

**Raphaël Gruman**

Nutritionniste

Avec la collaboration de Sophie Pensa

**Les  
nouvelles  
règles  
diététiques**

# **LA MÉNopause SANS LES KILOS**

**Digestion, circulation, bouffées de chaleur...  
les dernières découvertes scientifiques, les recettes  
et les menus pour préserver sa silhouette**

**L E D U C . S  
E D I T I O N S**

**Vivre la ménopause tout en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité est tout à fait possible, grâce aux conseils de Raphaël Gruman, nutritionniste.**

## **DANS CE GUIDE COMPLET ET PRATIQUE, RETROUVEZ :**

- **Les réponses aux questions que vous vous posez** : comment réduire ou supprimer les bouffées de chaleur ? Comment faire pour ne plus gonfler après les repas ? Les fringales sont-elles évitables ? Quel est le sport idéal pour redessiner sa silhouette ?...
- **Mes 10 règles d'or pour maigrir à la ménopause** : limiter le sucre, augmenter les apports de protéines et de calcium, bouger plus, réduire les polluants, s'aider des compléments alimentaires...
- Poisson blanc, jambon blanc, crustacés et coquillages, amande, quinoa, brocoli...

### **Mes 30 aliments champions.**

- Aquagym, marche rapide, Pilates, yoga... **les 10 sports gagnants** pour maintenir un poids de santé avec des conseils pour débiter ou se perfectionner.
- **Mon programme minceur** : 4 semaines pour s'affiner, 1 mois de menus avec recettes et listes de courses, conseils de cuisine minceur, coaching sportif sur mesure.

**TOUTES LES SOLUTIONS NUTRITION  
ET LES ASTUCES PHYSIQUES POUR  
RESTER EN PLEINE FORME !**

**Raphaël Gruman**, nutritionniste, est l'auteur de *La méthode Gruman* et coauteur de *Dash, le meilleur régime du monde* et *Le régime Mind*. Retrouvez-le sur son site : [lamethodegruman.com](http://lamethodegruman.com)

**Sophie Pensa** est journaliste indépendante spécialisée en santé et en nutrition.

ISBN : 979-10-285-0360-4



17 euros  
Prix TTC  
France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Photographie : © Robert Daly / Getty images

design : [jf.millet7@orange.fr](mailto:jf.millet7@orange.fr)

RAYON : SANTÉ



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

### **Raphaël Gruman**

*Le régime Mind* (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2017.

*Programmes santé DASH en 7 jours* (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2016.

*DASH, le meilleur régime du monde* (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2016.

*15 minutes par jour pour un nouveau corps* (avec Anne Dufour), 2016.

*Perdre du poids avec l'homéopathie* (avec Albert-Claude Quemoun), 2015.

*La méthode Gruman*, 2013.

### **Sophie Pensa**

*Homéopathie, le guide visuel* (avec Albert-Claude Quemoun), 2016.

*Guérir le stress et l'anxiété avec l'homéopathie* (avec Albert-Claude Quemoun), 2016.

*Soigner ses enfants avec l'homéopathie* (avec Albert-Claude Quemoun), 2014.

*Ma bible de l'homéopathie* (avec Albert-Claude Quemoun), 2013.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2017 LEDUC.S Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0360-4

RAPHAËL GRUMAN ET SOPHIE PENSA

# LA MÉNOPAUSE SANS LES KILOS

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
MÉNOPAUSE ET POIDS : LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ	9
MES DIX RÈGLES D'OR POUR MAIGRIR À LA MÉNOPAUSE	55
MES 30 ALIMENTS CHAMPIONS	63
MES ASTUCES MINCEUR	85
LES SPORTS GAGNANTS	99
PROGRAMME MINCEUR 1 MOIS POUR S'AFFINER	123
TABLE DES MATIÈRES	229





