

NATALIA RONCARI

MÉNOPAUSE HEUREUSE

Le programme bien-être ♀



4 semaines, pour harmoniser
hormones, corps et esprit

Sommaire

SOMMAIRE.....	3
----------------------	----------

INTRODUCTION.....	7
--------------------------	----------

COMPRENDRE VOTRE CORPS EN TRANSITION.....	7
--	----------

BOUFFEES DE CHALEUR & SUEURS NOCTURNES	10
---	-----------

Alimentation	11
---------------------------	-----------

Soja et dérivés (les mieux documentés)	11
Lait de soja	12
Smoothie « Équilibre hormonal ».....	13
Smoothie « Tonus & os solides »	13
Smoothie « Sommeil & sérénité ».....	13
Smoothie « Anti-bouffées ».....	13
Yaourts au soja.....	13
Yaourt “méga-biotique” au lait de soja.....	14
Edamame (fèves vertes)	14
Fèves d'Edamame croustillantes.....	15
Salade de chou chinois aux fèves de soja	15
Salade d'Edamame et Tofu, Sauce Miso	15
One pot pasta aux fèves de soja et brocoli	16
Tofu : lequel choisir et comment l'utiliser	17
Lentillons de Champagne aux shiitakes et au tofu fumé	17
Lentillons de Champagne aux shiitakes et au tofu fumé	18
Braisé de tofu à la provençale	19
Quinoa aux légumes, pomme et tofu saveur pesto	19
Poêlée de chou chinois et tofu à l'asiatique, riz basmati	20
Légumes braisés au tofu.....	20
Tempeh.....	22
Curry de tempeh et courgettes	22
Tempeh laqué au sésame	23
Lignanes et phytoœstrogènes : alternatives au lin pour apaiser les bouffées de chaleur.....	24
Graines de lin	24
Yaourt de soja aux graines de lin et fruits rouges	25
Porridge ou overnight porridge	25
Vinaigrette “boost fibres”	25
Sauce « Microbiote au TOP ».....	26
Pain de graines de lin	26
Crackers aux graines type Wasa	26
Confiture sans cuisson aux graines de lin moulues.....	27
Graines de sésame	28
Purée de sésame (tahini) : une source concentrée de lignanes	28
Tahini maison.....	28
Vinaigrette au tahini.....	28
Sauce crudités « microbiote au TOP »	28
Pâte brisée sans beurre au tahini	29
Gaspacho vert au son d'avoine et son mélange de graines.....	29

Noix et amandes.....	30
Purée d'amandes	31
Croquants aux amandes.....	32
Compote de poire au vin doux et les noix au miel	33
Petits gâteaux aux noix	34
Pancakes quinoa -noix-pomme.....	34
Abricots farcis aux noix et au thym.....	35
Pestos divers et variés : un allié pour la ménopause	35
Pesto de brocolis, kale et pignons de pin.....	35
Épinards-lin-sésame.....	36
Pesto de feuilles de céleri à la sauge, aux noix et à l'ail nouveau	36
Carpaccio de poires au bleu et aux noix	36
Carpaccio de champignons de Paris, pesto de persil et noix	36
Carpaccio de betteraves rôties, aux noix et fêta.....	37
Poireau-vinaigrette aux noix	37

Compléments alimentaires	38
---------------------------------------	-----------

Stratégies non alimentaires.....	39
---	-----------

Le mouvement : un régulateur naturel du thermostat interne	39
Le yoga hormonal.....	39
Séance spéciale, bouffées de chaleur.....	40
Respiration et relaxation : calmer le système nerveux	40
La respiration consciente.....	40
Sophrologie pour calmer les bouffées de chaleur.....	41
Acupuncture et automassage.....	41

Conclusion.....	42
------------------------	-----------

PRISE DE POIDS ET AUGMENTATION DE LA GRAISSE VISCÉRALE	43
---	-----------

Alimentation	43
---------------------------	-----------

Adopter une alimentation rassasiante	43
Petits déjeuners riches en fibres	45
Smoothie bowl « Maxi fibres »	45
Pudding sans cuisson aux graines de chia : « Méga fibres »	45
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits noirs	45
Verrine de yaourt aux graines de chia et kiwi	46
Overnight porridge chocolaté au son d'avoine et chia.....	46
Skyr protéiné maison, granola IG bas au sirop de Yacon.....	46
Soupe de fruits rouges, granola maison	47
Granola petit déjeuner aux avoines et aux noix.....	47
Bowlcake aux sons, cœur chocolat coulant	47
Snacks gourmands Fibres +	48
Muffins « Extra fibres ».....	49
Légumes.....	50
Soupe complète « multifibres ».....	51
Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison	52

Velouté de lentillons de champagne, mâche et poireaux.....	52	Gratin d'endives aux pommes, sarrasin, noix à la cancoillotte.....	79
Choux de Bruxelles aux graines.....	53	Galettes de sarrasin au cacao, sauce chocolat.....	80
Soupe de cresson au radis noir, pesto de chou Kale.....	53	One pot orge perlé aux légumes.....	81
Soupe complète : Konjac, champignons, crevettes.....	54	Ragout d'orge aux champignons et cornichons.....	82
Minestrone d'été.....	55	Orge perlé façon riz au lait.....	82
Salade de crucifères aux pignons de pin.....	55	Cocotte de quinoa aux champignons et au brocoli.....	83
Spaghetti de radis noir, chou Kale mariné, noix et grenade.....	56	Poivrons à la persillade et quinoa rouge.....	84
Salade de radis noir, brocoli, cresson et chou Kale.....	56	Tagliatelles de concombre et courgettes au quinoa rouge, à l'asiatique.....	84
Artichaut vapeur et ses trois sauces.....	57	Pancakes de quinoa.....	85
Artichaut « super microbiote ».....	58	Crêpes de quinoa et graines de chia.....	85
Cœurs d'artichauts farcis au thon.....	58	Salade de riz complet brocoli-asperges marinées, vinaigrette aux herbes.....	85
Côtes de blettes aux shiitake : deux super aliments !.....	59	Salade de riz noir aux trois choux.....	87
Poêlée de choux de Bruxelles et brocolis, 0 gaspi.....	59	Riz basmati complet aux légumes façon pilaf.....	87
Gratin doré aux 3 choux, moules et crevettes.....	60	Riz complet à l'espagnol.....	87
Cake de chou-fleur aux blettes et aux tomates séchées.....	61	Mijoté de champignons aux légumes, riz 3 saveurs.....	88
Tomates provençales revisitées.....	61	Comme une paëlla.....	89
Lentilles.....	62	Couscous de la mer – version santé & gourmande.....	91
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe.....	63	Adopter une alimentation à index glycémique bas.....	92
Salade de lentilles béluga, brocoli, tomates, persil.....	63	Importance de limiter sa consommation sucre blanc.....	92
Green houmous de lentilles vertes aux pistaches.....	64	Alternatives au sucre raffiné.....	93
Salade tiède de lentilles au Haddock.....	64	Bon choix des fruits.....	94
Lentilles à l'espagnole.....	65	Quelques recettes avec les fruits IG bas.....	95
Lentilles carottes lardons.....	65	Carpaccio d'agrumes, coulis aux fruits rouges sans cuisson.....	96
Petits pains de lentilles aux graines.....	66	Salade de fruits au pomelo, citron vert et fruits rouges.....	96
Pain-cake de lentilles corail aux tomates séchées et olives noires.....	67	Assiette d'agrumes aux kiwis et groseilles.....	96
Focaccia aux lentilles corail, chorizo et tomates séchées.....	68	Compotée de pommes et fruits rouges.....	96
Pain de lentilles corail.....	69	Salade de fruits.....	97
Pois chiches.....	70	Île flottante minute, salsa de fruits rouges.....	97
Pois chiches rôtis aux épices.....	70	Fraîcheur d'agrumes et fruits rouges sur fine gelée d'hibiscus.....	97
Tartinade d'aubergines rôties aux pois-chiches et tomates séchées.....	71	Pommes rôties, cœur-ramboise.....	98
Biscuits apéro aux pois chiche et graines de sésame.....	71	Farines et bases de pâtisseries saines.....	99
Rillettes de maquereaux protéines +.....	71	Les pains.....	99
Tartinade pois chiche et épinards.....	72	Pain-cake « ventre plat ».....	100
Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli.....	72	Pain de sarrasin fermenté.....	100
Poêlée d'aubergines aux pois chiches.....	73	Pain protéiné aux graines.....	101
Poêlée de blettes aux pois chiches, tomates, poivrons et anchois marinés.....	74	Pain spécial fibres magiques.....	102
Céréales.....	75	Pain noir magique 100 % anti-âge.....	103
Soupe à l'oignon rouge et au sarrasin.....	75	Pain protéiné de lentilles corail aux herbes.....	104
Salade sarrasin-tomates, à l'oignon rouge et aux câpres.....	76	Les pâtisseries.....	104
Taboulé de sarrasin.....	76	Invisible moelleux pomme-poire.....	104
Risotto de sarrasin aux pleurotes.....	77	Cookies aux graines de chia.....	105
Quiche forestière sur galettes de sarrasin.....	78	Financiers aux framboises IG bas et sans gluten.....	106
Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin.....	79	Muffins aux myrtilles et à l'avoine.....	106
		Tarte tatin poires-noix, pâte sablée aux graines de pavot.....	107
		Choisir le « bon » gras.....	108
		Une journée type adaptée.....	110
		Le jeune intermittent.....	111
		Compléments alimentaires.....	112
		Stratégies non alimentaires.....	113

