

NATALIA RONCARI

Mon programme *MINCEUR* à l'Omnicuiseur

après 50 ans



4 semaines clés en main

pour perdre vos kilos naturellement

- Digestion optimisée et circulation stimulée
- Menus adaptés
- Exercices ciblées et routines efficaces

Table des matières

INTRODUCTION	6	Smoothie vert détox foie	38
Quelques mots sur moi	7	Smoothie vert « digestion »	39
9 CAUSES DE PRISE DU POIDS APRÈS 50 ANS	8	Jus ou smoothie de betterave : « le foie en forme »	39
1. Chute des œstrogènes (ménopause)	8	Smoothie vert : « santé hormonale »	39
2. Ralentissement du métabolisme de base	8	Smoothie agrumes zeste : « tonique »	40
3. Perte de masse musculaire (sarcopénie)	8	Smoothie vert « anti-inflammatoire »	40
4. Moins d'activité physique	8	Smoothie « Multibienfaits » Détox & Microbiote	41
5. Microbiote perturbé ou fragilisé	8	☀ Astuce gourmande	41
6. Troubles du sommeil fréquents	8	Smoothie minceur aux anthocyanes (pré-training)	41
7. Résistance à l'insuline accrue	9	Chia fresca coupe-faim	42
8. Inflammation de bas grade ("inflammaging")	9	Boisson coupe-faim à l'agar-agar	42
9. Système lymphatique travaille au ralenti	9	Boisson drainante antioxydante au thé vert	43
💡 Solutions pratiques	10	Petits déjeuners semaine 1	44
MA STRATÉGIE MINCEUR APRÈS 50 ANS	11	Petits déjeuners sucrés	45
1. Maintenir ou reconstruire la masse musculaire	11	Porridge froid « super fibres » aux graines de lin et mûres	45
2. Soutenir les hormones clés	11	Smoothie bol : fruits rouges aux graines et au son de blé	45
🥗 Top 10 des aliments riches en phyto-œstrogènes	12	Kéfir de lait maison	46
✅ Ce que le vrai "régime hormonal" implique : ..	13	Douceur de Skyr, Rozana aux graines de sésame, mûres et myrtilles et à l'estragon	47
📅 Routine quotidienne pour intégrer les phyto-œstrogènes	14	Confitures de fraises « pure santé »	48
3. Manger suffisamment de protéines de qualité	15	Petits déjeuners salés	50
4. Pratiquer le jeûne intermittent	16	🌱 Avec les laitages 0%	51
5. Stimuler l'effet thermique des aliments	17	Œuf cocotte au thon	52
6. Manger suffisamment de fibres	17	Pain sans farine : avoine et son d'avoine aux graines de chia	53
7. Soigner sa flore intestinale	20	Recettes semaine 1 : 3D	55
Yaourt « multibiotique » maison	21	Entrées légères et détox	55
« Actifir » multibiotique maison	23	Soupe au chou, brûle-graisse	56
8. Réduire la résistance à l'insuline	23	Soupe au chou et pain grillé	57
Assaisonnements minceur	27	Soupe au chou, spéciale minceur	59
9. Adopter l'hydratation ciblée	30	Soupe minceur spéciale 50+	61
🥒 Smoothie "multibienfaits"	30	Salade de lentilles Béluga aux tomates et aux brocolis	62
🍵 Boisson "Matcha vert & citron"	31	Soupe de poireaux en deux textures	63
🍓 Smoothie fruits rouges & cannelle anti-insuline	32	Soupe à la betterave (à la russe)	63
10. Compléments et nutriments utiles	32	Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises	65
11. Soigner les apports en micronutriments clés	32	« Yaourtello » toniato	66
✅ À retenir – Résumé en 8 actions clés	34	Artichaut « super microbiote »	67
📅 PROGRAMME MINCEUR 50+	35	Taboulé anti-inflammatoire	68
Objectifs	35	Concombre minceur	69
Semaine 1 – Les 3D : Détox, Déstock, Décongestion	35	Émincé de deux radis, sauce verte brocoli-épinards	70
Semaine 2 – Renforcement et activation métabolique	35	Gaspacho détox-minceur au radis noir, croutons pimentés de pain de seigle	71
Semaines 3 & 4 – Remodelage et consolidation	35	Plats : légumes + protéines maigres	73
📅 CADRE COMMUN À CHAQUE SEMAINE	36	Poêlée verte : haricots, courgettes, épinards, anchois	73
Rythme	36	Épinards œuf dur et leur sauce blanche ultra light	73
📅 SEMAINE 1 : LES 3D : DÉTOX, DÉSTOCK, DÉCONGESTION	36	Mijoté de légumes d'été aux haricots noirs	74
🌱 Principes clés	36	Tagliatelles de courgettes aux pleurotes	75
✅ Aliments autorisés	37	Fricassé d'aubergines aux pois-chiche	76
❌ Aliments à écarter	37	Soupe complète : Konjac, champignons, crevettes	77
🍵 Boisson du matin à jeun	38		
Nectar matinal	38		
🍵 Boissons détox et drainantes	38		

Nage de choux de Bruxelles aux shiitakes et au Konjac.....	79	Tartare de betterave aux œufs de caille	121
Cocotte de quinoa aux champignons et au brocoli	80	Salade de bulots marinés	121
Quinoa aux deux choux et courgettes, lardons de volaille	81	Légumes croquants à la sauce aux fanes de radis.....	122
Lentilles carottes lardons	82	Bulots cuits	123
Chou blanc mijoté à la verdure du jardin et aux petits pois.....	84	Crème de chou-fleur au haddock fumé.....	124
Desserts : antioxydants, IG bas et fibres	86	Pain de thon à la tomate & pain protéiné aux graines 	125
Crème chocolatée au cacao cru	86	Plats : fibres et protéines maigres.....	127
Egg pudding anti-âge.....	87	Rouleaux de poulet cœur poireau & purée verte	128
Chocolat chaud TOP minceur	88	Cœurs d'artichauts farcis au thon	129
Crème chocolatée à l'agar-agar	88	Églectin, brocoli, tomates	130
Terrine d'agrumes en gelée d'hibiscus.....	89	Flétan au thym citron, en écaïlle de courgettes.....	131
Aspic d'agrumes façon gin tonic.....	90	Cailles à la forestière	132
Aspic de fruits rouges à l'hibiscus	91	Rognons de veau au vieux Bordeaux	134
Pudding de cacao aux graines de chia	91	Choucroute de la mer	135
Gâteau pomme-cacao ultra light	92	Brochettes de dinde et mijoté d'aubergines aux shiitakes	137
Compotée de pommes et fruits rouges	92	Nage de légumes aux pâtes de sarrasin et quinoa noir	138
Salade de fruits.....	93	Blanquette de saumonette au sarrasin et poires au cœur « noir ».....	139
Salade pamplemousse rose, mûres framboises à la menthe	94	Poires au cœur « noir ».....	140
Assiette de fruits rouges, crème multibiotique	94	Desserts antioxydants IG bas.....	141
Crème kiwi-chia au yaourt	95	Soupe de fruits rouges aux graines de chia	141
Carpaccio d'agrumes au kiwi et aux fruits rouges	96	Tiramisu « Pure Santé » – version anti-âge & minceur	141
Gâteau antigaspi : tout pomme.....	96	Invisible aux pommes : 4 x 2.....	143
Confipote de fraise à l'hibiscus et aux graines de chia.....	98	Cheese cake au Skyr, kiwi et framboises.....	144
Crème au the Matcha ultra light	98	Crème dessert sans cuisson au cacao cru	145
Activité physique et routines	101	Sorbet de myrtilles.....	146
 Ma routine matinale de drainage lymphatique	101	Avoine-chia-baies pudding	146
 Gymnastique lymphatique : réveil musculaire et articulaire.....	102	Gratin de fraises et son coulis de fraise vanillé	148
Mouvements & drainage.....	103	Gâteau aux yaourts super moelleux !	148
Automassage	103	Pamplemousse - fraises et leurs glaces à deux saveurs	150
Yoga minceur	104	Glace de fraises maison	150
Routine : retour veineux.....	105	Glace vanille maison ultra light.....	150
Vibrations des talons.....	106	Activités physiques.....	153
Marche active	107	Renforcement musculaire.....	153
Conseils pour optimiser la semaine Détox & Minceur.....	110	Ma routine de renforcement musculaire : 8 minutes chrono	154
 SEMAINE 2 : ACTIVATION DU MÉTABOLISME & TONIFICATION.....	111	Renforcement musculaire sur chaise.....	156
Recommandations clés Semaine 2 :.....	111	Exercices debout « ventre plat »	157
 Aliments à écarter.....	111	Ventre plat après 50 ans	158
 Aliments autorisés	111	Pilates détox.....	158
Petits déjeuners protéinés	112	Résumé.....	159
Œuf cocotte parfait.....	113	 SEMAINES 3 – 4 : CONSOLIDATION	160
Œufs à la tomate	113	Recommandations clés	160
Omelette aux herbes et gratin de fraises	114	Les bonnes graisses alliées minceur	160
Entrées : fibres et protéines.....	115	Huiles à privilégier après 50 ans (et leur apport en oméga)	160
Bol spécial microbiote : yaourt – œuf dur – concombre.....	115	Zoom sur les Oméga-3.....	161
Tartare de gravelax de thon, tomate-basilic.....	115	L'alimentation à Index Glycémique bas	162
Carpaccio de tomates aux carrés frais 0%	117	10 règles de l'alimentation IG bas	163
Carpaccio de betterave, hareng et sa sauce aneth-raïfort.....	117	Les aliments riches en antioxydants.....	167
Tomates semi-confites = 3 entrées fraîcheur.....	118	Les antioxydants les plus connus	167
Salade de chou rouge aux lentilles béluga	120	Petits déjeuners protéinés et IG bas	169
		Skyr protéiné maison, granola IG bas au sirop de Yacon	170
		Granola petit déjeuner aux avoines et aux noix ..	170