# INTRODUCTION

**A** travers cet ouvrage, je vous invite à entrer dans ma pratique quotidienne, celle d'un nutritionniste-diététicien installé en ville depuis près de dix ans. Je reçois régulièrement des femmes aux alentours de la cinquantaine, toutes préoccupées par les modifications plus ou moins rapides de leur silhouette. Inquiètes également face aux bouleversements hormonaux qu'elles traversent. Elles sont en pleine périménopause, période au cours de laquelle les sécrétions d'hormones féminines (œstrogènes et progestérone) vont peu à peu se tarir. La manifestation la plus connue de la ménopause, c'est bien sûr l'arrêt définitif des règles. Cet arrêt est précédé, pour 80 % des femmes, par quatre à cinq années durant lesquelles les règles deviennent capricieuses, avec des cycles de plus en plus irréguliers. Cela s'accompagne d'inconfort, de hauts et de bas émotionnels, de troubles du sommeil avec sueurs nocturnes, de bouffées de chaleur, de fringales et de prise de poids.

Les femmes qui viennent me voir sont aussi préoccupées par leur santé en général. Elles savent que souvent la ménopause accentue la fragilité osseuse et que, désormais, leur système cardiovasculaire n'est plus protégé comme avant par les œstrogènes. Le risque d'accident cardiaque ou vasculaire augmente après la ménopause. Elles constatent que leur peau est plus fragile, moins bien hydratée et que cette sécheresse existe aussi au niveau des muqueuses, notamment vaginales. L'humeur n'est plus au beau fixe, la libido en prend un coup et la fatigue, qui autrefois passait avec une bonne nuit de sommeil, semble pour certaines s'enkyster au plus profond de l'être.

Toutes ces transformations provoquent beaucoup d'interrogations et d'anxiété. Une partie de mes consultations est consacrée à rassurer ces femmes. La ménopause n'est pas une « maladie » mais bien une étape physiologique de la vie génitale féminine. Les bouffées de chaleur ne sont pas une fatalité, puisqu'elles concernent une femme sur deux en moyenne. De plus, il existe des solutions naturelles et efficaces pour les limiter. Quant à la prise de poids, elle oscille entre 2 et 4 kg et affecte surtout les plus sédentaires. Un programme diététique et d'exercice physique bien ciblé permet de les éviter. Une bonne hygiène de vie va également préserver les os, les muscles, le cœur, le cerveau et redonner de l'énergie lorsqu'elle fait défaut.

Il est donc tout à fait possible de traverser ces années ménopause tout en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité. Le propos de ce livre est de vous donner les clés pour que vous y parveniez par vous-même, car tout le monde n'a pas un nutritionniste près de chez soi. Je vous y livre donc les conseils et le programme que je conseille aux femmes qui viennent me consulter. Ils sont simples à appliquer et vous en ressentirez rapidement les bienfaits, en termes d'amincissement et de bien-être.

# MÉNOPAUSE ET POIDS : LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ

**D**ans ma pratique de nutritionniste, je reçois beaucoup de femmes de la cinquantaine qui se posent de nombreuses questions face aux modifications corporelles qu'elles traversent. La consultation de nutrition est aussi un moment privilégié pour écouter ces interrogations et y répondre. Car on ne peut pas envisager de perte de poids sans une approche globale qui prend en compte l'état de santé, les habitudes de vie, les traitements éventuels, les antécédents médicaux, etc. C'est cette approche, toujours très personnalisée, qui explique les succès remportés.

**AVANT, DÈS QUE J'AVAIS 2 OU 3 KG À PERDRE, JE FAISAIS UN PEU ATTENTION ET CELA S'ARRANGEAIT VITE. MAINTENANT, ÇA NE MARCHE PLUS.**

Pourquoi ?