Le cardio intelligent : activer la combustion.....	113
Marche Active « Multibienfaits »	113
Le renforcement musculaire : sculpter et accélérer le métabolisme.....	114
Ma routine de 5 minutes de renforcement jambes et abdos, avec élastique court.....	114
Les exercices qui affinent et raffermissent.....	114
15 minutes abdos et taille debout + abdos avec petit ballon.....	114
Le Pilates	114
Le yoga dynamique	115
Conclusion.....	116
FONTE DE LA MASSE MUSCULAIRE ET LA FRAGILITÉ OSSEUSE	118
Les protéines : un levier stratégique après 50 ans...	119
Petits déjeuners protéinés.....	120
Entrées protéinées.....	121
Tartare de bœuf à l'italienne	121
Carpaccio de tomates : sauce tonnato aux algues	121
Rouleaux de printemps à ma façon	122
Rouleaux de Nori au thon, mâche, brocoli	122
Œuf en gelée, petits pois, jambon	123
Pesto d'Edamame « Ménopause Friendly »	123
Saucisson de volaille maison.....	124
Salade de quinoa rouge aux bulots cuits	125
Épinards aux moules marinées, crevettes, saumon	125
Pain de thon aux brocolis.....	125
Plats protéinés	127
Jarrets de dinde confits à la provençale	127
Poêlée asiatique : pack choy, émincé de poulet mariné et vermicelles de haricots mungo	127
Rôti de poulet ultra fondant et savoureux.....	128
Chili con cabillaud	129
Rôti de dinde ultra moelleux et sa fondue de poireaux safranée.....	130
Poulet Stroganoff et riz rouge complet.....	131
Cuisse de dinde confite aux 3 choux et velouté antigaspi.....	131
Endives jambon, béchamel qui change tout !	132
Sauté de veau aux petits légumes et à la sauge.....	133
Rôti de porc ultra moelleux.....	134
Pintade au cidre et aux pommes, légumes d'automne.....	135
Quenelles de poisson maison, purée d'Edamame	137
Foie de veau sauce à la grenade, fricassé de légumes verts	138
Parmentier de cabillaud & purée de chou-fleur	139
Gratin d'épinards aux shiitake et jambon de dinde	140
Desserts protéinés.....	140
Egg pudding ou crème chocolat anti-âge	140
Île flottante « minceur » au Thermomix	141
Gâteau protéiné au Skyr, avoine et myrtilles.....	142
Barres énergie chocolatées au quinoa soufflé.....	142
Cheese cake léger sans cuisson.....	142
Barres énergétiques petits déjeuner aux noix, graines et cranberry.....	143
Aspic de fruits rouges en gelée d'hibiscus	143
Crêpes protéinées à l'avoine	144
Les oméga-3 : moduler l'inflammation et améliorer la réponse musculaire	145
Le calcium, la vitamine D et la vitamine K2 : trio gagnant pour la solidité osseuse.....	145
Les navets nouveau... et surtout ses fanes	147
Carpaccio de navets nouveaux, sauce aux fanes et miso	147
Gratin de navets et ses fanes à la truite fumée et au sarasin	148
Le collagène : simple effet de mode ou véritable allié santé ?	149
Terrine de poulet anti-âge	151
Bouillon de poulet version ayurvédique.....	151
Soupe de poisson maison	152
Agrumes en gelée, façon gin tonic.....	153
Bore et santé osseuse/hormonale : que disent les études	154
6 encas pour les os riches en bore	154
Stratégies non alimentaires.....	155
Renforcement musculaire avec les élastiques.....	156
Quels aliments consommer avant et après la séance de renforcement musculaire	157
Bras et jambes avec les altères	157
9 minutes bras : alternance élastique et altères	157
Séance pour la ménopause avec les altères	157
Ma routine de 5 min : dos, épaules, bras, avec élastique.	158
Renforcement du bas du corps avec élastiques.....	158
Ma routine de renforcement musculaire fessiers et abdos en 5 minutes.....	158
Compléments alimentaires	159
Conclusion	161
SOMMEIL ET TROUBLES DE L'HUMEUR	162
Les troubles de l'humeur	162
Tryptophane : acide aminé à mille vertus.....	162
Oméga-3 et la dépression.....	163
Tartinade de foie de morue au Skyr et baies roses	165
Terrine de sardines hyper protéinée	165
Gravelax de saumon.....	166
Salade de crevettes, pomelo, avocat, sauce Skyr-wasabi	167
Tartare de saumon à l'aneth, crème d'avocat façon guacamole	167
Risotto de lentillons de champagne au chou kale, saumon à l'unilatéral.....	168
Filet de truite saumonée aux épinards	168
Pavé de saumon mi-cuit et son flan d'épinards à la ricotta	169
Duo de thon rouge : frotté aux épices, en croute de graines de sésame et le tartare de thon	169
Pavé de saumon pané aux graines de chia et sa crème de cresson	170
Magnésium : le "couteau suisse" de notre santé	171
Chocolat, cacao, thé vert : alliés de la bonne humeur et de l'énergie pendant la ménopause	172

Fondant au chocolat et aux indétectables pois chiches	172	Carpaccio de concombre, sauce au miso et tahini, graines de lin et sésame.....	202
Gâteau nuage au chocolat et ses accompagnements « anti-âge »	174	Salade d'endives, pomme et câpres.....	203
Mousse-crème chocolat « anti-âge ».....	176	Crème à l'ail à la libanaise.....	203
Pâte à tartiner aux noix de cajou-Grenoble au cacao cru	177	Soupe froide à l'ail et aux amandes.....	204
Crème dessert sans cuisson au cacao cru	178	Déclinaison autour de l'artichaut.....	204
Tiramisu aux graines de chia et cacao cru.....	178	Pudding santé « mon super microbiote » !	205
Mousse au chocolat protéiné et ultra gourmand	179	Compléments alimentaires.....	206
Matcha latte parfait.....	179		
Chia-matcha pudding au kéfir.....	180		
Panna cotta de thé matcha	180		
Le sommeil.....	181	CIRCULATION LYMPHATIQUE ET SANGUINE.....	207
Un mot sur la mélatonine.....	182	Boisson anti-âge spéciale ménopause.....	208
Dîners « tryptophanés »	183	Smoothie vert veinotonique	208
One pot pasta aux champignons et aux lardons de canard.....	183	Eau aromatisée	209
Quiche-gratin pas comme les autres... ..	183	L'eau minérale riche en magnésium	209
Orge perlé aux petits légumes, saucisses de volaille.....	184		
Poêlée estivale aux pois chiches et aux lardons	185	Stratégies non alimentaires.....	210
Saumon en habits et jetée d'épinards.....	185	WAKE-UP BODY LIFT 3 MIN.....	210
Paëlla à ma façon.....	186	Nectar matinal.....	211
Marmite de lotte à la bisque de homard.....	187	Ma routine lymphatique matinale express	211
One pot quinoa aux côtes et feuilles de chou-fleur	188	Drainage lymphatique Renata.....	211
		10 minutes Gym drainante et automassage avec matériel	212
		Brossage à sec	213
		Auto-drainage du visage.....	213
		Yoga pour les jambes lourdes.....	213
		Qi Gong pour la circulation sanguine.....	214
		Pilates pour alléger les jambes	214
		Aquagym contre les jambes lourdes	214
		Douche contrastée et sauna	214
Stratégies non alimentaires.....	189		
Compléments alimentaires.....	191	PERTE DE LIBIDO	215
Conclusion.....	192	Retrouver sa libido à la ménopause — des solutions naturelles qui fonctionnent.....	215
MICROBIOTE ET DIGESTION	193	MÉNOPAUSE ET RISQUE DES CANCERS	216
7 règles pour prendre soin de son microbiote.....	194		
Yaourts du commerce ou yaourts maison ?	195	PROGRAMME DÉTAILLÉ DE 4 SEMAINES	217
Yaourts symbiotiques au lait de soja	197	Rituel du matin	217
Kéfir de lait symbiotique	197	Avant et après la musculation.....	217
Soupe froide d'asperges à la ciboulette	198	Rituel du soir.....	217
Smoothie matcha aux fruits rouges et aux graines de lin	198	Hydratation	217
Chia-psyllium pudding au yaourt multibiotique	199	Programme de 4 semaines	218
Smoothie bowl anti-âge.....	199	CONCLUSION.....	222
Smoothie bowl confort intestinal.....	199	INDEX ALPHABÉTIQUE.....	223
Kéfir de fruit maison : un concentré de probiotiques.....	200	BIBLIOGRAPHIE.....	227
Skyr maison enrichi en probiotiques et prébiotiques	200	CARNET D'ADRESSE	228
Salade de choucroute crue aux Edamame, vinaigrette au miso.....	201	DU MÊME AUTEUR.....	229
Velouté d'endives et topinambour « microbiote au TOP ».....	201		

Introduction

La ménopause n'est pas une fin, mais une renaissance.