Bowlcake aux sons, cœur chocolat coulant.....	171
Entrées : fibres, protéines et bonnes graisses	172
Soupe betterave-myrtille au Haddock fumé	172
Velouté brocoli-épinards, rosettes de saumon fumé	172
Vermicelle de radis noir aux épinards et œuf mollet	173
Rémoulade revisitée : entrée à mille vertus !.....	174
Gâteau de foies de volaille et son coulis de tomate épicé	175
Soupe de tomates confites à l'anchoyade maison	177
Émincé de chou blanc aux herbes	179
Salade d'asperges croquantes, pesto de chou kale, œuf mollet, gomasio maison	180
Terrine de cabillaud dans une gelée parfumée, crème de raifort.....	181
Cannelloni de concombre au saumon fumé.....	183
Salade de riz complet brocoli-asperges marinées, vinaigrette aux herbes	185
Soupe froide de fanes de radis au quinoa, petits pains au son et aux herbes	186
Gaspacho tomates-cerises au vinaigre balsamique	189
Endives, grison, cerises, vinaigrette à la cerise	189
Concombre, oignon nouveau, cerises, vinaigrette à la cerise	189
Invisible de courgettes au lait ribot.....	190
Plats : fibres, protéines maigres et glucides complexes	192
Gratin d'endives aux pommes et aux noix à la cancoillotte.....	192
Tomates provençales revisitées.....	193
Méga courgette farcie sur lit de tomates confites.....	194
Couscous de la mer – version santé & gourmande	195
One pot pasta épinards, champignons feta.....	197
Boulettes de poulet aux spaghetti quinoa-tomate	198
Rouleaux de veau aux endives.....	199
Pavé de saumon pané aux graines de chia et de sésame	200
Pintade au vin et sa compoté de chou rouge aux myrtilles.....	201
Gratin aux deux choux à la cancoillotte.....	202
Escalope de dinde farcie	203
Lapin à la bière et aux myrtilles.....	204
Parmentier de cabillaud & purée de chou-fleur 	206
Risotto de sarrasin aux pleurotes	207
Cabillaud en parmesane d'aubergine	208
Quinoa pizza.....	210

Desserts antioxydants IG bas.....	212
Assiette multifruits	212
Crèmes café	213
Crème glacée digestive aux agrumes et gingembre	214
Crèmes aux œufs, fond sirop de Yacon	215
Confipote fraises-myrtilles, graines de chia et cardamome	216
Crèmes-desserts minceurs choco-pomme.....	218
Fondant au chocolat à sa crème probiotique vanillée	220
Pomme au four, cœur coulant chocolat, prunes myrtilles	221
Clafoutis aux cerises idéal	221
Fondant chocolat-framboises ultra light... et ultra réconfortant !.....	223
Financiers aux framboises IG bas et sans gluten	224
Mini gâteaux cacao sans farine et sans beurre.....	226
Pains	229
Pain de sarrasin aux graines de chia.....	230
Pain au son, « multifarines » et « multigrains ».....	231
Petits pains de lentilles aux herbes et aux graines	232
Petits pains de lentilles super protéinés.....	234
Pain quinoa-chia ultra rapide	235
Pain-cake « ventre plat ».....	235
Activités physiques et gestion de stress	237
Yoga ou Pilates spécial minceurs	237
HIIT (High Intensity Interval Training) 50+	238
Cardio « brûle graisse » 50+.....	240
Aquagym.....	240
Gestion du stress et du sommeil	241
Yoga du soir	241
Cohérence cardiaque.....	243
Techniques et astuces venus d'ailleurs.....	245
10 points d'acupressure pour faciliter la perte du poids	245
Drainage lymphatique du ventre par automassage	246
Brossage à sec.....	248
Respiration «détox » (pranayama).....	249
L'EFT (Emotional Freedom Technique).....	250
Sauna et hammam	252
Gommage : mode d'emploi	254
Bain détox.....	254
Routine hebdomadaire "Poids de forme"	256
Résumé	257
Compléments alimentaires	258
PLAN D'ACTION « MON POIDS DE FORME ».....	262
CONCLUSION	263
INDEX ALPHABÉTIQUE.....	264
BIBLIOGRAPHIE	268

Introduction

À partir de 50 ans, perdre du poids devient souvent un véritable défi. Ce n'est pas une question de volonté, mais de **biologie** : le métabolisme ralentit naturellement, la masse musculaire diminue, et les **changements hormonaux** liés à la ménopause (ou à l'andropause pour les hommes) modifient la répartition des graisses, favorisant leur accumulation au niveau du ventre et des hanches. Résultat : les habitudes qui fonctionnaient autrefois semblent soudain inefficaces.

Dans ce contexte, il ne s'agit pas de se lancer dans des régimes restrictifs qui fatiguent l'organisme, mais de mettre en place une **stratégie nutritionnelle intelligente**, qui respecte le corps, soutient le métabolisme et accompagne l'équilibre hormonal.

Ce **programme** est la synthèse de différentes approches validées par la recherche scientifique et reconnues par les nutritionnistes. Il s'appuie sur les meilleures pratiques issues de divers régimes étudiés et sur des techniques éprouvées, afin de proposer **une méthode accessible, sûre et efficace**.

Et la cuisson à l'**Omnicuseur Vitalité** devient un atout précieux. Contrairement aux cuissons traditionnelles qui détruisent une partie des vitamines, minéraux et antioxydants, l'Omnicuseur préserve la richesse nutritionnelle des aliments grâce à sa cuisson douce à basse température. Il permet de :

- maintenir un **indice glycémique plus bas**, en évitant la surcaramélisation des sucres,
- garder intacts les nutriments essentiels qui participent au **bon fonctionnement du métabolisme**,
- révéler les saveurs naturelles, ce qui facilite une alimentation **santé-plaisir** sans frustration,
- alléger les plats en matières grasses, car les cuissons nécessitent peu ou pas d'ajout d'huile.

Ainsi, ce programme minceur n'est pas un régime au sens classique du terme : c'est un **accompagnement global**, adapté aux besoins spécifiques après 50 ans, qui associe équilibre nutritionnel, respect des cycles hormonaux et plaisir de manger. Avec l'Omnicuseur, ma promesse est simple : vous aider à **retrouver une silhouette légère**, une énergie renouvelée et une cuisine gourmande qui prend soin de vous au quotidien.

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce livre ne peuvent pas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication, consultez un médecin.

Natalia Roncari

Quelques mots sur moi

Depuis de nombreuses années, je me passionne pour la nutrition : un univers aussi vaste que fascinant, à la croisée de la science, de la santé et du plaisir de manger.

Mon parcours s'est nourri de lectures approfondies – articles scientifiques, ouvrages de référence et sources grand public – afin de mieux comprendre les liens subtils entre alimentation, micronutriments et santé durable.

🎓 Formée aux bases de la Nutrithérapie auprès du Dr Jean-Paul Curtay, figure de référence dans ce domaine, j'ai développé une approche à la fois rigoureuse, bienveillante et pragmatique, que je partage à travers mes ouvrages et mes recettes.