À la cinquantaine, ce système du « petit régime » pour perdre quelques kilos ne marche plus : vous avez beau baisser l'apport calorique, rien à faire : votre ventre reste rebondi. Votre corps ne réagit plus de la même manière. C'est lié à la nouvelle donne hormonale. Les œstrogènes et la

progesterone, hormones féminines, chutent. Du coup le métabolisme de base décroît lui aussi, le corps brûle spontanément moins de calories. En plus, proportionnellement, il y a davantage de testostérone, masculine : on se met à stocker androïde (« comme les hommes »), au niveau du ventre, alors que jusque-là on grossissait dans le bas du corps (hanches, cuisses, fesses).

## **JE MANGE DE MOINS EN MOINS ET POURTANT JE PRENDS DU VENTRE.** Que me conseillez-vous ?

Entamer un régime lorsque l'on passe le cap de la cinquantaine peut se révéler long et fastidieux. Frustration, découragement et effet yoyo sont malheureusement à prévoir. La solution pour un résultat efficace et stable ? Ne pas s'astreindre à un régime restrictif, mais changer ses habitudes alimentaires pour de bon. On troque le « manger moins » pour un « manger mieux ».

À l'heure de la ménopause, la zone abdominale a tendance à s'épaissir, le ventre s'alourdit. Diminution musculaire et tarissement hormonal sont à l'origine de votre changement de morphologie, la plupart des femmes sont concernées. Bonne nouvelle, ce phénomène n'est pas irrémédiable si l'on respecte quatre règles à l'efficacité scientifiquement prouvée.

- ① *Cap sur les fibres* pour favoriser un transit régulier et éviter tout problème de constipation. Un bon équilibre entre fibres solubles (légumes secs, avoine, orge, fruits riches en pectine...) et insolubles (son de blé, peau des fruits, choux...) est indispensable. N'oublions pas également les fibres dites « prébiotiques » (asperge, poireau, endive, oignon...), acteurs majeurs de la santé de votre côlon.
- ② *Faites le plein de probiotiques* (produits fermentés tels que le miso, la choucroute, ou sous forme de compléments alimentaires). Naturellement présents dans la flore intestinale, ils contribuent à une meilleure digestion des aliments. Immunité, tonus, moins de ballonnements, leurs bienfaits sont multiples.

- ③ *Diminuez les apports de sucres* pour éviter les stockages au niveau de la zone abdominale (y compris le fructose contenu dans les fruits). Astuce : limitez les aliments sucrés après 16 heures, les dépenses énergétiques étant réduites en fin de journée.
- ④ *Enfin, pour un ventre plat, renforcez la sangle abdominale* avec des exercices ultra-ciblés : exercices d'abdominaux de type gainage en « planche ».

## **J'AI 45 ANS ET MES COPINES UN PEU PLUS ÂGÉES QUE MOI ONT TOUTES PRIS DU POIDS.**

Est-ce que c'est forcément une fatalité à la ménopause ?

Certains professionnels de santé affirment qu'il faut s'attendre à prendre entre 1 et 2 kg par an une fois ménopausée. Avec une espérance de vie de plus en plus longue, ce raisonnement mène toutes les femmes vers l'obésité ! D'autre part, les études sur le sujet démontrent que la prise de poids ne s'accélère aucunement avec la ménopause, celle-ci s'amorce principalement entre 20 et 45 ans. En revanche, la perception féminine est faussée par un changement profond de la répartition de la masse corporelle : à partir de 45 ans, le muscle cède sa place à la masse grasse. Les cellules adipeuses se localisent là où elles sont les plus visibles, sur la ceinture abdominale. La prise de poids n'est donc pas une fatalité mais bien une équation multiple où chaque facteur a son incidence.

Votre hygiène de vie, en premier lieu, vous permettra de passer le cap de la ménopause sans trop de désagréments ou, au contraire, se fera l'écho des changements non désirables de votre silhouette. Manque d'activité sportive, consommation excessive de sucres (et notamment d'alcool) ou stress latent feront de vous une proie idéale à la prise de poids. Les changements hormonaux inévitables doivent être accompagnés par une ligne de conduite exemplaire afin de compenser les caprices de Dame nature !