La ménopause touche des millions de femmes et marque une étape importante de la vie. Elle passe rarement inaperçue, mais elle ne correspond ni à un coup de vieux ni à un déclin. Cette période de transition hormonale représente au contraire une occasion privilégiée de revoir ses habitudes de vie, de mieux comprendre son corps et de redéfinir ce que l'on souhaite devenir.

Il reste en moyenne plus de trente années à vivre après la ménopause, et l'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Cette nouvelle étape ouvre donc un long chapitre de vie qu'il est possible d'aborder avec énergie, équilibre et confiance.

De nombreuses femmes jouent un rôle social, professionnel et créatif majeur précisément à cette période de leur vie. Expérience, maturité, liberté nouvelle et meilleure connaissance de soi deviennent souvent de véritables forces. La ménopause peut ainsi devenir un moment de transformation positive, un passage vers une nouvelle forme d'équilibre.

Ces pages s'appuient sur des études récentes et proposent une approche globale : une nutrition ciblée pour atténuer les symptômes et soutenir l'équilibre hormonal, des compléments naturels utiles lorsque cela est nécessaire, ainsi que des pratiques quotidiennes simples — mouvement, gestion du stress, sommeil, respiration — qui contribuent à préserver la vitalité et la santé à long terme.

L'objectif est clair : donner des repères concrets et accessibles pour mieux comprendre les changements du corps, limiter les désagréments liés aux fluctuations hormonales et transformer cette période de la vie en une phase d'équilibre, de renouveau et de bien-être durable.

Comprendre votre corps en transition

La ménopause, au sens large, englobe toute la période qui entoure l'arrêt progressif de la production des hormones féminines par les ovaires, principalement les œstrogènes et la progestérone. Cette transition s'étend sur plusieurs années et fait partie du cheminement naturel de la vie.

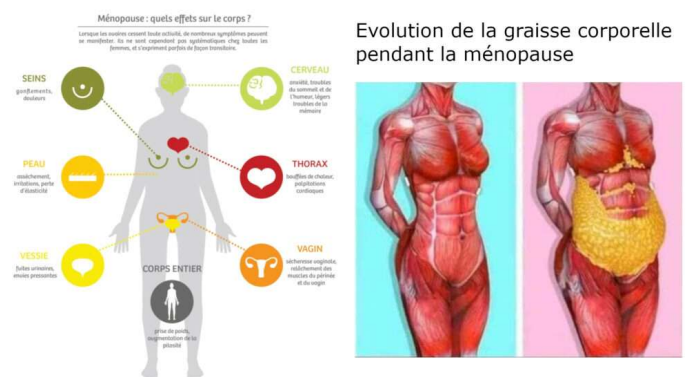
La périménopause correspond aux années qui précèdent l'arrêt complet des menstruations. La postménopause débute officiellement après douze mois consécutifs sans règles.

- **Périménopause** (45-52 ans) : règles irrégulières, premiers symptômes
- **Ménopause** : 12 mois sans règles
- **Postménopause** : après (le reste de la vie)

Après 45 ans, la chute hormonale est **rapide et souvent brutale**, bien au-delà des seuls œstrogènes. En quelques années, l'organisme perd une grande partie de ses hormones de régulation, ce qui impacte directement le

métabolisme, la **répartition des graisses**, la **masse musculaire**, le **sommeil** et l'**énergie globale**.

Ce déséquilibre hormonal explique pourquoi beaucoup de femmes observent une prise de poids "incompréhensible", une fatigue persistante, des troubles digestifs ou une récupération plus lente. Il ne s'agit pas d'un manque de volonté, mais d'un **changement physiologique profond** qui nécessite une approche nutritionnelle et hygiéno-fonctionnelle adaptée.



	Chute post-45 ans	Conséquences directes
Œstrogènes	-80% en 5 ans	Graisse viscérale ↑, os ↓, bouffées, lymphes stagnantes
Progestérone	-90% dès préménopause	Sommeil cassé, anxiété, rétention d'eau
Testostérone	-50%	Muscle ↓, énergie/libido baissent, sarcopénie
DHEA	-60%	Fatigue surrénale, récupération ↓
Thyroïde (T3/T4)	-15-20% efficacité	Hypométabolisme (+1 kg/an), constipation, cheveux cassants

Après 45 ans, la chute des hormones entraîne un véritable **réajustement du métabolisme**. Sur 5 à 10 ans, plusieurs déséquilibres s'installent progressivement et peuvent s'accumuler s'ils ne sont pas anticipés.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- ♀ **Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes** (≈ 70 % des femmes) liées à une perturbation de la thermorégulation.
- ♀ **Sommeil fragmenté** (≈ 60 %) souvent aggravé par les réveils nocturnes et un cortisol élevé.
- ♀ **Prise de poids abdominale**, favorisée par la baisse du métabolisme et la perte de masse musculaire.
- ♀ **Augmentation de la graisse viscérale**, associée à une hausse du cholestérol LDL et à une résistance à l'insuline.
- ♀ **Hypersensibilité émotionnelle** liée aux variations de neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine).
- ♀ **Diminution du tonus musculaire**, pouvant entraîner relâchement du périnée et fuites urinaires.
- ♀ **Sécheresse cutanée et vaginale**, conséquence directe de la baisse des œstrogènes.
- ♀ **Circulation plus lente**, avec jambes lourdes et fatigue chronique.
- ♀ **Digestion et microbiote fragilisés**, responsables de ballonnements et d'inconfort digestif.
- ♀ **Baisse de libido**, liée à la diminution des hormones sexuelles et à la fatigue.

Les 6 grands risques à anticiper

Au-delà des symptômes, la ménopause s'accompagne aussi de **risques de santé importants** qu'il est essentiel de prévenir :

1. **Syndrome métabolique** : accumulation de graisse abdominale, cholestérol et glycémie élevés. Il touche environ 30 à 40 % des femmes après la ménopause et multiplie par 3 à 4 le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète.
2. **Maladies cardiovasculaires** : la protection des œstrogènes disparaît après la ménopause. Le risque d'infarctus augmente d'environ 50 % après 50 ans, et les maladies cardiovasculaires deviennent la première cause de mortalité chez les femmes.
3. **Ostéoporose** : la perte de densité osseuse peut atteindre 2 à 5 % par an dans les premières années après la ménopause, soit jusqu'à 20 % en 5 ans. Au cours de la vie, près d'une femme sur deux subira une fracture liée à l'ostéoporose.
4. **Diabète de type 2** : la résistance à l'insuline liée à la graisse viscérale augmente fortement après la ménopause, avec environ +30 % de risque de développer un diabète dans les 10 ans.
5. **Fragilité musculaire** : la sarcopénie (perte de masse musculaire) peut atteindre 3 à 8 % par décennie après 40 ans, ce qui multiplie par 2 à 3 le risque de chutes et de perte d'autonomie avec l'âge.
6. **Cancers hormonodépendants** : après 50 ans, près de 80 % des cancers du sein surviennent, et environ 1 femme sur 8 développera un cancer du sein au cours de sa vie.

Objectifs du programme

Transformer la ménopause en moment de bien-être avec deux objectifs majeurs :

1. Réduire au maximum les symptômes les plus fréquents de la ménopause

bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, irritabilité, fatigue, troubles du sommeil, prise de poids abdominale, troubles digestifs ou baisse d'énergie.

2. Prévenir les principaux risques de santé liés à la chute hormonale : prise de graisse viscérale, perte musculaire, fragilité osseuse, inflammation chronique, diabète, ostéoporose, cholestérol, cancers hormonodépendants.

Une méthode simple et puissante : la stratégie « triple solution »

Pour chaque grand symptôme de la ménopause, le programme propose une **approche globale et scientifiquement fondée** :

1. Nutrition ciblée

Une alimentation gourmande et fonctionnelle (recettes, menus et conseils nutritionnels) riche en **phytoestrogènes, fibres, protéines de qualité, oméga-3 et micronutriments clés**.

2. Pratiques quotidiennes efficaces

Des routines simples de **5 à 15 minutes** : mouvement, respiration, yoga hormonal, automassages ou renforcement musculaire, avec ou sans matériel.

3. Compléments naturels

Des compléments **validés par la recherche scientifique**, expliqués clairement avec **leurs indications et leurs dosages**.

Un plan concret sur 4 semaines

Pour transformer la théorie en résultats, le livre se termine par **un programme complet de 4 semaines** : rituels du matin et du soir, menus gourmands, mouvements ciblés et stratégies bien-être.

Un parcours **simple à suivre, progressif et ultra-efficace**, conçu pour vous aider à retrouver **énergie, équilibre et vitalité** pendant la ménopause. ✨

Bouffées de chaleur & sueurs nocturnes

"Adieu les vagues de feu en 4 semaines"

Oui, il est possible d'**atténuer les bouffées de chaleur en 4 semaines** grâce à l'alimentation, mais il faut être réaliste : les résultats varient selon la sensibilité hormonale de chacune.