🍽️ Épicurienne dans l'âme, j'aime explorer les innovations culinaires et les modes de cuisson doux qui préservent la richesse nutritionnelle des aliments. Depuis plus de 6 ans, je crée des recettes **100 % Omniscieur** : saines, gourmandes, raffinées... et simples à reproduire au quotidien.

📖 Auteure engagée, j'ai publié plusieurs livres de cuisine et de conseils nutritionnels, chacun dédié à une thématique de santé – longévité, minceur, microbiote, cerveau, etc. Tous sont disponibles sur mon site.

🌿 Sur les réseaux sociaux, je fédère une communauté de passionnés qui partagent la même envie : concilier le plaisir de bien manger avec un bien-être durable.

💡 Mon objectif ? Vous transmettre, au fil des pages, le goût de la prévention, de la simplicité et de la gourmandise.

Parce que prendre soin de soi ne signifie pas renoncer aux saveurs, mais apprendre à se faire du bien... en se régaland !



9 causes de prise du poids après 50 ans

La prise de poids chez les femmes après 50 ans est **fréquente** et **multifactorielle**. Selon la médecine, elle est due à une combinaison de **changements hormonaux, métaboliques, comportementaux** et **physiologiques**. Voici les **causes principales validées scientifiquement** :

1. Chute des œstrogènes (ménopause)

- Après 50 ans, la baisse des œstrogènes provoque une **redistribution des graisses**, avec un stockage accru au niveau de l'abdomen (graisse viscérale).
- Ce changement favorise une **prise de poids même sans suralimentation**, en particulier autour de la taille.
- Les œstrogènes jouent aussi un rôle dans la **régulation de l'appétit et de la dépense énergétique**.

 *Référence : Mayo Clinic, Endocrine Reviews, 2019*

2. Ralentissement du métabolisme de base

- À partir de 40–50 ans, le **métabolisme de repos baisse** de 1 à 2 % par décennie.
- Le corps brûle donc **moins de calories au repos**, rendant plus difficile le maintien du poids.
- La perte musculaire (voir ci-dessous) aggrave ce phénomène.

 *Source : Harvard Medical School, NIH*

3. Perte de masse musculaire (sarcopénie)

- Sans activité adaptée, une femme perd **environ 1 % de muscle par an** après 50 ans.
- Moins de muscle = moins de combustion énergétique = stockage plus facile des graisses.

 *Source : Journal of Gerontology Series A, 2020*

4. Moins d'activité physique

- Avec l'âge, la sédentarité augmente (douleurs articulaires, fatigue, manque de motivation).
- Or l'activité physique est le principal facteur modulable pour **brûler des calories, entretenir les muscles** et **réguler la glycémie**.

 *Source : WHO, British Journal of Sports Medicine*

5. Microbiote perturbé ou fragilisé

- La diversité bactérienne tend à diminuer après 50-60 ans
- Conséquences possibles : métabolisme ralenti, inflammation discrète, associée à la résistance à l'insuline et au surpoids.

6. Troubles du sommeil fréquents

- La ménopause augmente les troubles du sommeil (insomnie, réveils nocturnes).
- Le manque de sommeil est **associé à la prise de poids**, en perturbant le métabolisme du glucose et les hormones régulant l'appétit.

 Source : *Sleep Medicine Reviews*, 2017

7. Résistance à l'insuline accrue

- Après 50 ans, les tissus deviennent plus **résistants à l'insuline** → le sucre est moins bien utilisé et plus facilement stocké sous forme de graisse.
- Cela favorise **le surpoids et le prédiabète**, même avec une alimentation "normale".

 Source : *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2018

8. Inflammation de bas grade ("inflammaging")

- Le vieillissement s'accompagne d'une **inflammation chronique discrète**, qui dérègle les signaux métaboliques et favorise le stockage des graisses.

 Source : *Nature Reviews Endocrinology*, 2016

9. Système lymphatique travaille au ralenti

Le système lymphatique est responsable de :

- **Drainer les liquides** en excès (évite la rétention d'eau)
- **Éliminer les toxines et déchets cellulaires**
- **Soutenir le système immunitaire**
- **Transporter certaines graisses** (via la lymphe, notamment les lipides absorbés dans l'intestin)

⚠ Quand il ralentit (avec l'âge ou la sédentarité) :

- 👉 Les tissus deviennent **congestionnés** : l'eau, les toxines et les graisses stagnent.
- 👉 Cela peut créer un **terrain propice à l'inflammation locale**, notamment dans les zones sensibles (cuisses, ventre, bras).
- 👉 Moins de drainage = **moins d'élimination** des déchets → fatigue, lourdeur, et parfois **ralentissement métabolique**.

 Ce que disent les études :

Le lien n'est **pas direct** entre système lymphatique et stockage de graisse.

Mais : une mauvaise circulation lymphatique peut **entretenir** un état inflammatoire et une **stagnation métabolique** qui rend la perte de poids plus difficile.

La cellulite, par exemple, est **très liée à un dysfonctionnement lymphatique localisé**.

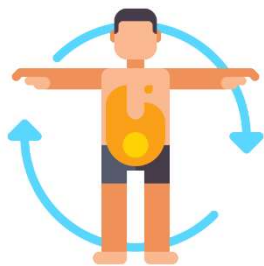
✓ En résumé des causes médicales de la prise de poids après 50 ans :

Cause principale	Conséquence
↓ Œstrogènes	Graisse abdominale accrue
↓ Métabolisme	Moins de calories brûlées
↓ Masse musculaire	Moins de dépense énergétique
↓ Activité physique	Sédentarité = stockage facilité
Résistance à l'insuline	Difficulté à utiliser le glucose
Troubles du sommeil	Plus de faim, + stockage
Inflammaging	Métabolisme ralenti
↓ Circulation lymphatique	Rétention d'eau, cellulite, accumulation des graisses

Solutions pratiques

 Cause	✓ Solution efficace
1. Chute des œstrogènes	Favoriser les aliments riches en phyto-œstrogènes (soja, graines de lin, légumineuses)
2. Métabolisme plus lent	1,2 à 1,5 g de protéines/kg de poids corporel/jour. aliments à index glycémique bas et non transformés
3. Perte de masse musculaire	Pratiquer la musculature douce ou exercices de résistance 2–3 fois/semaine
4. Moins d'activité physique	Intégrer 30 min de marche rapide quotidienne ou du vélo, yoga, jardinage
5. Modification du comportement alimentaire	Manger à des heures précises, éviter les sucres rapides, ajouter des protéines à chaque repas
6. Mauvais sommeil	Rétablir un bon rythme circadien : se coucher à heure fixe, limiter les écrans, magnésium, plantes calmantes, huiles essentielles
7. Résistance à l'insuline	Essayer le jeûne intermittent léger (14/10) , limiter les glucides raffinés
8. Inflammation chronique ("inflammaging")	Adopter une alimentation anti-inflammatoire : fruits rouges, oméga-3, épices antioxydantes, légumes
9. Circulation lymphatique au ralenti	Exercices physiques ciblées, massages et automassages, hydratation, alimentation, alimentation drainante

Ma stratégie minceur après 50 ans



Il est tout à fait possible de stimuler le métabolisme, rééquilibrer le fond hormonal, tonifier les muscles et booster le système lymphatique de façon naturelle après 50–60 ans.

Voici une synthèse des **stratégies les plus efficaces et validées scientifiquement** :

1. Maintenir ou reconstruire la masse musculaire

Le muscle est le premier moteur du métabolisme.

- **Faire du renforcement musculaire régulier** (poids du corps, élastiques, haltères légers, gainage...)
- Pratiquer la **marche rapide**, du **yoga dynamique** ou du **pilâtes tonique**
- **Bouger souvent** dans la journée (éviter la sédentarité prolongée)
- **Pratiquer les automassages de drainage lymphatique et les exercices pour accélérer la circulation sanguine et lymphatique**
- Manger **suffisamment de protéines** (1,2 à 1,5 g/kg/jour)

👉 **Le métabolisme de base peut remonter jusqu'à +10–15 % si la masse musculaire est préservée.**

2. Soutenir les hormones clés

Après 50–60 ans, le métabolisme ralentit souvent à cause des changements hormonaux (thyroïde, insuline, œstrogènes, testostérone).

- Faire vérifier les **bilan thyroïdien, DHEA, vitamine D**, cortisol, insuline à jeun
- Envisager une **complémentation ciblée**, selon les cas
- Soutenir le foie pour favoriser la détox hormonale (artichaut, chardon marie, brocolis, etc.)