L'aspect psychologique est également à ne pas sous-estimer. Certaines femmes associent ménopause et clap de fin de la féminité. Être ménopausée ne fait pas moins de vous une femme, avec son charme et ses attraits. Un moral en béton, un look apprêté et des pensées positives vous aideront à traverser ce passage obligatoire sans basculer dans le mélodrame dévastateur. Petit coup de pouce pour le moral : vous n'êtes pas seule, chaque année 400 000 femmes entrent en phase de ménopause !

Enfin, la prise de poids est également question de génétique. Ce paramètre est sans aucun doute le plus difficile à maîtriser. Un conseil : anticipez ! Si toutes les femmes de votre famille ont eu tendance à s'arrondir avec l'âge, redoublez de vigilance et adoptez les bons réflexes sport et alimentation au plus tôt.

## **AUTOUR DE MOI, JE VOIS DE PLUS EN PLUS DE FEMMES SE METTRE AU RUNNING.**

Est-ce vraiment conseillé passé 50 ans ?

Le running a la cote, c'est indéniable ! Mais avant d'entamer votre entraînement pour le prochain marathon, prenez le temps d'analyser vos besoins, vos envies et surtout vos limites. Deux cas de figure sont à prendre en compte : pratiquez-vous déjà une activité physique régulière ou vos baskets sont-elles remises au placard depuis plus d'une décennie ?

*Dans le premier cas de figure*, il n'y a pas de contre-indications à se mettre à la course à pied si vous suivez déjà un programme sportif régulier. Mieux, une nouvelle activité sollicitera d'autant plus vos réserves et vous permettra de stabiliser votre poids, voire de faire fondre des amas graisseux déjà stockés. L'aspect « cardio » du running est un booster indéniable du métabolisme, vous brûlerez plus vite les calories et observerez rapidement l'effet « asséchant » de cette discipline. À raison d'une à deux fois par semaine, parallèlement à vos autres activités, la course à pied va devenir votre nouvel allié jeunesse.

*Dans le deuxième cas de figure, l'équation est plus complexe. Un bilan de santé préalable est nécessaire : vos articulations sont-elles suffisamment solides pour supporter l'impact au sol répété du running (genoux et chevilles notamment) ? Avez-vous des antécédents cardio-vasculaires, des gênes de respiration, une disposition aux tendinites ? Une fois ces questions élucidées, vous pouvez chausser vos baskets et débiter en douceur votre nouvelle discipline. Afin d'éviter les blessures ou le découragement au bout de trois séances, allez-y progressivement : commencez par des sessions de 15 à 20 minutes au début, ensuite vous pourrez allonger la durée d'entraînement, en écoutant toujours les signaux envoyés par votre corps ! Autre astuce, débutez par des marches rapides, puis alternez les phases de marche avec des phases de course. À raison de 2 à 3 entraînements par semaine, vous noterez rapidement les changements sur votre silhouette et votre vitalité !*

## **JE NE SUIS PAS TRÈS SPORTIVE ET POURTANT MON MÉDECIN ME CONSEILLE DE BOUGER PLUS.**

En quoi cela va-t-il m'aider à perdre du poids ?

Le sport est au moins aussi important que l'alimentation dans la gestion du poids. L'activité physique agira au niveau du poids de plusieurs façons. Tout d'abord, lorsque vous faites du sport, vous brûlez des calories, beaucoup plus que dans votre canapé, c'est certain ! Deuxième raison, vous développez votre masse musculaire, primordiale dans la fonte des graisses. À la ménopause, on constate que la masse musculaire fond et qu'il est plus difficile d'en recréer. Cela nécessite plus d'efforts et surtout des exercices ultra-ciblés. Cette fonte musculaire est due à la chute hormonale. La masse musculaire est extrêmement importante car elle régule le poids. Même en dormant, même en étant inactive, vous brûlez des calories car le muscle continue d'être irrigué et de consommer des calories (notamment du glycogène, la réserve de sucre des muscles). Pour résumer, plus vous êtes musclée, plus votre métabolisme de base (votre consommation énergétique) est élevé !