Voici ce qu'on sait :

1 Miser sur les phytoestrogènes

Soja et produits dérivés (tofu, yaourt soja, boisson soja)

Légumineuses (lentilles, pois chiches)

Ces composés végétaux ont une action similaire à l'œstrogène et peuvent aider à réduire l'intensité et la fréquence des bouffées.

2 Augmenter les bons acides gras

Oméga-3 (poissons gras, graines de lin, noix)

Ils participent à la régulation hormonale et à la stabilité de la température corporelle.

4 Réduire les déclencheurs

Café, alcool, épices fortes, sucres rapides

Ils peuvent accentuer les bouffées de chaleur chez certaines femmes.

5 Optimiser la flore intestinale

Prébiotiques (inuline, légumes, fruits) et

probiotiques (yaourts, kéfir, soja fermenté)

Un microbiote équilibré participe à la régulation hormonale et à la stabilité du métabolisme.

♀ À noter :

Les effets ne sont pas instantanés : on commence souvent à observer une réduction de l'intensité et de la fréquence des bouffées dès **3 à 4 semaines**, surtout si l'alimentation est combinée à un bon sommeil, de l'activité physique régulière et la gestion du stress.

Certaines femmes auront besoin de plus de temps ou d'un suivi personnalisé pour voir des résultats significatifs.

Alimentation

Voici en gros les aliments les plus riches en phytoestrogènes à mettre le plus souvent dans son assiette pendant la période de ménopause ;

Les **phytoestrogènes** ne se limitent pas à soulager les bouffées de chaleur pendant la ménopause. Ce sont des composés végétaux qui **imitent légèrement l'action des œstrogènes** dans le corps, et leurs bienfaits vont bien au-delà :

1. Soutien cardiovasculaire

Les phytoestrogènes peuvent aider à **réduire le cholestérol LDL** et à **préserver la santé des vaisseaux sanguins**, réduisant ainsi le risque de maladies cardiaques, qui augmente après la ménopause.

2. Santé osseuse

Ils contribuent à **limiter la perte osseuse** et le risque d'ostéoporose en maintenant un certain équilibre hormonal.

3. Gestion du métabolisme et du poids

Peuvent aider à **stabiliser la glycémie** et favoriser un meilleur métabolisme des lipides, ce qui est utile pour limiter la prise de poids souvent associée à la ménopause.

4. Santé mentale et humeur

Certaines études montrent un effet positif sur **l'humeur, le sommeil et l'anxiété**, probablement via un léger effet sur les récepteurs hormonaux du cerveau.

5. Santé hormonale générale

Les phytoestrogènes peuvent **réduire l'excès d'androgènes** et contribuer à l'équilibre hormonal, ce qui est utile pour la peau, les cheveux et la santé reproductive.

6. Effets anticancer potentiels

Consommés régulièrement dans le cadre d'une alimentation variée, certains phytoestrogènes (ex. ceux du soja ou des graines de lin) semblent **réduire le risque de certains cancers hormonodépendants**, comme le cancer du sein et de l'ovaire.

Phytoestrogènes dans notre cuisine



Les effets du glutathion

- ✓ Soulagement des symptômes de la ménopause
- ✓ Réduisent le risque d'ostéoporose
- ✓ Abaissent le cholestérol LDL
- ✓ Préservent les fonctions cognitives (mémoire, concentration)
- ✓ Régulateurs hormonaux naturels

Aliments les plus efficaces et approuvés par la recherche

Soja et dérivés (les mieux documentés)

👉 Les **isoflavones de soja** sont les composés alimentaires les plus étudiés pour les symptômes vasomoteurs.

Aliments : **tofu, tempeh, miso, edamame, sauce soja, lait de soja**

Effet : ↓ fréquence et intensité des bouffées de chaleur **de 20 à 50 %** chez de nombreuses femmes

Mécanisme : phyto-œstrogènes agissant sur les récepteurs œstrogéniques β

💡 Le **soja fermenté** est le plus intéressant (miso, tempeh).



Il est recommandé de consommer d'**isoflavones totales** : environ **40 à 80 mg par jour** pour observer un effet sur les symptômes de la ménopause.

💡 Conseils pratiques pour la ménopause :

Variété : Alternier tofu, tempeh, lait et yaourt de soja pour maximiser l'apport en isoflavones et nutriments.

Isoflavones : Elles agissent mieux lorsqu'elles sont consommées **régulièrement**, 1 à 3 portions de produits à base de soja par jour suffisent souvent.

Probiotiques et fermentation : Favorisez les produits fermentés (tempeh, miso, natto, yaourt de soja) pour un microbiote intestinal sain, ce qui peut aussi soutenir la digestion et l'humeur.

Substitut naturel : Le soja peut remplacer les protéines animales dans les plats principaux pour limiter les graisses saturées et améliorer la santé cardiovasculaire.

Consommer régulièrement : les effets se manifestent généralement après **4 à 12 semaines** de consommation quotidienne.

Ne pas se limiter aux suppléments : les aliments entiers sont préférables aux comprimés isolés pour un effet optimal.

Produit	Isoflavones	Dose anti-bouffées	Recette simple	Où trouver
Boisson soja	25mg/250 ml	250 ml/jour	Porridge avoine + lin	Supermarché (Isola, Bjorg)
Edamame (fèves vertes)	20 mg/100 g	100 g (½ tasse)	Salade quinoa-edamame	Surgelé Picard/Thiriet
Tofu ferme	30 mg/100 g	100-150 g/jour	Tofu mariné brocoli	Bio (Tofu Moriu)
Tofu soyeux	25 mg/100 g	150 g (smoothie)	Smoothie vert soja	Supermarché bio
Tempch	25 mg/100 g	100 g/jour	Tempch ratatouille	Magasins bio
Miso	3 mg/1 c. à s	1 càs dans soupe	Vinaigrette, Soupe miso légumes	Épiceries japonaises ou rayons asiatiques des supermarchés
Yaourt au soja	25 mg/125 g	125 g	Dessert + graines de lin	Supermarchés

💡 **Conclusion pratique** : **2 à 3 portions par jour** de produits à base de soja couvrent généralement les **40–80 mg d'isoflavones nécessaires pour réduire les symptômes.**

Lait de soja

Le lait de soja est particulièrement intéressant à la ménopause grâce à sa richesse en **isoflavones**, des phyto-œstrogènes naturels qui peuvent aider à atténuer certains symptômes comme les bouffées de chaleur.

✓ Comment le choisir ?

- ♀ **Bio et non OGM**
- ♀ **Nature, sans sucres ajoutés**
- ♀ Idéalement **enrichi en calcium** (pour la santé osseuse)
- ♀ Liste d'ingrédients courte : eau, soja, éventuellement calcium et sel

✓ Quel dosage ?

Une consommation modérée est recommandée :

1 à 2 portions par jour, soit environ **200 à 400 ml**, intégrées dans une alimentation variée.

Il est préférable d'éviter les excès et d'alterner avec d'autres boissons végétales.

✓ Comment l'utiliser en cuisine ?

- ♀ Le lait de soja est très polyvalent :
- ♀ Dans les **smoothies** et boissons chaudes
- ♀ Pour les **crèmes, sauces et veloutés**
- ♀ En remplacement du lait dans les **quiches, gratins et desserts**
- ♀ Pour préparer des **yaourts végétaux**



Smoothies à base de lait de soja

Voici quelques idées de **smoothies au lait de soja**, particulièrement intéressants pendant la ménopause (le soja apporte des phyto-œstrogènes doux, utiles pour certaines femmes) :

Smoothie « Équilibre hormonal »

- 200 ml de lait de soja nature
- ½ banane
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 pincée de cannelle

→ Riche en fibres, oméga-3 et antioxydants. Soutient l'équilibre hormonal et le transit.

Smoothie « Anti-bouffées »

- 200 ml de lait de soja
- 1 poire
- 1 c. à soupe d'amandes ou purée d'amande
- 1 c. à café de graines de chia
- 1 petit morceau de gingembre frais

→ Apporte calcium, bons gras et effet légèrement anti-inflammatoire.

Smoothie « Tonus & os solides »

- 200 ml de lait de soja enrichi en calcium
- 1 kiwi
- ½ mangue
- 1 c. à soupe de sésame moulu (ou tahini)

→ Soutient la santé osseuse grâce au calcium et à la vitamine C.

Smoothie « Sommeil & sérénité »

- 200 ml de lait de soja
- ½ banane
- 1 c. à soupe de cacao cru
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable

→ Favorise la détente grâce au magnésium et au tryptophane.



Yaourts au soja

💡 Conseils pour bien choisir ton yaourt de soja

✓ **Préfère nature ou peu sucré** : idéal pour accompagner de fruits frais ou graines, et éviter les excès de sucres ajoutés.

✓ **Regarde la liste d'ingrédients** : moins il y a d'additifs ou d'amidon inutile, mieux c'est.

✓ **Vérifie la présence de ferments** : ils favorisent une bonne digestion et contribuent à l'équilibre intestinal.