🔍 Ce que sont les phyto-œstrogènes :

Ce sont des **composés végétaux** qui miment (faiblement) l'action des œstrogènes dans le corps.

Ils peuvent **atténuer certains symptômes de la ménopause** (bouffées de chaleur, sécheresse, humeur), et **jouent un rôle dans l'équilibre métabolique** (graisse abdominale, résistance à l'insuline).

Les autres bienfaits des phyteostrogènes, approuvés par la science :

- ils améliorent plusieurs des symptômes associés à la ménopause
- ils réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires
- ils réduisent le taux de cholestérol
- ils ont un effet bénéfique sur l'ostéoporose par augmentation de la densité osseuse
- ils ont un effet anti-viral
- ils sont bactéricides
- ils sont anti-hypertenseur
- ils sont anti-inflammatoires

Top 10 des aliments riches en phyto-œstrogènes

 Aliment	 Comment le consommer
Graines de lin	1 c. à soupe/jour moulues, dans un yaourt, smoothie ou salade
Tofu (soja), tempeh	Sauté, en dés dans une poêlée, ou mariné au four
Miso (pâte fermentée)	Dans un bouillon chaud, vinaigrette ou marinade
Pois chiches	En houmous, salades, curry
Lentilles	En soupe, dhal, salade froide
Graines (sésame, courge)	Sur les salades, légumes rôtis, houmous
Avoine complète	En porridge, muesli ou galette
Crucifères (choux, brocoli)	Soupes, salades, purées, plats mijotés etc...
Baies (fruits rouges)	En smoothie, avec graines de lin ou sur un yaourt

À noter :

- Les **isoflavones** (dans le soja) sont les plus étudiées pour leurs effets "œstrogène-like"
- Les **lignanes** (lin, sésame, céréales complètes) sont **transformés par le microbiote intestinal**, donc plus efficaces si votre flore est en bon état
- Les **aliments fermentés** (miso, tempeh) sont **mieux tolérés** et **plus biodisponibles**

Contre-indications et précautions :

Situation	Précaution à prendre
Antécédents de cancer hormonodépendant (sein, utérus, ovaire)	 Certains médecins recommandent d' éviter le soja en grande quantité ou de le consommer sous surveillance (études contradictoires). Demandez un avis personnalisé.
Hypothyroïdie	Les phyto-œstrogènes du soja peuvent perturber l'absorption de la thyroxine (Lévothyrox) — à espacer de 2 à 3 heures du médicament.
Troubles digestifs ou intestin irritable	Les graines de lin sont riches en fibres insolubles : à introduire progressivement pour éviter ballonnements, gaz.
Traitement anticoagulant (ex. AVK)	Certaines sources de phyto-œstrogènes (lin, trèfle rouge) peuvent interagir légèrement avec la coagulation — à surveiller.

La **science réelle**, elle, repose sur l'**alimentation qui soutient l'équilibre hormonal naturel**, notamment après 50 ans, **pendant la ménopause**.

✓ Ce que le vrai "régime hormonal" implique :

Objectif hormonal	Recommandation alimentaire clé
▼ Insuline (stocker moins)	Réduire les sucres rapides, manger moins souvent (jeûne léger)
▼ Cortisol (stress)	Manger à heure régulière, éviter les restrictions extrêmes
▼ Œstrogènes déséquilibrés	Favoriser légumes crucifères (brocoli, chou), fibres solubles
▼ Leptine / ghréline (faim)	Sommeil régulier, protéines à chaque repas, activité physique

🧠 En résumé

✓ Les **phyto-œstrogènes** sont **bénéfiques**, surtout après 50 ans, **en l'absence de contre-indications médicales**.

! En cas de doute (notamment antécédent de cancer ou traitement hormonal), il est toujours préférable de demander l'avis de votre médecin ou d'un nutritionniste.

💡 Le "régime hormonal" n'est pas une mode à suivre aveuglément, mais un **rééquilibrage basé sur les rythmes biologiques et les besoins post-ménopause**.

les **phyto-œstrogènes** peuvent encore être efficaces *après la ménopause*, mais leur impact **change un peu** selon l'état hormonal de la femme.

✓ Pendant la ménopause (péri-ménopause)

- Les œstrogènes chutent brutalement ou progressivement.
- Les **phyto-œstrogènes** (soja, lin...) peuvent **compenser partiellement ce déficit**, surtout quand les récepteurs sont encore actifs.
- Résultat : **réduction des bouffées de chaleur**, meilleure gestion de la graisse abdominale, sommeil plus stable, etc.

✓ Après la ménopause (post-ménopause)

- Le corps produit **très peu voire plus d'œstrogènes du tout** (après 1 an sans règles).
- Les récepteurs aux œstrogènes sont **moins sensibles**, donc l'effet des phyto-œstrogènes est **moins marqué**, mais **pas nul**.

♦ Ils peuvent encore :

- agir sur la **santé cardiovasculaire** (amélioration du profil lipidique),
- **réduire l'inflammation chronique** (notamment via les graines de lin),
- soutenir une **meilleure densité osseuse**,
- et contribuer à une **meilleure régulation du poids** s'ils font partie d'une alimentation équilibrée.

📖 Certaines études (ex. : *Menopause, Journal of Clinical Endocrinology*) montrent que des femmes ménopausées consommant du soja régulièrement ont :

- une **graisse viscérale moindre**,
- une **tension artérielle plus stable**,
- et un **profil inflammatoire plus bas**.

✓ Phytoœstrogènes en pratique

Source	Aliments recommandés	Apport-type
Soja fermenté (isoflavones)	Tofu, miso, tempeh, sauce soja naturelle (shoyu, tamari)	1 portion/jour
Graines de lin (lignanes)	Graines de lin moulues ou huile de lin crue	1 à 2 c. à soupe/jour
Légumineuses (faible dose)	Pois chiches, lentilles, haricots rouges	2 à 3 fois/semaine

Routine quotidienne pour intégrer les phyto-œstrogènes

Petit-déjeuner

✓ Objectif : graines + boisson végétale

- 1 c. à soupe de **graines de lin moulues** dans :
 - un yaourt (végétal ou animal), un smoothie ou un porridge
- 1 verre de **boisson au soja nature** (enrichie en calcium)

Déjeuner

✓ Objectif : légumineuses + crucifères + soja fermenté

- Salade de **pois chiches** ou lentilles + **chou rouge râpé**, cresson ou roquette
- Vinaigrette maison avec **sauce soja** (tamari ou shoyu) ou 1/2 c. à café de **miso**
- Pain complet aux graines (lin, courge, tournesol)

💡 Astuce : le chou cru + graines = combo puissant en lignanes & fibres !

Dîner

✓ Objectif : tofu/tempeh + légumes crucifères cuits

- Wok ou curry de **brocolis + tempeh ou tofu sauté**
- Accompagnement : quinoa, riz semi-complet ou patate douce
- Assaisonnement : curcuma, gingembre, tamari
- 1 c. à soupe de **graines de sésame grillées** en topping

💡 Les **crucifères cuits légèrement (vapeur ou poêlés)** conservent leurs bienfaits tout en étant plus digestes.

Collation ou tisane

- Fruits rouges + yaourt au soja
- Tisane de trèfle rouge ou fenouil (douce source de phyto-œstrogènes végétales)
- Houmous de lentilles ou pois cassés sur crackers au lin

♥ En résumé : tes phyto-œstrogènes viennent de...

Source	Aliments quotidiens
Lignanes	Graines de lin, sésame, céréales complètes
Isoflavones	Soja, tofu, miso, tempeh
Composés soufrés (croisés)	Brocoli, chou, roquette, navet, cresson
Flavonoïdes associés	Baies, légumes colorés, thé vert

⚠ Important :

Si vous prenez un traitement hormonal ou avez un antécédent de **cancer hormonodépendant**, demandez l'avis de votre médecin avant de consommer du soja en quantités régulières.

3. Manger suffisamment de protéines de qualité

Les protéines demandent **plus d'énergie à digérer** que les glucides ou les graisses (effet thermique des aliments), et elles **soutiennent la masse musculaire**, essentielle au métabolisme de base.

Apport lipidique recommandé :

- **35–50 g de lipides totaux par jour**, en favorisant les **bons gras** (oméga-3, monoinsaturés)
- Ce qui correspond à **25–30 % des calories journalières**, dans un régime de **1 400 à 1 600 kcal/j**

Répartition idéale :

- **10–15 g** issus des viandes, poissons ou œufs
- **10–20 g** d'huiles végétales (colza, olive, lin...)
- **5–10 g** d'oléagineux ou graines (noix, amandes, chia...)

