couleurs en visualisation.

Durant les séances, l'attention est orientée sur la respiration et les phases de silence, durant lesquelles le participant entre en relation avec son corps.

Côté alimentation, je vous conseille des **aliments riches en magnésium** qui jouent un grand rôle dans la gestion du stress.

Voici quelques exemples d'aliments à intégrer dans vos menus pour une alimentation riche en magnésium, essentiel pour la gestion du stress :

- Chocolat noir
- Graines de courge
- Son de blé
- Bigorneaux
- Épices
- Oléagineux
- Sardines à l'huile d'olive
- Noix du Brésil



En plus de ces aliments, optez pour ceux riches en tryptophane pour améliorer également l'humeur et le sommeil.


Top des aliments riches en tryptophane

Pour couvrir les besoins de l'organisme en tryptophane, il est recommandé de miser sur certains aliments particulièrement riches en cet acide aminé. Les produits qui contiennent le plus de tryptophane sont :

- Le riz complet
- Les œufs
- Les bananes
- Les poissons, les mollusques et les crustacés, comme la morue, l'éperlan, la langouste, la seiche ou encore le thon
- Les légumineuses, comme les pois cassés, les haricots secs ou encore les lentilles
- Le chocolat noir
- Les viandes blanches et abats, comme la dinde ou encore le poulet
- Les produits laitiers, comme le lait, le parmesan, le gouda, les yaourts ou encore le gruyère
- Les fruits secs, comme les amandes ou les noix de cajou
- La noix de coco
- Les arachides, comme les cacahuètes
- Le soja
- Les graines, comme les graines de courge ou encore les graines de citrouille

En incorporant ces aliments en plus d'une alimentation saine, vous pourrez réduire vos symptômes, booster votre métabolisme et maintenir une santé de fer !





Petit conseil bonus

Huiles de graines : Les huiles de tournesol, d'arachide, de colza, etc., peuvent avoir un effet néfaste sur le métabolisme. Si vous avez tendance à les utiliser, envisagez de les remplacer par :

- Huile d'olive
- Beurre
- Ghee

Ces substitutions peuvent avoir un impact positif significatif sur votre santé.

Activité physique quotidienne : Une activité physique régulière est essentielle. La marche, par exemple, est un excellent exercice :

- Elle peut se pratiquer n'importe où.
- Elle ne nécessite pas d'aller à la salle de sport.
- Elle améliore la condition physique générale et aide à gérer le stress.



Avant de vous proposer des recettes, une semaine de menus et la liste de courses, je souhaite partager quelques astuces pour favoriser votre perte de poids.

Comme vous le savez, à la ménopause, le métabolisme ralentit, la flore intestinale tend à se déséquilibrer et le foie fonctionne également au ralenti. C'est pourquoi il est important de consommer des aliments à indice glycémique bas. De plus, un mental apaisé contribuera grandement à votre perte de poids.

Il est tout à fait possible de retrouver un poids de forme en suivant ces quelques astuces :

- Adopter une alimentation riche en prébiotiques et probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale.
- Drainer son foie en faisant une cure de radis noir ou d'artichaut, par exemple sous forme d'ampoules pendant une cure de 20 jours.
- Intégrer des aliments à indice glycémique bas dans son alimentation et réduire considérablement la consommation de sucre et d'aliments industriels.
- Pratiquer une activité physique quotidienne et s'accorder des séances de relaxation.





UNE SEMAINE DE MENUS

Menus
Liste des courses
Recettes



Planning hebdomadaire des repas

DÉJEUNER



DÎNER



LUNDI

Salade composée
Brochettes de poulet
caramélisées
Fruit ou compote

Poulet
Champignons
Cake aux myrtilles (1 part)

MARDI

Poisson blanc
Haricots verts
Fruit ou compote

Salade de quinoa (version 2)
Fruit ou compote

MERCREDI

Croquettes de poisson
Pommes de terre vapeur
Fruit ou compote

Salade verte
Saint jacques snackées
Fondue de poireaux
Fruit ou compote

JEUDI

Salade verte
Escalope de veau
Riz basmati
Coulant au chocolat (1 part)