✓ **Calcium et probiotiques** : certains yaourts au soja sont enrichis, ce qui compense l'absence de lactose ou de calcium naturel qu'on trouve dans les yaourts laitiers.

Attention à la qualité des yaourts.

🕒 Temps de fermentation des yaourts de soja industriels

Dans l'industrie, les desserts ou "yaourts" au soja fermentent en général **4 à 8 heures**.

La fermentation est souvent stoppée dès que l'acidité et la texture sont jugées suffisantes et suivie d'un refroidissement rapide pour bloquer la multiplication bactérienne

Certaines marques bio peuvent aller vers 8 heures, mais on est rarement au-delà.

🌱 Combien de bactéries contiennent-ils ?

La réglementation européenne impose qu'un produit appelé "yaourt" contienne au minimum **10 millions de bactéries vivantes par gramme** au moment de la mise sur le marché.

Cela représente environ :

1 à 10 milliards d'UFC par pot de 100–125 g

Dans les desserts au soja, on retrouve généralement :

Streptococcus thermophilus

Lactobacillus bulgaricus

ou d'autres souches lactiques adaptées au végétal

Certaines références ajoutent des bifidobactéries, mais ce n'est pas systématique.

Pour mettre en perspective

Un pot à 5 milliards d'UFC reste intéressant pour l'entretien mais reste faible face aux **100 000 milliards** de bactéries du microbiote intestinal

Autrement dit, ces produits peuvent contribuer à l'entretien de l'équilibre intestinal, mais ils sont rarement suffisamment concentrés pour modifier en profondeur la composition du microbiote.

Rappelons que notre microbiote intestinal abrite environ **100 000 milliards de bactéries**. À cette échelle, l'apport d'un yaourt classique reste modeste.

En revanche, il est tout à fait possible de préparer soi-même des yaourts au lait de soja en utilisant plusieurs souches spécifiques, et surtout en augmentant fortement leur concentration par une fermentation prolongée.

On peut également sélectionner des bactéries capables de résister à l'acidité gastrique et aux sels biliaries, afin qu'une proportion significative atteigne l'intestin vivante.

C'est dans cette optique que l'on peut parler de :

Yaourt "mégabiotique" au lait de soja

Un yaourt non seulement fermenté, mais réellement enrichi en souches actives et en quantité suffisante pour avoir un impact microbiotique mesurable.

De plus, certaines souches bactériennes sont spécialement étudiées pour soulager les symptômes de la ménopause : *Lactobacillus gasseri* (ex. CP2305), *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus rhamnosus* (ex. LRH020), *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis* (ex. BL050) (plus de détails dans le chapitre « Microbiote » de ce livre). On trouve dans les pharmacies les produits avec les différentes souches, comme « Symbiotic Probiotiques® » des laboratoires UMA.



Pour 6/7 pots de yaourt :

- 1 litre de lait de soja
- 1 yaourt au soja nature (Sojade)
- 2 gélules de probiotiques
- 2 c. à s. d'inuline (prébiotique)

Dans un récipient profond, verser le lait de soja, le yaourt nature, l'inuline et les deux probiotiques. Bien mélanger au fouet pour obtenir un mélange parfaitement homogène et éviter les grumeaux. Répartir dans les pots de la yaourtière et laisser fermenter pendant 30-36 heures à 38 °C.

Penser à mettre de côté un pot de yaourt qui sera utilisé comme matière première pour la prochaine fabrication.



Edamame (fèves vertes)

De jeunes fèves de soja venant d'Asie

Immatures, ces petites fèves sont vertes, tendres et croquantes. Une fois cuites, elles deviennent fondantes comme les fèves européennes.

Disponibles **frais, surgelés ou en boîte** ; les surgelés sont pratiques et conservent bien les nutriments.

Voici les informations nutritionnelles pour 100 g d'Edamame cuits :

- ♀ Fibres : ~5–6 g
- ♀ Protéines : ~11 g
- ♀ Antioxydants : riches en isoflavones (phytoestrogènes), vitamine C, vitamine E, polyphénols et saponines, qui protègent les cellules et réduisent l'inflammation. Comment choisir



Privilégier les **edamame bio**, non décortiqués si possible. Vérifier qu'ils soient **verts et fermes**, ni flétris ni trop mous.

Idées recettes

- **Snack ou apéritif** : edamame bouillis à la vapeur, saupoudrés de sel ou d'épices.
- **Salades** : ajouter des fèves vertes à vos salades composées pour protéines et fibres.
- **Soupe ou potage** : mixer avec des légumes verts pour une soupe riche en phytoestrogènes.
- **Poêlées et sautés** : avec légumes, tofu et sauce soja pour un plat complet.
- **Pesto d'edamame** : mixer edamame, ail, herbes fraîches, huile d'olive et un peu de citron.

💡 **Astuce santé** : consommer environ **100 g cuits par jour** permet de profiter des isoflavones et des protéines pour soutenir la ménopause.

Fèves d'Edamame croustillantes



- 🍷 2 tasses (500 ml) d'Edamame surgelées
- 🍷 Sel et poivre, piment d'Espelette
- 🍷 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 🍷 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- ♀️ Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
- ♀️ Étendre les fèves d'Edamame sur le papier parchemin.
- ♀️ Assaisonner de parmesan, sel, poivre, flocons de poivre de cayenne.
- ♀️ Verser un filet d'huile d'olive et bien mélanger.
- ♀️ Faire cuire pendant 15 minutes à 200 °C jusqu'à ce que les fèves soient croustillantes!



Salade de chou chinois aux fèves de soja

Une salade toute simple, avec le chou émincé et les fèves de soja cuits à la vapeur.

Vinaigrette « spéciale ménopause » :

- 🍷 2 c. à soupe de vinaigre de cidre (probiotiques),
- 🍷 1 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de lin (lignanes)
- 🍷 2 c. à soupe d'eau pétillante pour alléger
- 🍷 1 c. à soupe de sauce soja + 1 c. à café de miso (isoflavones et probiotiques)
- 🍷 1 c. à café de graines de lin moulues (pour les fibres et les lignanes) et les aromates de votre choix (persil, ciboulette, ail pressé)

Parsemer de graines de sésame pour ajouter les fibres et les phytoestrogènes.



Salade d'Edamame et Tofu, Sauce Miso

Cette salade allie **édamame et tofu**, riches en **phytoestrogènes, protéines végétales et fibres**, pour soutenir l'équilibre hormonal, la satiété et la digestion pendant la ménopause. Les graines de sésame et l'huile de jalapeño apportent **oméga-3 et antioxydants**, tandis que la sauce miso renforce la saveur et fournit des **probiotiques doux**. Une recette à la fois **gourmande et bénéfique**, parfaite pour un repas léger et nourrissant.



Nombre de parts: 2-3



Instructions

Salade :

- 🍷 1 ½ tasse d'edamame blanchis
- 🍷 225 g de tofu extra-ferme
- 🍷 1 échalote, finement hachée (ou 1 petite)
- 🍷 ¼ tasse de ciboule, ciselée

- ♀️ Dans une poêle moyenne chaude, versez 2 c. à soupe d'huile de jalapeño et ajoutez le tofu coupé en dés.
- ♀️ Salez légèrement (½ c. à café de sel) et faites cuire 3–4 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit légèrement doré et parfumé à l'huile.
- ♀️ Éteignez le feu et laissez refroidir dans la poêle.
- ♀️ Dans un petit bol, mélangez le miso et la veganaise jusqu'à obtenir une sauce homogène.

- 👤 2 c. à soupe de graines de sésame
- 👤 2 c. à soupe d'huile de jalapeño
- 👤 Sel, selon goût

Sauce miso :

- 👤 3 c. à soupe de miso (blonde ou blanche)
- 👤 1 tasse de veganaise
- 👤 Garniture :
- 👤 2 c. à soupe d'huile de jalapeño
- 👤 ¼ tasse de feuilles de coriandre
- 👤 1 c. à café de graines de sésam

- ♀ Dans un autre bol, combinez l'edamame, le tofu, l'échalote, la ciboule et une pincée de sel.
- ♀ Ajoutez 1–2 c. à soupe de sauce miso-veganaise et mélangez bien.
- ♀ Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire avec du sel, du miso ou un peu d'huile de jalapeño pour relever.
- ♀ Répartissez la salade dans les assiettes ou bols.
- ♀ Garnissez avec les graines de sésame, un filet d'huile de jalapeño et les feuilles de coriandre.



One pot pasta aux fèves de soja et brocoli

J'ai pris les spaghettis d'épeautre complets, mais vous pouvez prendre les autres pâtes, complètes de préférence.

Les fèves de soja surgelés tiennent bon la cuisson et restent un peu fermes, très agréables à manger.



Nombre de parts: 2



Instructions

- 👤 100 g de spaghetti d'épeautre complets
- 👤 250 ml de bouillon de poule
- 👤 200 g de fèves de soja
- 👤 200 g de champignons émincés
- 👤 Quelques tomates cerises
- 👤 Quelques fleurettes de brocoli (surgelés pour moi)

- ♀ Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients
- ♀ Porter à ébullition, puis cuire à feu moyen 10-12 minutes en remuant de temps en temps

Cuisson à l'Omnicuiseur :

mettre tous les ingrédients dans la cocotte et y verser le bouillon très chaud. Mélanger bien avec une cuillère
Cuisson : 25 min, Haut et Bas maxi. Inversion à mi-cuisson.