On va privilégier :

- Poisson : colin, églefin, cabillaud, aile de raie
- Fruits de mer : crevette, crabe, bulot, moule
- Viande : filet de poulet, de dinde, escalope de veau, filet de bœuf ou rumsteck dégraissé, foie ou rognons de veau.
- Charcuterie : bœuf séché, viande de grison, jambon de dinde 2% de matière grasse

Objectif :

- 👉 1,2 à 1,5 g de protéines par kilo de poids corporel/jour avec le minimum de lipides
- 👉 Inclure **une source protéique à chaque repas**

Palmarès des protéines maigres



1. Bulot : 0,3 g
2. Colin : 0,5 g
3. Roussette : 0,5 g
4. Raie : 0,6 g
5. Cabillaud : 0,7 g
6. Calamar : 1,4 g
7. Crabe : 1,5 g
8. Crevette : 1,7 g
9. St-Jacques : 2 g
10. Poulpe : 2 g
11. Moule : 4,5 g



1. Escalope de dinde : 1-2 g
2. Filet de poulet : 1,8 g
3. Filet de pintade : 2 g
4. Huître : 2 g
5. Escalope de veau : 3 g
6. Rumsteck de bœuf : 4 g
7. Foie ou rognons (veau) : 4 g
8. Foies de volaille : 4 g
9. Œuf : 5 g

Lipides en g/100 g

Charcuterie la moins grasse



4. Pratiquer le jeûne intermittent

Le **jeûne intermittent** (ou intermittent fasting) consiste à **alterner des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation**, sans nécessairement restreindre les calories mais en limitant les plages horaires de prise alimentaire. C'est une stratégie simple pour réguler le métabolisme, réduire l'inflammation, et favoriser la perte de poids, en particulier après 50 ans.

Les formats les plus courants

Format	Principe	Fréquence
16/8	Jeûner 16 h, manger sur 8 h	Quotidien
14/10	Variante plus douce (surtout pour débiter ou les femmes)	Quotidien
5:2	Manger normalement 5 jours, réduire fortement les apports 2 jours (500-600 kcal)	Hebdomadaire
24 h	Jeûner 1 jour complet 1x/semaine	Occasionnel

Le format **16/8** est le plus répandu et le plus facile à tenir. Exemple : vous mangez entre **12h et 20h**, puis vous jeûnez jusqu'au lendemain midi.

Zoom sur le jeûne intermittent

Le **jeûne intermittent** peut être utile pour **stimuler le métabolisme** et **mieux réguler le poids** après 50 ans — **y compris chez les femmes ménopausées**. Les études récentes montrent plusieurs **bénéfices potentiels**, mais aussi quelques précautions à connaître à cet âge.

Ce que disent les études scientifiques

1. Amélioration de la sensibilité à l'insuline

Le jeûne intermittent (ex. : 16/8, 14/10 ou jeûne alterné) **réduit la glycémie à jeun** et **améliore la réponse à l'insuline**. Cela est particulièrement bénéfique après 50 ans, où la résistance à l'insuline augmente souvent.

 *Étude (Cell Metabolism, 2018)*: chez des femmes en surpoids, une fenêtre alimentaire réduite (8h) a permis une baisse significative de l'insuline et une amélioration du métabolisme.

2. Réduction de la masse grasse (surtout abdominale)

Le jeûne intermittent peut **réduire la graisse viscérale**, plus inflammatoire et métaboliquement active.

 *Étude (Obesity, 2020)*: chez des femmes post-ménopausées, le jeûne intermittent 14:10 a permis une perte de poids modérée **sans perte de masse musculaire**.

3. Maintien de la masse musculaire (si protéines suffisantes)

Contrairement à un régime hypocalorique classique, le jeûne intermittent, bien conduit, **limite la fonte musculaire, à condition d'avoir un apport protéique adapté** pendant la fenêtre de repas.

Cela est crucial après 50 ans, quand la **sarcopénie** (fonte musculaire) est un enjeu majeur.

4. Réduction de l'inflammation de bas grade

Plusieurs études montrent une **baisse des marqueurs inflammatoires** (CRP, TNF-alpha) avec le jeûne intermittent. Cela aide à contrer l'**inflammaging**, particulièrement actif après la ménopause.

Ce que le jeûne intermittent ne fait pas :

Il ne **"relance pas le métabolisme"** au sens de l'accélérer durablement comme un moteur — mais il **favorise un meilleur équilibre hormonal et métabolique global**.

Il **ne convient pas à tout le monde** : fatigue, troubles du sommeil, carences ou troubles du comportement alimentaire peuvent survenir en cas de mauvaise adaptation.

5. Stimuler l'effet thermique des aliments

L'**effet thermique** désigne l'énergie dépensée par votre corps pour **digérer, absorber et métaboliser** les aliments. Certains types d'aliments augmentent légèrement cette dépense, ce qui peut soutenir la **gestion du poids**, notamment après 50 ans, quand le métabolisme ralentit naturellement.

✓ Conseils pratiques à appliquer au quotidien :

- **Ajoutez des épices à vos plats :**
 - Gingembre, **piment**, curcuma, **cannelle** : ils activent la thermogénèse, augmentent légèrement la dépense énergétique, et ont des effets anti-inflammatoires.
- **Consommez 2-3 tasses de thé vert ou du café (modérément) :**
 - Riches en caféine et catéchines, ils peuvent augmenter temporairement la dépense calorique.
- **Privilégiez les protéines à chaque repas :**
 - La digestion des protéines demande **2 à 3 fois plus d'énergie** que celle des glucides ou lipides.
 - Exemples : œufs, poissons, volailles, légumineuses, laitages maigres, tofu.
- **Misez sur des aliments croquants et riches en fibres :**
 - **Crudités**, salades, choux, carottes, fenouil, etc.
 - Ils demandent plus de mastication, favorisent la satiété et stimulent l'activité digestive.

6. Manger suffisamment de fibres

Les **fibres alimentaires** sont des composants végétaux non digestibles qui jouent un rôle **essentiel dans la gestion du poids**, la santé intestinale et la régulation de la glycémie.

Thermogénèse alimentaire



Café, thé vert Piment, poivre, gingembre, cannelle
Capsaïcine, caféine, gingérol : brûle-graisses



Blanc de volaille, œuf Poissons et crustacés
Rassasiants



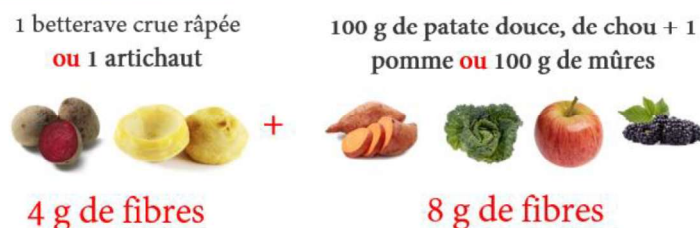
Laitages écrémés
Caséine de lait

30 g de fibres par jour

Petit déjeuner



Déjeuner



Dîner



Elles ralentissent l'absorption des sucres et des graisses, prolongent la satiété, améliorent le transit et rééquilibrent le microbiote, ce qui est particulièrement important après 50 ans.

🎯 Objectifs recommandés

- **30 g de fibres par jour**, dont au moins **10 g de fibres solubles** (selon les recommandations nutritionnelles françaises et internationales)

Dans le cadre du régime amincissant je conseillerais de privilégier les aliments peu caloriques mais riches en fibres :

- ✓ Son de blé, son d'avoine, graines de chia (pas plus d'1 c. à soupe par jour),
- ✓ Artichaut, choux, carottes et betterave crues
- ✓ Lentilles, quinoa, sarrasin (pas plus de 50 g par jour)
- ✓ Fruits rouges : framboise, mûre, myrtille

🍷 Conseils pour augmenter facilement ses fibres

- Commencez la journée avec un **petit-déjeuner riche en fibres** : pain complet, avoine, fruits.
- Ajoutez des **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots) plusieurs fois par semaine.
- Variez les **légumes crus et cuits** à chaque repas.
- Grignotez des **fruits secs ou oléagineux non salés** (amandes, noix).
- Privilégiez les **céréales complètes** : riz brun, pâtes complètes, quinoa.
- Buvez suffisamment d'eau pour éviter les inconforts digestifs liés à l'augmentation des fibres.