Enfin, le sport est un excellent régulateur du système nerveux. La pratique sportive permet de libérer des endorphines. Ces hormones confèrent un bien-être après l'effort et diminuent le stress. Ainsi, plus besoin de calmer votre anxiété par des compensations alimentaires !

### **VOUS SOUHAITEZ PRENDRE DU MUSCLE PLUS FACILEMENT ? ESSAYEZ LE RÉGIME PULSÉ !**

Cette nouvelle méthode a été mise au point pour lutter contre la fonte musculaire des seniors. Les chercheurs se sont aperçus qu'en augmentant la ration protéique sur les trois repas, la masse musculaire des patients n'augmentait pas pour autant. Cela est notamment dû au fait qu'avec le vieillissement de l'organisme, la synthèse protéique, et donc la construction musculaire, sont limitées. Il faut davantage de protéines pour alimenter correctement le muscle. Lors de la digestion, les acides aminés (qui composent les protéines) sont détournés par l'intestin et le foie, si bien que deux fois moins d'acides aminés parviennent jusqu'aux muscles.

Le Régime Pulsé répond à cette problématique en apportant une dose massive de protéines au cours d'un seul et même repas. Au lieu d'apporter des protéines sur les trois repas principaux, cette méthode condense les protéines au déjeuner. L'apport d'œuf, de viande, de poisson, de fruits de mer, de fromage, de laitage est alors beaucoup plus important. Ainsi, la concentration protéique du repas permet de mieux nourrir le muscle et ainsi d'augmenter sa masse.

Pour résumer, si vous souhaitez augmenter votre masse musculaire tout en maîtrisant votre poids, je vous invite à concentrer vos apports protéiques sur le déjeuner.