À la fin de la cuisson, mélanger de nouveau.



Tofu : lequel choisir et comment l'utiliser

Le tofu est une **excellente source de protéines végétales**, pauvre en gras saturés et naturellement sans cholestérol — des atouts précieux pour soutenir la santé **cardiovasculaire et musculaire** pendant la ménopause. Il contient aussi des **isoflavones**, des phytoestrogènes d'origine végétale qui peuvent aider à **atténuer les bouffées de chaleur** et à soutenir l'équilibre hormonal lorsqu'il est consommé régulièrement dans le cadre d'une alimentation variée.



Quel tofu choisir

- **Tofu extra-ferme** : idéal pour les plats sautés, grillés ou rôtis, car il garde bien sa forme et absorbe les saveurs.
- **Tofu ferme** : parfait pour les poêlées, curry, wok ou salades.
- **Tofu soyeux** : texture lisse, parfait pour les sauces, smoothies, desserts ou crèmes.
- **Tofu mariné** : déjà assaisonné, il gagne en goût et en praticité pour les recettes rapides.

Tofu

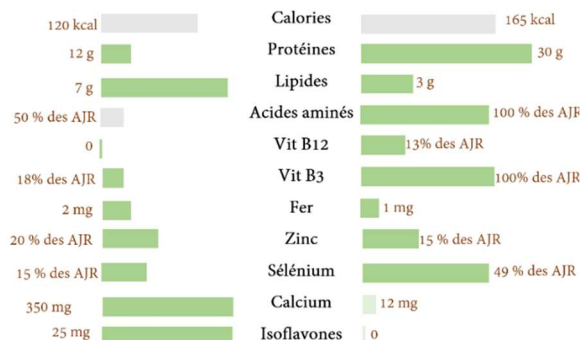


VS

Blanc de poulet



100 g aliment



Idées de préparations

- **Poêlé doré** : tofu extra-ferme sauté avec légumes croquants et tamari pour une assiette complète.
- **Braisé ou mijoté** : comme dans le *Braisé de tofu à la provençale*, où il s'imprègne des épices et des jus de cuisson.
- **En salade protéinée** : cubes grillés d'edamame et tofu assaisonnés d'une vinaigrette miso-citron.
- **Smoothies & desserts** : tofu soyeux mixé avec fruits pour une texture onctueuse et des protéines supplémentaires.
- **Sauces & dips** : tofu soyeux + herbes + citron → une crème végétale légère pour accompagner crudités ou pâtes.



Astuce santé : associez le tofu à des légumes verts, des graines et des céréales complètes pour maximiser l'apport en **fibres, oméga-3 et antioxydants** — des éléments clés pour la digestion, l'équilibre hormonal et la santé osseuse pendant la ménopause.



Lentillons de Champagne aux shiitakes et au tofu fumé

J'ai testé le tofu fumé. Je ne suis pas végétarienne, mais dans le cadre de mon livre *Ménopause heureuse*, j'ai souhaité explorer des alternatives riches en isoflavones et proposer une recette gourmande et rassasiante.

Le tofu fait partie des aliments les plus riches en **isoflavones de soja**, des phytoestrogènes étudiés pour leur effet modéré mais intéressant sur la réduction des bouffées de chaleur. Naturellement assez neutre en goût, le tofu fumé est nettement plus agréable en bouche. Cela dit, ce n'est pas mon aliment préféré... J'ai donc préparé des pilons de poulet en parallèle pour mon mari.

Tofu ou poulet ? Duel des protéines... et pas seulement

Un peu plus calorique, le blanc de poulet est environ **deux fois plus riche en protéines** et nettement plus concentré en acides aminés essentiels.

Acides aminés clés du poulet :

- ♀ **Leucine** : indispensable à la synthèse musculaire et à la prévention de la fonte musculaire, particulièrement importante à la ménopause.
- ♀ **Lysine** : participe à la production de collagène et au maintien des tissus.
- ♀ **Glycine** : impliquée dans la régulation du sommeil et la santé articulaire.
- ♀ **Tryptophane** : précurseur de la sérotonine, impliqué dans l'humeur et le sommeil.
- ♀ Le poulet est également plus riche en **vitamines B3, B6 et B12**, essentielles au métabolisme énergétique et au système nerveux, ainsi qu'en **sélénium**, un minéral important pour la fonction thyroïdienne et la protection antioxydante.

Les limites du tofu sur le plan micronutritionnel

- ♀ Apport protéique plus modéré
- ♀ Moins concentré en certains acides aminés essentiels
- ♀ Teneurs faibles en vitamines B
- ♀ Absence naturelle de vitamine B12 (sauf enrichissement)
- ♀ Apport modeste en sélénium

Conclusion personnelle

Il ne s'agit pas d'opposer deux camps.

Le poulet est plus performant pour la densité protéique et le maintien musculaire.

Le tofu apporte un bénéfice spécifique lié aux isoflavones.

À la ménopause, la stratégie la plus pertinente reste souvent l'équilibre : assurer un apport protéique suffisant tout en intégrant, si on le souhaite et si on le tolère, des sources végétales riches en phytoestrogènes.

Les véritables atouts du tofu

Le tofu conserve néanmoins des points forts intéressants :

- ♀ **Isoflavones**, spécifiques au soja
- ♀ **Calcium** (selon le mode de fabrication)
- ♀ **Fer d'origine végétale**
- ♀ Absence de cholestérol
- ♀ Présence de fibres (contrairement au poulet)

Lentillons de Champagne aux shiitakes et au tofu fumé



Nombre de parts: 3-4



Instructions

- ♀ 200 g de tofu fumé en cubes
- ♀ 200 g de lentilles rincées
- ♀ 2 carottes en rondelles
- ♀ 1 oignon rouge émincé
- ♀ 200 g de shiitakes ou autres champignons
- ♀ 400 ml de bouillon de légumes
- ♀ Bouquet garni
- ♀ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Marinade pour les pilons de poulet :

- ♀ 1 c. à soupe de sauce soja
- ♀ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ♀ 1 c. à café de miel
- ♀ 1 pincée de gingembre, cumin, paprika et 4 épices.



- ♀ Cuisson classique :
♀ Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les autres ingrédients et verser le bouillon.
- ♀ Faire cuire à feu très doux 25 min, en remuant régulièrement

Cuisson à l'Omnicuiseur :

- ♀ mélanger tous les ingrédients et y verser le bouillon très chaud.

Pilons de poulet à l'asiatique

- ♀ Faire macérer les pilons dans la marinade 1 h et les placer sur la grille position haute.

Cuisson : 60 min, Haut maxi jusqu'au dorage des pilon, puis mini. Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson.





Braisé de tofu à la provençale

Cette recette simple et savoureuse met à l'honneur **tofu et légumes colorés** pour un repas léger, riche en **protéines végétales, fibres et antioxydants**, parfait pour soutenir la santé pendant la ménopause. Les épices et le tamari apportent goût et équilibre, tandis que les légumes apportent vitamines et minéraux essentiels.



Nombre de parts: 4



Instructions

- 300 g de tofu,
- 1 poivron rouge,
- 2 courgettes,
- 2 carottes,
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 3 cuillères à soupe de tamari,
- 3 cuillères à soupe de curry,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

- ♀ Râpez tous les légumes grossièrement dans un saladier.
- ♀ Ajoutez le tofu en petits cubes, l'ail, le tamari, le curry et l'huile.
- ♀ Coupez le tofu en cubes et mélangez le tout avec tamari, curry et huile d'olive.
- ♀ Faites cuire à feu moyen dans une poêle couverte 15–20 min, en remuant de temps en temps.
- ♀ Retirez le couvercle, laissez dorer 5–10 min et servez chaud, garni d'herbes fraîches ou de graines.

Cuisson à l'Omnicuiseur : mélanger les légumes râpés et le tofu, frmez la cocotte et mettez en cuisson : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min puis mini. Inversion à 15 min. Attendez 10 min avant d'ouvrir la cocotte.



Quinoa aux légumes, pomme et tofu saveur pesto

Cette recette simple à réaliser constituera un plat de résistance complet, cuit à basse température pour conserver les vitamines et minéraux. Le tofu lactofermenté saveur pesto est vraiment délicieux et apporte une petite touche gourmande à ce plat.



Nombre de parts: 4



Instructions

- 240 g de quinoa,
- 1 oignon pas trop gros,
- 3 petites carottes,
- 1 petit tronçon de branche de céleri,
- 1 petite pomme,
- 1 bloc de tofu lactofermenté au pesto (marque Sojami),
- 55 cl d'eau,
- 1 cuillère à café de sel et poivre,
- Finitions : persil frais et huile d'olive.