⚠️ À noter :

- **Augmentez progressivement votre consommation de fibres** pour éviter ballonnements ou inconfort digestif.
- Les fibres sont **encore plus importantes après 50 ans**, car le **transit ralentit** et la régulation de la glycémie devient plus sensible.

Pains et biscottes

Pour le pain ou biscottes : en idéal est de préparer son pain maison (recette dans le chapitre suivant) pour plusieurs jours (à garder au frais ou trancher et décongeler). Si vous n'avez pas le temps ni courage de faire le pain, voici quelques suggestions :

pains complets de seigle (1 tranche par jour) ou biscottes type wasa (1-2 par jour)



7. Soigner sa flore intestinale

La prise de poids et difficulté à perdre du poids après 50 ans peuvent être liées en partie à des changements du microbiote, mais aussi aux hormones, à l'alimentation et au niveau d'activité.

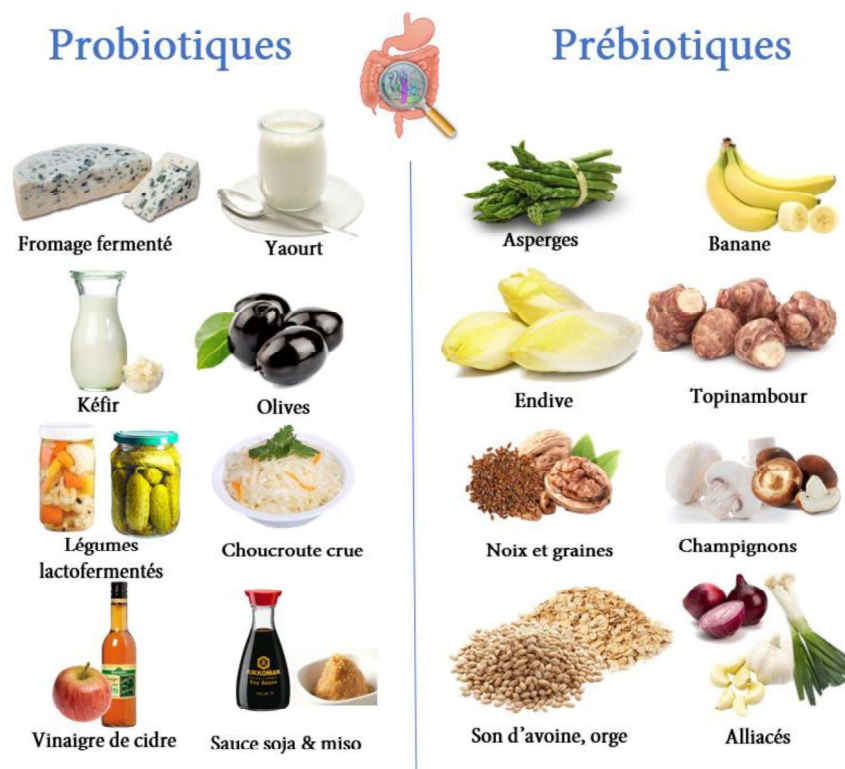
Comment soutenir son microbiote ?

- **Fibres prébiotiques et aliments fermentés** : yaourt nature, kéfir, choucroute, kimchi.
- **Limiter** sucre raffiné, alcool, excès de graisses saturées → qui favorisent les bactéries pro-inflammatoires.
- **Activité physique régulière** → améliore la diversité du microbiote.

Où se trouvent les fibres prébiotiques ?

Il est important de varier les sources de prébiotiques pour permettre à la flore d'avoir une bonne diversité de micro-organismes.

Plusieurs prébiotiques ont des propriétés reconnues pour faciliter la croissance des bonnes bactéries.



- **L'inuline** est un fructo-oligosaccharide, c'est-à-dire une fibre soluble dans l'eau, que l'on trouve dans la chicorée, topinambour, pissenlit, ail, poireau etc...¹
- **Les amidons** résistants sont présents naturellement dans les bananes, les pommes de terre refroidies après cuisson, les légumineuses, les céréales ou encore le son d'avoine.
- **Les polyphénols**, des composés présents dans les végétaux, le thé, le café, le chocolat, et déjà connus pour leurs propriétés antioxydantes, sont aujourd'hui considérés comme des prébiotiques.

Où se trouvent les fibres probiotiques ?

Les « bonnes » bactéries pour notre microbiote se trouvent dans les fromages, les kéfirs (de lait ou de fruit),

¹ <https://www.facebook.com/phiemannisolle/photos/saviez-vous-cue-les-aliments-qui-ont-un-effet-pr%C3%A9biotique-peuvent-am%C3%A9liorer-le-sommeil-g/1031254283699050/>

des légumes fermentés, le vinaigre de cidre et les dérivés de soja fermenté : sauce soja, miso, tofu et, bien sûr, dans les yaourts.



Selon les études, pour avoir un vrai impact mesurable sur le microbiote et la santé, il faut en moyenne 10 milliards de bactéries vivantes (CFU) par jour, idéalement sur une durée d'au moins 4 à 8 semaines.

Un yaourt de commerce en contient un peu plus d'1 milliard.

Pour augmenter le nombre de bonnes bactéries dans les yaourts, il faut être patient et faire soi-même ses yaourts **en les laissant fermenter non pas 12 h mais 24-28 h !**

Par exemple, la super bactérie lactique (*Lactobacillus reuteri*) se multiplie à grande vitesse lorsqu'elle fermente du lait à 37,8 °C. Son temps de doublement est de 3 heures. Cela signifie qu'au bout de 36 heures, le nombre de bactéries aura été multiplié par 2 à la puissance 12, soit environ 4000. En laissant fermenter votre yaourt 36 h, vous fabriquez chez vous un produit contenant **théoriquement 40 000 milliards de germes**. Après le temps de fermentation, la deuxième astuce qui vous donnera de super yaourts à haute teneur en probiotiques, consiste à ajouter au lait **quelques fibres prébiotiques comme l'inuline de chicorée**.

On a aujourd'hui de plus en plus d'études cliniques sur certaines **souches précises de probiotiques** qui peuvent soutenir la **perte de poids, la réduction du tour de taille et la diminution des ballonnements**.

⚠ Important : tous les probiotiques n'ont pas les mêmes effets — cela dépend vraiment de la **souche exacte** (et pas seulement de l'espèce).

◆ Souches les plus étudiées pour le poids et le ventre

1. *Lactobacillus gasseri* (notamment la souche

L. gasseri SBT2055 / BNR17)



- Réduction de la graisse abdominale et viscérale dans plusieurs essais cliniques.
- Améliore le transit et réduit les ballonnements.
- Souvent présent dans les

produits laitiers fermentés japonais étudiés (mais aussi en complément).

2. *Lactobacillus rhamnosus* GG



- Peut soutenir la perte de poids, surtout chez les femmes (*effet montré dans certaines études cliniques*).
- Participe à l'équilibre du microbiote intestinal et réduit l'inflammation de bas grade.

3. *Lactobacillus plantarum* (par ex. *L. plantarum* Lp299v)

- Favorise la digestion, réduit les ballonnements et flatulences.
- Certaines souches associées à une meilleure sensibilité à l'insuline.

4. *Bifidobacterium lactis* (par ex. *B. lactis* BB-12 ou HN019)

- Améliore le transit et réduit la constipation (souvent une cause de ventre gonflé).
- Certaines études montrent une diminution du tour de taille et du poids corporel.

Yaourt « multibiotique » maison



Si vous avez un peu de temps (et une yaourtière), préparer vos **yaourts maison enrichis en probiotiques** est une excellente façon de **booster votre flore intestinale**.

➡ Consommés **à jeun le matin**, avec une **gélule de *Lactobacillus gasseri***, ils renforcent encore leur effet bénéfique.

🌱 Pourquoi c'est mieux que les yaourts industriels ?
Un yaourt du commerce contient **en moyenne 1,25 milliard de bactéries**, issues seulement de **2 souches** : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*.

Or, pour avoir un **impact réel sur le microbiote**, il

faudrait consommer **au moins 5 à 10 milliards d'UFC** (unités formatrices de colonie) *vivantes*.

🕒 Et la clé ? La durée de fermentation

Les yaourts industriels fermentent 4 h ; les yaourts maison, 8 à 12 h.