Pavé de saumon au four
Haricots verts
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade de tomates
Omelette
Brocolis rôtis au four
Fruit ou compote

Salade de mâche
Aiguillettes de dinde
Champignons
Fromage 30 g

SAMEDI

REPAS LIBRE

Salade verte
Jambon blanc
Courgettes poêlées
Fruit ou compote

DIMANCHE

Dahl de lentilles corail
Salade verte
Fruit ou compote

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Blanc de poulet
Escalope de veau
Jambon blanc

Poissonnerie

Crevettes cuites
Poisson blanc (au choix)
Saint-Jacques
Pavé de saumon

Épicerie

Graines de sésame
Quinoa
Œufs
Flocons d'avoine
Maïzena
Lentilles corail

Légumes

Salade verte
Champignons
Haricots verts
Pommes de terre
Poireaux
Brocolis
Mâche
Courgettes
Poivrons rouges et verts
Concombre
Carottes
Coriandre

Produits laitiers

Fromage de chèvre

Fruits

Fruits de saison
Tomates
Avocat

+ yaourts, compotes sans sucres ajoutés et fruits de fin de repas
à rajouter à votre liste de course



Recettes



BROCHETTES DE POULET CARAMELISÉES



 1 personne  40 minutes

INGRÉDIENTS

- 150 g de poulet
- 25 g de poivron rouge
(1 = 160 g)
- 25 g de poivron vert
(1 = 160 g)
- 20 ml de sauce soja sucrée
- 10 g de miel
- 1 g de graines de sésame
- 1 g d'ail en poudre

PRÉPARATION

1. Découper l'escalope de poulet en cubes et les placer dans un saladier.
2. Arroser avec le miel, la sauce soja sucrée, une pincée d'ail en poudre puis placer au frais pendant 30 minutes environ.
3. Pendant ce temps, détailler les poivrons en cubes.
4. Dans une poêle chaude légèrement huilée, ajouter les poivrons et les cubes de poulet. Faire caraméliser le tout environ 3 minutes de chaque côté à feu moyen. Saupoudrer au dernier moment de graines de sésame.
5. Confectionner vos brochettes : 1 cube de poulet, 1 cube de poivron rouge, 1 cube de poivron vert jusqu'à épuisement de la garniture.



SALADE DE QUINOA AUX CREVETTES



 1 personne  25 minutes

INGRÉDIENTS

- 80 g de quinoa pesé cru
- ¼ de concombre
- 80 g de crevettes
- ½ avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ courgette

PRÉPARATION

1. Faire cuire le quinoa 10 minutes environ dans 300 ml d'eau bouillante.
2. Éplucher le concombre, l'évider puis le couper en petits morceaux.
3. Faire cuire la courgette à la vapeur.
4. Tout assembler ensemble : quinoa, concombre en dés, crevettes, dés d'avocat, courgette cuite et assaisonner avec du sel et de l'huile d'olive.



CROQUETTES DE POISSON



 1 personne - 6 croquettes  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g de poisson blanc
- 1 œuf entier
- 1 cuillère à café de maïzena
- ½ gousse d'ail
- ½ échalote
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil, sel et poivre

PRÉPARATION

1. Mixer le poisson avec l'œuf, la maïzena, l'ail, l'échalote et le persil puis assaisonner.
2. Former des boulettes pas trop grosses dans le creux de votre main.
3. Rouler vos boulettes dans les flocons d'avoine.
4. Les faire revenir 5 minutes environ dans une poêle huilée, puis enfourner 10 minutes à 180°.
5. Déguster nature ou bien avec une sauce au fromage blanc.



DHAL DE LENTILLES CORAIL



 1 personne  25 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 verre de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes en poudre (ou un cube)

PRÉPARATION

1. Hacher l'oignon et l'ail et les faire revenir doucement dans une cocotte.
2. Utiliser de l'huile de coco qui supporte très bien la cuisson.
3. Ajouter le curry selon votre goût.
4. Couper la carotte en tout petits dés puis ajouter la au mélange.
5. Ajouter ensuite les lentilles, le bouillon, et couvrir de deux verres d'eau.
6. Laisser cuire entre 10 et 15 minutes.
7. Ajouter le lait de coco et la coriandre fraîche.
8. Remuer et servir sans attendre, avec du riz cela se marie très bien.