- ♀ Émincez l'oignon, tranchez très finement les carottes (éventuellement à la mandoline). Tranchez très finement la branche de céleri. Coupez la pomme en petits morceaux (inutile de la peler). Coupez le tofu en dés.
- ♀ Rincez le quinoa pour en ôter l'amertume et versez-le dans la cocotte.
- ♀ Ajoutez l'eau et le sel. Mélangez.
- ♀ Déposez les légumes dessus, sans mélanger, en terminant par les dés de tofu. Poivrez un peu.
- ♀ Fermez et mettez en cuisson à feu très doux 35–40 min à couvert.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 25 min, Haut et Bas maxi 15 min puis mini. Inversion à 15 min. Attendez 5 min avant d'ouvrir la cocotte.

- ♀ Une fois cuit, mélangez délicatement et servez avec du persil frais ciselé et un trait d'huile d'olive.





Poêlée de chou chinois et tofu à l'asiatique, riz basmati

Un plat complet où riz et légumes cuisent ensemble, permettant aux arômes du gingembre, du curcuma, de l'ail et de la sauce soja d'infuser le chou et le tofu, pour une saveur intense et équilibrée. Le chou chinois, très peu calorique, est parfait pour les régimes minceur, tandis que le riz basmati demi-complet apporte fibres et glucides complexes, favorisant la satiété et évitant les pics de glycémie.



Nombre de parts: 4



Instructions

- 200 g de riz basmati complet
- 2 volumes de riz en eau,
- 250 g de tofu ferme nature,
- ½ chou chinois,
- 1 oignon
- 1 belle gousse d'ail,
- 4 à 5 cuillères à soupe de sauce soja,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,



- Un morceau de racine de gingembre fraîchement râpée,
- Un morceau de racine de curcuma fraîchement râpée,
- Sel, Persil ou coriandre.

- Égouttez et coupez le tofu en cubes. Émincez l'oignon et le chou chinois. Placez-les dans le grand moule à tarte de la grande cocotte.
- Ajoutez l'ail pressé ou haché, la sauce soja, l'huile d'olive, le gingembre et le curcuma. Mélangez.
- Versez le riz, le sel et l'eau dans le grand moule à tarte de la cocotte de base.
- Placez ce dernier au fond de la grande cocotte. Positionnez la grande grille au-dessus, et venez y déposer le plat contenant les légumes. Fermez et mettez en cuisson.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min puis mini. Inversion à 20 min.

Cuisson classique :

- Dans une grande casserole ou poêle à bords hauts, chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir le tofu 3–4 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirez et réservez.
- Dans la même casserole, ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre et le curcuma. Faites revenir 2–3 min.
- Ajoutez le chou émincé, le riz rincé, 2 volumes d'eau, la sauce soja et une pincée de sel. Mélangez bien.
- Couvrez et laissez cuire 15–20 min à feu doux, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le riz absorbe l'eau et soit tendre.
- Remettez le tofu dans la casserole, mélangez délicatement et laissez chauffer 2–3 min.
- Servez chaud, garni de persil ou coriandre et d'un filet d'huile d'olive si désiré.



Légumes braisés au tofu¹

Cette recette est déclinable avec les autres légumes : aubergines, poivrons, navets, céleri etc...

Variez aussi les aromates : ail, thym, romarin, sauge, basilic, origan etc... et aussi les épices :

Curcuma, gingembre, safran, cardamome, 4 épices etc...

Voici la liste des meilleures épices aux pouvoirs préventifs et thérapeutiques.

Épice / Aromate	Bienfaits pour la ménopause	Idée d'utilisation
Curcuma	Anti-inflammatoire puissant, antioxydant, soutien digestif et articulations	Curry, sauces, soupes, smoothies dorés
Gingembre	Réduit bouffées de chaleur et nausées, stimule digestion et circulation	Infusions, sautés, smoothies, marinades

¹ La recette du site : <https://unpasplusvert.fr/2018/05/legumes-braises-au-tofu-omnicuiseur>

Cannelle	Aide à stabiliser la glycémie et à réduire les fringales	Porridge, desserts, boissons chaudes
Fenouil	Phytoœstrogènes naturels, favorise digestion et équilibre hormonal	Salades, soupes, tisanes
Clou de girofle	Antioxydant et soutien digestif, peut réduire inflammation	Infusions, plats mijotés, desserts épicés
Cardamome	Aide digestion et circulation sanguine	Thé, currys, plats sucrés-salés
Paprika / piment	Stimule circulation, apporte antioxydants, booste la thermogénèse	Poêlées, sauces, légumes rôtis
Ail	Antioxydant, protège cœur et immunité	Sautés, soupes, sauces
Herbes fraîches : basilic, coriandre, persil, menthe	Vitamines, antioxydants, favorisent digestion et bien-être	Salades, plats mijotés, smoothies verts

 Nombre de parts: 4	 Instructions
 250 g de tofu aux herbes Soy  500 g de courgettes  200 g de carottes  1 gros oignon (ou deux plus petits)  4 c. à soupe de sauce tamari (ici « hot chili and lemon »)  4 c. à soupe d'huile d'olive  2 c. à café de curry	Cuisson à l'Omnicuiseur :  Râpez les carottes et les courgettes. Émincez finement l'oignon.  Placez-les dans la cocotte.  Ajoutez le tofu coupé en petits cubes, la sauce tamari, l'huile et le curry. Mélangez délicatement Temps de cuisson : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion du sens de la cocotte à 20 min. A Voici une version adaptée à la cuisson classique à la poêle ou casserole, en quelques lignes : Cuisson classique :  Râpez les carottes et les courgettes, émincez l'oignon et coupez le tofu aux herbes en petits cubes.  Dans une grande poêle ou casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajoutez l'oignon et faites-le revenir 2–3 min.  Ajoutez les légumes, le tofu, le tamari et le curry, mélangez délicatement, puis couvrez et laissez braiser 15–20 min à feu doux en remuant de temps en temps.  Retirez le couvercle et poursuivez 5–10 min pour légèrement dorer le tofu et concentrer les saveurs avant de servir.

Tempeh

Le tempeh (prononcez « tèm-pé ») est fabriqué à partir de graines de soja jaune dépelliculées. Contrairement à son cousin le tofu, il est préparé à partir des graines laissées entières. Celles-ci sont d'abord cuites, puis un champignon bien spécifique, le *rhizopus oligosporus*, est ajouté à la recette. La fermentation peut alors opérer et transformer les graines en une préparation homogène et ferme. La technique est similaire à celle qui permet d'obtenir une belle croûte fleurie sur certains fromages. Et le résultat donne un aliment plus dense et goûtu que le tofu.

Le **tempeh** est une excellente source de **protéines végétales complètes, de fibres et d'isoflavones**, des phytoestrogènes naturels qui peuvent aider à **atténuer les bouffées de chaleur et soutenir l'équilibre hormonal**. Il est également riche en **vitamines B, minéraux et probiotiques**, favorisant digestion, microbiote et énergie.



Quel tempeh choisir

- **Nature ou aux graines complètes** : plus neutre en goût, idéal pour mariner et cuire.
- **Tempeh aromatisé** : déjà assaisonné (soja, herbes, curry), pratique pour les plats rapides.
- **Bio** : pour garantir un produit fermenté de qualité, sans additifs.

Idées de consommation

- **Sautés et wok** : couper le tempeh en cubes ou lamelles, mariner dans sauce soja, gingembre et huile, puis faire revenir avec légumes.
- **Grillé ou rôti** : au four ou à la poêle, pour un accompagnement protéiné de salades ou céréales complètes.
- **En salade** : tempeh grillé et coupé en dés, mélangé à edamame, quinoa et légumes verts.



- **En sandwich ou wrap** : fines tranches de tempeh mariné, avec légumes croquants et sauce légère.
- **Mariné dans des sauces asiatiques ou méditerranéennes** : miso, curry, tahini, citron...

 **Astuce santé** : associer le tempeh à des **légumes verts et graines** maximise l'apport en fibres, phytoestrogènes et antioxydants, soutenant digestion, équilibre hormonal et satiété pendant la ménopause.

Curry de tempeh et courgettes²



Nombre de parts: 1

-  100 g de tempeh
-  1 courgette
-  1 oignon
-  2 gousses d'ail
-  100 ml de lait de coco
-  1 c. à c. de curry
-  1 c. à c. de gingembre en poudre
-  Sel, poivre
-  1 c. à c. graines de courge
-  1 c. à c. graines de sésame



Instructions

-  Faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile, ajouter curry et gingembre et cuire 2-3 min.
-  Ajouter la courgette en rondelles avec un peu d'eau, couvrir et cuire jusqu'à tendreté.
-  Ajouter le tempeh en dés et cuire 5-6 min pour bien l'imprégner d'épices.
-  Verser le lait de coco selon votre goût et servir chaud, accompagné de riz, blé ou quinoa. Parsemer de graines et herbes fraîches pour plus de saveur.