Durant la fermentation les « bonnes » bactéries redoublent toutes les 3 h. Donc, pour atteindre une densité suffisante en bactéries actives, **une fermentation de 24 h – 36 h serait idéale !**

🌿 Encore mieux : un yaourt « multibiotique »

Pour enrichir et diversifier les souches bactériennes, j'utilise cette base :

- ✓ 1 yaourt au *Bifidobacterium lactis* (type Bifidus) : pour l'immunité
 - ✓ 1 Actimel contenant *Lactobacillus casei*, pour la bonne digestion et la santé mentale etc...
 - ✓ 100 ml de kéfir : avec sa souche unique qui soutient l'immunité
 - ✓ 2 gélules de probiotiques (par ex. *Lactobacillus gasseri*, 10 milliards d'UFC par gélule), pour la perte de poids
 - ✓ 1 c. à soupe d'Inuline : pour augmenter la prolifération des « bonnes » bactéries
 - ✓ 1 l de lait écrémé + 1 c. à soupe de lait en poudre pour la texture plus ferme
- Laisser fermenter le mélange 18-24 h dans la yaourtière.





« Actifir » multibiotique maison

Une boisson fermentée à mille vertus. Très économique, car j'ai combiné dans ce kéfir les bonnes bactéries du kéfir, les souches uniques de l'Actimel et les probiotiques (que j'ai acheté chez Leclerc dans les rayons bio).

Plus on a de différents types de bactéries dans les intestins, meilleur et l'équilibre de la flore intestinale.

☞ *Lactobacillus kefir* : la principale souche du kéfir de

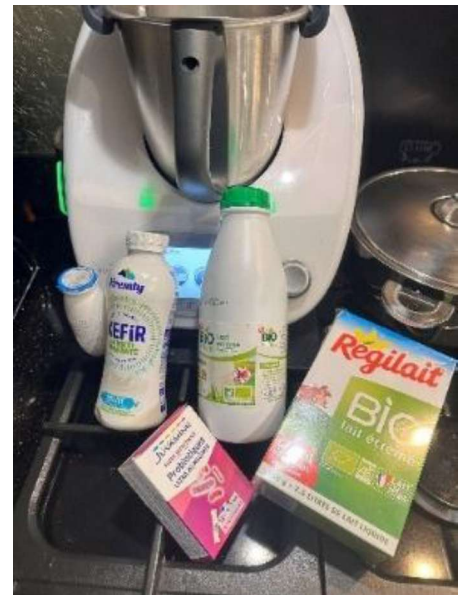
lait, spécifique à cette boisson.

- Elle aide à **renforcer le microbiote intestinal** et protège contre certaines bactéries nocives.
- Elle favorise aussi une **meilleure digestion du lactose** et soutient le système immunitaire : réduction des infections digestives et respiratoires.
- En plus, ses composés comme le **kefiran** ont des effets anti-inflammatoires et améliorent le profil lipidique (cholestérol, triglycérides).

☞ *Lactobacillus casei* d'Actimel : utile pour la prévention des maladies infectieuses que des allergies. Elle aide à maintenir l'intégrité de la barrière intestinale, empêchant ainsi les allergènes, bactéries et virus de pénétrer dans l'organisme.

Pour 1,2 l environ

- 🥛 1 l de lait écrémé
- 🥛 100 ml de kéfir de commerce
- 🥛 1 Actimel nature
- 🥛 1 stick de probiotiques
- 🥛 1 c. à soupe de lait écrémé en poudre



☞ **Juvamine** probiotiques en gélules ou en sachets avec 4 souches microbiotiques :

- *Lactobacillus plantarum* : santé digestive & anti-inflammatoire
- *Lactobacillus rhamnosus* : immunité & prévention des diarrhées
- *Lactobacillus acidophilus* : équilibre du microbiote & santé vaginale
- *Lactobacillus helveticus* : santé osseuse & bien-être mental

- 👉 Faire chauffer le mélange 4-5 min à 37 °C
- 👉 Verser le tout dans un grand thermos et laisser fermenter 8-9 h
- 👉 Agiter vigoureusement avant de verser dans une bouteille propre

8 . Réduire la résistance à l'insuline

👉 **L'insuline** est une hormone qui permet au glucose (sucre) d'entrer dans les cellules.

📺 Quand on mange trop de sucres ou trop souvent, le corps libère souvent de l'insuline.

🏠 Avec le temps, les cellules deviennent "sourdes" à l'insuline → c'est la **résistance à l'insuline**.

💡 Résultat :

- Le glucose ne pénètre plus bien → il reste élevé dans le sang.
- Le corps **stocke davantage de graisse**, surtout abdominale.
- La **perte de poids devient très difficile**, même avec une bonne alimentation.

Palmarès des aliments à **Index glycémique bas**



Ma stratégie pour réduire la résistance à l'insuline

👉 **Prioriser les glucides à index glycémique bas**

🌿 Légumes verts, 🥕 carottes, 🍓 fruits rouges, 🍠 patates douces

Limiter : pain blanc, biscuits, jus de fruits, céréales sucrées, pommes de terre seules...

Glucides IG bas



Miser sur les bons glucides

Glucides à **index glycémique bas** :

lentilles, pois chiches, quinoa, patate douce, son et flocons d'avoine, sarrasin, orge perlé, riz complet etc...

Remplacer le sucre blanc par Stévia, Xylitol, Érythritol ou sirop d'Agave...

Priorité aux fruits entiers pauvres glucides + légumes fibreux

🚫 **Exit : pains blancs, gâteaux, viennoiseries, jus sucrés**

🎯 **Objectif : moins d'insuline libérée → moins de stockage**

👉 **Réduire la quantité journalière de glucides**

 Citron 2 g	 Groseille 5,5 g	 Framboise 5,5 g	 Fraise 6 g	 Mûre 6 g
 Pamplemousse 7 g	 Clémentine 7 g	 Kiwi 7 g	 Myrtille 8 g	 2 Abricots 8 g

Dans le cadre de notre régime on misera sur les fruits et légumes pauvres en glucides (frais ou surgelés).
Pour les fruits : priorité aux fruits rouges, pamplemousse, kiwi ou abricot

Je vous conseille de porter votre attention sur **les légumes riches en fibres** et **à haute densité nutritionnelle**, comme les épinards, les brocolis et les choux bords, les radis, la laitue romaine, les blettes, les tomates et les poivrons et les champignons.

On privilégiera donc

- les légumes à feuille verte pour leur haute densité nutritionnelle,
- les choux pour leur richesse en fibres,
- les radis et le concombre pour leur pouvoir diurétique et détoxifiant,
- les endives et les champignons pour leur effet prébiotique,
- les tomates, pour leur richesse en lycopène.

TOP 10 des légumes minceur



Brocoli

• *Détox hépatique*



Concombre, courgette

• *Diurétiques*



Chou-fleur

• *Hépatoprotecteur*



Chou rouge

• *Antioxydant*



Radis

• *Antibactériens*



Choux blancs

• *Hypocaloriques*



Endive

• *Probiotique*



Champignons

• *Immunostimulants*



Chou vert

• *Riche en fibres*

Légumes à feuilles vertes

Alliés santé : IG 15, 15 kcal/100 g



Chou kale

• *Yeux et neurones*
Lutéine, vitamine K



Epinard

• *Prévient les cancers*
polyphénols



Vert de blette

• *Antidiabète*
Acide alpha-lipoïque



Roquette

• *Superantioxydant*
Protège des ulcères



Cresson

• *Santé des os*
Vitamine K



Céleri branche

• *Anticancéreux*
Super détox



Vert de poireau

• *Antiviral*
Quercétine



Fanes

• *Énergie et vitalité*
Chlorophylle



Persil

• *Allié minceur*
Diurétique

N'hésitez pas à mettre dans l'assiette les légumes à feuilles vertes : riches en chlorophylle, au bon pouvoir détoxifiant, ces légumes hypocaloriques apportent aussi des polyphénols et des caroténoïdes protecteurs.

👉 Ne pas négliger les bons lipides

Huile d'olive, avocat, noix, graines de chia/lin → ralentissent la vidange gastrique, stabilisent la glycémie.

Les huiles végétales sont riches en bonnes lipides. Et chaque huile a ses bénéfices pour la santé.

Voici le TOP 6 des huiles végétales qu'on va utiliser dans nos recettes à la hauteur

d'1 c. à soupe par jour :

- L'huile d'olive : la reine de l'anti-âge, riche en antioxydants et surtout la meilleure pour la cuisson
- L'huile de colza a le meilleur ratio Oméga-3-6, excellente pour la santé cardiovasculaire
- L'huile de noix : en plus de l'équilibre parfait en Oméga-3-6, elle légèrement laxative et anti-inflammatoire
- L'huile d'avocat : la plus riche en lutéine. Ce caroténoïde protège la rétine et les neurones
- L'huile de noisette est l'huile de beauté (de l'intérieur), grâce à sa forte teneur en vitamine E
- L'huile de lin est l'huile la plus riche en Oméga-3, elle régule la santé intestinale et émotionnelle.²

PS : on choisira de préférence les huiles bio, vierges pressées à froid.