COULANT AU CHOCOLAT



 **Part(s)**
4 personnes

 **Préparation**
30 Minutes

 **Cuisson**
15 Minutes à 180°

INGRÉDIENTS

- 50g de farine de riz
- 100g de poudre d'amande
- 70g de sucre de coco
- 20g de cacao en poudre
- 1 banane bien mûre
- 1 càs de bicarbonate de soude
- 1 càc d'extrait de vanille
- 150 ml de lait végétal
- 4 gros carrés de chocolat noir 70% minimum

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mixer tous les ingrédients dans un blender
3. Verser dans des ramequins huilés et incorporer un morceau de chocolat au centre
4. Enfourner pendant 10 à 15 minutes selon la puissance de votre four
5. Démouler dans des assiettes et dégustez sans plus attendre

Préparez vos repas à l'avance : En planifiant vos repas, vous aurez plus de chances de maintenir vos engagements et de manger quelque chose de bon pour votre corps !

Écoutez votre corps : Chaque femme vit la ménopause différemment. Prenez note des aliments qui vous font vous sentir bien et de ceux à éviter. Et surtout, ce n'est pas parce quelque chose fonctionne pour une autre que ça sera forcément le cas pour vous !



Maintenez une activité physique régulière : Comme mentionné précédemment,

l'activité physique présente de nombreux avantages tels que la gestion du stress, de l'humeur et du poids. Associée à une alimentation saine, elle constitue le cocktail idéal pour vous sentir bien dans votre corps malgré la ménopause.

Enfin, le conseil le plus important à mes yeux est d'ACCEPTER votre corps à la ménopause. La ménopause n'est pas une maladie, mais une transition dans votre vie de femme, qui apportera son lot de changements plus ou moins compliqués. J'ai constaté que parmi toutes les femmes que j'ai accompagnées durant cette période, celles qui acceptaient cette transition éprouvaient moins de troubles et vivaient beaucoup mieux ces changements.

J'espère que ces conseils vous aideront à mieux vivre votre ménopause. Et surtout prenez bien soin de vous.



HarmoniJo
HARMONIE & MÉNopause

Reprenez le contrôle de votre corps avec HarmoniJo !

DITES ADIEU AUX BOUFFÉES DE CHALEUR, AUX SUEURS NOCTURNES, ET PERDEZ RAPIDEMENT VOS KILOS « MÉNopause ». Retrouvez la joie de vivre et la sérénité que vous méritez.

Un Accompagnement personnalisé de 3 Mois

VOUS ÊTES UNIQUE, C'EST POURQUOI JE VOUS ACCOMPAGNE PAS À PAS, UN BOUT DE CHEMIN EN TÊTE À TÊTE. Parce que chaque femme vit la ménopause différemment, nous adapterons notre approche à vos besoins spécifiques.

Des solutions naturelles et efficaces

NE PENSEZ PAS QUE CELA DOIT ÊTRE UNE FATALITÉ, OÙ SUBIR ET SE RÉSIGNER SONT LES MAÎTRES MOTS. Il existe des solutions EFFICACES et NATURELLES pour traverser cette étape de vie avec confort et de retrouver une harmonie avec votre corps.

Perdez rapidement vos kilos « Ménopause »

Découvrez mon approche unique pour vous aider à PERDRE RAPIDEMENT VOS KILOS « MÉNopause ». Grâce à mon programme personnalisé sur 3 mois, je vous accompagne avec des conseils

et des méthodes adaptés à votre situation individuelle. Ne laissez pas la prise de poids associée à la ménopause vous décourager. Reprenez le contrôle de votre silhouette dès aujourd'hui avec HarmoniJo.

Plus d'informations

Jocelyne

06 15 95 56 65