² <https://www.chefclub.tv/fr/recettes/daily/2da62878-f2fa-4a2e-abce-d15fff3622f6/curry-de-tempeh-et-courgettes-miam-miam/>

Tempeh laqué au sésame³



Nombre de parts: 2



Instructions



- tempeh 250 (g)
- sauce soja ou tamari 3 (c. à soupe)
- ketchup 2 (c. à soupe)
- huile de sésame grillé 3 (c. à soupe)
- sirop d'érable 1 (c. à soupe)
- sésame 2 (c. à soupe)
- fécule de maïs 1 (c. à soupe)

- Faire cuire le tempeh coupés en petits dés 10 minutes dans de l'eau bouillante, puis égoutte.
 - Dans une poêle avec un peu d'huile de sésame, faire griller les cubes sur toutes les faces.
 - Préparer la sauce en mélangeant sauce soja, ketchup, huile de sésame, sirop d'érable, graines de sésame, fécule et 200 mL d'eau.
- Verser la sauce sur le tempeh grillé, laisse cuire 2 minutes pour qu'elle épaississe et enrobe les cubes

Point de vue personnel

Personnellement, je n'apprécie ni le goût du tofu, ni celui des Edamame ou du tempeh. Sur le plan strictement nutritionnel, et si l'on compare 100 g d'aliment, le tofu reste moins intéressant que le blanc de poulet sur plusieurs paramètres :

- moins de protéines totales,
- densité plus faible en acides aminés essentiels (notamment la leucine, importante pour la masse musculaire),
- teneurs modestes en vitamines B (en particulier B3, B6 et absence naturelle de B12).

Ses véritables atouts sont surtout :

- sa richesse en calcium (selon le mode de fabrication),
- et sa teneur en isoflavones, spécifiques au soja.

Pour celles qui ne souhaitent pas consommer de tofu mais veulent bénéficier des isoflavones, il est possible d'atteindre l'apport étudié de **40 à 80 mg par jour** plus simplement, par exemple avec :

- 1 yaourt de soja nature,
- 1 verre de lait de soja,
- 1 cuillère à soupe de miso,
- et, si nécessaire, un complément alimentaire adapté (voir fin de chapitre).

Tofu

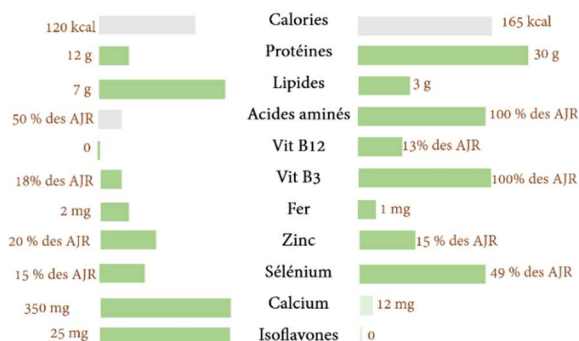


VS

Blanc de poulet



100 g aliment



L'essentiel reste de trouver une stratégie nutritionnelle cohérente, efficace... et surtout compatible avec ses goûts et son mode de vie.

³ <https://patateetcornichon.com/recettes/tempeh-laque-au-sesame>

Lignanes et phytoœstrogènes : alternatives au lin pour apaiser les bouffées de chaleur

Les aliments riches en lignanes et phytoœstrogènes peuvent aider à **stabiliser l'hypothalamus** et réduire les bouffées de chaleur de **20 à 50 %** selon les études. Voici le top, classé par concentration, avec les doses recommandées :

Aliment	Lignanes / phytoestrogènes / 100 g	Quantité/jour	Effets pendant la ménopause	Idée recette Omnicuiseur
Graines de lin	3000–3700 mg	10–15 g (1 c. à soupe)	Réduction des bouffées (-30 à -40 %), soutien osseux (synergie calcium), régulation hormonale	Saupoudrer sur soupes, porridge, pains ou cuire légèrement dans légumes
Graines de sésame	3700–8000 mg	15–20 g (1 c. à soupe)	Réduction des bouffées (-30 à -40 %), soutien os et hormones (synergie lin + calcium)	Tahini, gomasio, saupoudrer sur salades et pains
Amandes / noix	300–500 mg	20–30 g (1 poignée)	Bouffées modérées (-15 à -20 %), bore et bonnes graisses pour os et hormones	Gâteaux, crackers, mélangées aux salades
Graines de chia	300–400 mg	15 g (1 c. à soupe)	Synergie oméga-3 et mucilage pour digestion, soutien hormonal léger	Pudding chia-lin au lait végétal ou yaourt
Champignons (shiitake, maitake, reishi)	50–100 mg + composés bioactifs	50–100 g cuits	Aide digestion, modulant hormonal léger, soutien immunitaire	Soupe, légumes rôtis ou mijotés Omnicuiseur
Baies (myrtilles, fraises, framboises)	50–150 mg	100–150 g	Antioxydants, régulation douce du métabolisme et protection cellulaire	Compote vapeur, dessert fruité, ajout en fin de
Pois chiches	~0,4–10 mg phytoestrogènes totaux	100 g cuits	Effet modeste sur bouffées (-5 à -10 %), fibres et protéines pour satiété et contrôle glycémie	Houmous, pois chiches vapeur avec légumes
Lentilles	~0,1–1 mg phytoestrogènes totaux	80–100 g cuites	Régulation hormonale douce, apport en fer pour énergie et anti-fatigue	Soupe lentilles corail, lentilles aux légumes

Graines de lin

Les lignanes du lin sont transformés par le microbiote en entérolactone/entérediol, des phytoœstrogènes capables d'atténuer les symptômes.

👤 Un essai clinique a montré que 1 g/j de lin pendant 6 semaines diminuait fréquence et durée des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes.

D'autres études chez femmes en surpoids ménopausées observent une amélioration du profil lipidique, de la perméabilité intestinale et de la sensibilité à l'insuline avec lin entier ou mucilage de lin.

🎯 Objectif quotidien

Pour profiter pleinement de leurs bienfaits : **1 à 2 cuillères à soupe par jour.**

Graines de lin : petites mais puissantes 🌱

Brunes ou dorées, avec une délicate saveur de noisette et naturellement sans gluten, les graines de lin sont de véritables **super-aliments**. Elles regorgent de **nutriments essentiels** et de composants aux pouvoirs cachés pour notre santé.

Un profil nutritionnel exceptionnel

Protéines : 20 % — un apport remarquable pour des graines végétales.

Glucides : 30 %, mais presque entièrement sous forme de **fibres**, avec un **index glycémique bas (IG 35)**.

Le fait de moudre la graine de lin facilite non seulement l'absorption des oméga-3 d'origine végétale, mais également celle des lignanes. Les bactéries intestinales transforment les lignanes en entérolactone. Ce composé actif réduit le risque de cancer hormonodépendant.

Graines de lin : alliées de la femme ménopausée 🌱

Pendant la ménopause, la baisse d'œstrogènes entraîne des déséquilibres hormonaux, digestifs, cardiovasculaires et osseux.

Les graines de lin, riches en **lignanes, fibres et Oméga-3**, offrent un soutien naturel :

♀ **Équilibre hormonal** : les lignanes, phytoœstrogènes, aident à modérer les fluctuations hormonales et l'irritabilité.

♀ **Cœur et métabolisme** : fibres et Oméga-3 participent à la **réduction du cholestérol, régulation de la tension et glycémie**.

♀ **Os solides** : magnésium, phosphore et cuivre soutiennent la **santé osseuse**.

Digestion et microbiote : fibres solubles et insolubles favorisent un **transit régulier** et nourrissent le microbiote intestinal.

Idées recettes « anti-bouffées »

Yaourt de soja aux graines de lin et fruits rouges

Ajouter 1 c. à soupe de lin moulu dans le yaourt et laisser gonfler 15-20 min avant de le consommer avec les fruits rouges

Accompagnez de fruits rouges ou de compote

✓ Très simple, rapide et quotidien



Porridge ou overnight porridge

150 ml de lait de soja + 1 c. à soupe de lin moulu + 1 c. à soupe de son d'avoine (fibres plus)

Laisser gonfler toute la nuit et manger avec un peu de miel et les fruits frais : myrtilles, graines, noix

✓ Texture plus crémeuse, sensation de satiété prolongée

Attention : il est préférable de ne pas chauffer les graines de lin, car leurs Oméga-3 s'oxydent vite et perdent leurs bienfaits.



Recettes salées aux graines de lin

Vinaigrette "boost fibres"

- ♀ Huile d'olive ou colza
- ♀ Moutarde + citron ou vinaigre
- ♀ 1 c. à soupe de lin moulues
- ♀ Fines herbes émincées
- ♀ 2 c. à soupe d'eau gazeuse pour alléger l'ensemble

Graines de lin

Santé cardiovasculaire

Oméga-3 + lignanes + fibres

- Régulent la glycémie
- Abaissent le cholestérol
- Préviennent l'athérosclérose

Bien-être digestif

Fibres, lignanes

- Amélioration du transit
- Satiété, contrôle du poids

Soutien de la ménopause

Phytoœstrogènes

- Réduction des bouffées de chaleur

Reminéralisantes

40% des A/R

- Oméga-3
- Vitamines B
- Cuivre, Magnésium,
- Phosphore, Manganèse

Anticancer

Phytoœstrogènes

- Réduction de risque de cancer
- Sein, côlon, poumon

30 g = 160 kcal
fibres : 8 g / 30 g
IG : 35