Les noix et graines sont indispensables dans le cadre du régime : riches en fibres et au bon pouvoir rassasiant, elles fournissent aussi des « bonnes graisses »

On se contentera la première semaine de **2 c. à soupe de graines de chia ou de lin** par jour. Puis on ajoutera des noix de cajou, des pistaches ou des amandes.



² https://www.doctissimo.fr/nutrition/nutriments/lipides/tout-sur-lhuile-de-colza/dc5159_ar.html <https://www.passeportsante.net/huiles-vegetales-q152/Fiche.aspx?doc=huile-lin>



Noix & graines – Quantités, lipides et portions

Aliment	Lipides pour 10 g d'aliment	Équivalence à 10 g de lipides	Remarques
Graines de courge	1,9 g	1 c. à soupe bombée (≈ 10 g)	Riche en fer, zinc, protéines
Graines de tournesol	2,3 g	1 c. à soupe bombée	Vitamine E et magnésium
Graines de chia	3,1 g	1 c. à soupe rase	Bon effet coupe-faim (mucilage)
Graines de lin (moulues)	3,1 g	1 c. à soupe rase	Oméga-3 végétaux – à moudre
Noix de cajou	4,3 g	6 à 7 noix	Moins grasse que les autres noix
Pistaches non salées	4,5 g	15 à 17 pistaches	Bonne option en collation
Amandes	4,9 g	10 à 11 amandes	Riche en calcium et magnésium
Noisettes	6,1 g	8 à 9 noisettes	Très énergétique
Noix de Grenoble	6,5 g	2 cerneaux (4 demi-cerneaux)	Oméga-3 essentiels
Pignons de pin	6,8 g	1 c. à soupe rase	À saupoudrer sur salades/légumes
Huile végétale	10 g	1 c. à soupe	Olive, noix, noisette, avocat

Les produits laitiers :

On fera l'accent cette semaine sur les yaourts ou fromages blancs faits maison, à partir du lait écrémé ou lait végétal pour les intolérants au lactose, et enrichis en probiotiques de préférence.



Produits laitiers	Energie (kcal/100 g)	Glucides (g/100 g)	Lipides (g/100 g)
Lait fermenté à boire, nature, maigre	33,6	2,18	0,6
Fromage frais type petit suisse, nature, 0% MG	49	3,8	0,24
Fromage blanc nature, 0% MG	49,4	3,89	0,044
Yaourt 0% MG	39,4	4,1	0,064
Faisselle, 0% MG	33,6	4,44	0
Kéfir de lait au lait écrémé maison	33,6	4,5	0,06
Lait écrémé, UHT	33,4	4,64	0,06
Skyr 0%	57	4	0,2

Assaisonnements minceur

Pour alléger la sauce on utilisera l'eau gazeuse, les yaourts 0%, les herbes fraîches et les jus d'agrumes.

Voici schématiquement les recettes de sauces que j'utilise régulièrement.

Chaque assaisonnement a ses bienfaits :

- 🌿 Le vinaigre de cidre et la sauce soja sont probiotiques (à condition de les acheter non pasteurisés)
- 🌿 La Rozana apporte de la légèreté mais aussi du magnésium
- 🌿 L'ail et le raifort ont un pouvoir désinfectant et antibiotique
- 🌿 Le gingembre booste le métabolisme
- 🌿 Le citron soutient le foie
- 🌿 Les graines (chia, lin, sésame) : ajoutent une part de fibre

Assaisonnements minceur

- ✓ 2 parts de condiments (*vinaigre de cidre, moutarde, sauce soja, jus de citron, miel etc...*)
- ✓ 1 part d'huile (*olive, colza, noix etc...*)
- ✓ 2 parts d'eau minérale + épices et herbes



Mayonnaises et sauces allégées

1. Crème safranée

Ingrédients

- 2 c. à soupe de Skyr
- ½ c. à café de paprika
- 1 c. à café d'huile d'olive vierge extra
- 1 dosette de safran ou un mélange d'épices pour paëlla
- Sel, poivre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un petit blender ou un bol haut.
2. Mixer 30 à 40 secondes jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse.
3. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Idées pour l'accompagner

- Poissons blancs ou fruits de mer (cabillaud, crevettes vapeur, coquilles Saint-Jacques).
- Légumes vapeur ou rôtis (chou-fleur, brocoli, courgettes).
- Blanc de poulet grillé ou froid, pour une salade protéinée.

2. Aioli sans huile

Ingrédients

- 4 à 5 gousses d'ail (selon la force désirée)
- 200 ml de lait (végétal ou demi-écrémé, au choix)
- 1 c. à soupe bombée de maïzena
- 1 c. à café de moutarde
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélanger le lait et la Maïzena dans une petite casserole.
2. Chauffer à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la préparation épaississe (1 à 2 min).
3. Retirer du feu, ajouter l'ail écrasé et le jus de citron.
4. Saler, poivrer et bien mélanger.

Idées pour l'accompagner

- Légumes vapeur (haricots verts, asperges, artichauts).
- Pommes de terre vapeur ou patates douces rôties.
- Filets de poisson ou crustacés grillés.

3. Sauce aux épices douces

Ingrédients

- 2 c. à soupe de fromage blanc ou de Skyr 0 % MG
- ½ c. à café de curcuma
- 1 pincée de paprika
- 1 c. à café de moutarde

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Fouetter légèrement pour obtenir une texture homogène.

Idées pour l'accompagner

- Salades composées (lentilles, pois chiches, quinoa).
- Omelette aux légumes.
- Bâtonnets de crudités (carottes, céleri, concombre).

4. Sauce "super microbiote"

Ingrédients

- 1 yaourt multibiotique
- 1 c. à café de miso (blanc ou brun selon le goût)
- 1 jaune d'œuf dur écrasé
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 c. à café de son d'avoine ou de psyllium mixé
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde

Préparation

1. Dans un bol, écraser le jaune d'œuf dur à la fourchette.
2. Ajouter le yaourt, le miso, l'ail, le son d'avoine ou le psyllium.
3. Incorporer le vinaigre et la moutarde.
4. Mélanger jusqu'à consistance crémeuse.

Idées pour l'accompagner

- Tartinade sur pain complet ou crackers aux graines.
- Sauce pour crudités ou salade verte.
- Garniture pour sandwichs ou wraps santé.

Mayonnaises et sauces

allégées

Sauce épices douces

- 2 c. à soupe de fromage blanc ou de Skyr 0% de MG
- ½ c. à c. de curcuma
- 1 pincée de paprika
- 1 c. à café de moutarde



Sauce

« super microbiote »

- 1 yaourt multibiotique
- 1 jaune d'œuf dur
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 c. à café de son d'avoine mixé ou de psyllium
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde



Mayonnaises et sauces

allégées

Crème safranée

- 2 c. à soupe de Skyr
- ½ c. à c. de paprika
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 dosette de safran ou épices pour paëlla
- Sel, poivre



Aïoli sans huile

- 200 ml d'eau
- 2 c. à soupe de lait en poudre
- 1 c. à café de Maïzena
- jus de citron
- 2 gousses d'ail



9. Adopter l'hydratation ciblée

3 règles d'or de l'hydratation pendant le régime minceur :

1. Un verre d'eau tiède citronnée & vinaigrée le matin à jeun peut aider à "réveiller" doucement l'organisme
2. **Boire régulièrement entre les repas** : eau, tisanes, bouillons, thé vert, smoothies verts etc... (les recettes seront présentées dans les chapitres ultérieurs)
3. Un **smoothie ou boisson spéciale pris 15-20 minutes avant le repas** peut vraiment aider à :
 - Réguler la glycémie
 - Réduire la résistance à l'insuline
 - Booster la thermogénèse (donc la combustion des graisses)
 - Remplacer l'entrée si on mange léger.

Voici quelques **idées de mélanges efficaces et appétissants**, validés par la science et adaptés aux femmes après 45-50 ans :



Smoothie "multibienfaits"

Objectif :  booster la sensibilité à l'insuline, augmenter, stimuler la thermogénèse, la satiété et accélérer le transit (vinaigre de cidre, son de blé ou graines de lin moulues)

 effet coupe-faim, améliorer la gestion du sucre, soutenir le foie et optimiser la perte de graisse abdominale.