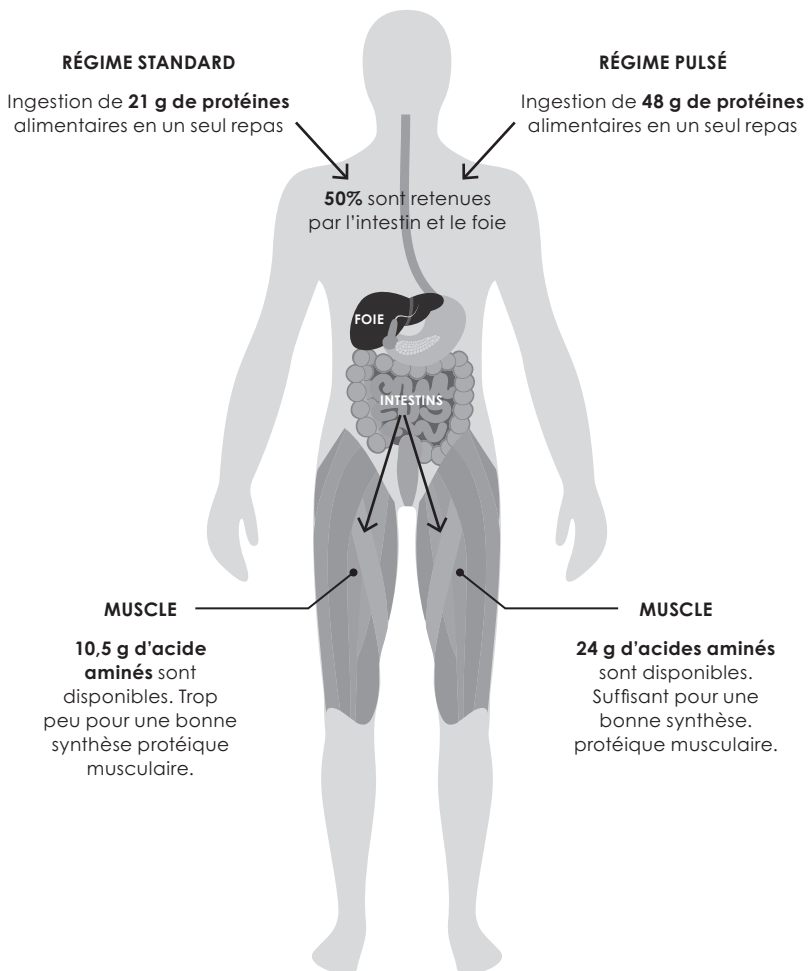
#### **Exemple de repas :**

Tartare de saumon ou œufs durs, onglet de bœuf et lentilles, 1 portion de fromage ou 1 fromage blanc, 1 fruit





**MIEUX ALIMENTER LES MUSCLES EN PROTÉINES  
LORS D'UN SEUL REPAS**



**RÉGIME STANDARD**

Ingestion de **21 g de protéines** alimentaires en un seul repas

**RÉGIME PULSÉ**

Ingestion de **48 g de protéines** alimentaires en un seul repas

50% sont retenues par l'intestin et le foie

**MUSCLE**

**10,5 g d'acide aminés** sont disponibles. Trop peu pour une bonne synthèse protéique musculaire.

**MUSCLE**

**24 g d'acides aminés** sont disponibles. Suffisant pour une bonne synthèse protéique musculaire.

## **JE VOUDRAIS REPRENDRE LE SPORT SANS SOUFFRIR.** Quels conseils pouvez-vous me donner ?

Avant de se lancer dans une activité physique, il est nécessaire de se poser quelques questions pour que la reprise se déroule tout en douceur :

- *Quel sport me fait vraiment envie ?* Plus il sera ludique, plus vous aurez envie de le pratiquer. Pourquoi ne pas vous trouver une amie pour vous accompagner ? Vous vous motiverez à tour de rôle afin d'éviter de décrocher.
- *Est-il adapté à ma condition physique ?* Si vous avez des douleurs de dos, ne vous lancez pas dans le tennis mais préférez la natation qui vous permettra de remuscler vos dorsaux. Ne surestimez pas votre capacité physique, surtout si vous avez abandonné le sport depuis longtemps.
- *Puis-je le pratiquer régulièrement sans trop de contrainte ?* Je vous conseille d'avoir une activité à moins de 15 minutes de chez vous ou de votre lieu de travail (si cela est possible) afin de pouvoir vous y rendre toutes les semaines. Le golf est certainement plaisant mais pas toujours très pratique d'un point de vue organisation (distance vous séparant d'un practice ou d'un parcours, matériel, durée d'un parcours...). Pourquoi ne pas envisager une activité plus pratique, voire une activité à réaliser chez soi comme du yoga ?
- *Quel est le matériel nécessaire ?* Le matériel à acquérir peut être un frein, comme une série de clubs de golf. Une paire de baskets de running sera moins onéreuse.

Avant de vous lancer dans une activité et de vous y inscrire, faites au moins une séance d'initiation pour savoir si cette pratique vous convient réellement. Ensuite, je vous conseille d'amorcer votre effort progressivement. Rien ne sert d'y aller cinq fois la première semaine, au risque de vous dégoûter, de vous blesser ou d'avoir des courbatures très douloureuses qui vous empêcheront d'y retourner la semaine suivante. Débutez par une séance hebdomadaire.

Trouvez également l'équipement adapté à votre morphologie : une bonne paire de baskets de running avec des semelles épaisses pour amortir les chocs ou une raquette de tennis légère pour éviter un tennis-elbow.

Enfin après chaque séance de sport, pensez à vous étirer pour éviter les crampes et les courbatures !

**JE SOUHAITE RAPIDEMENT REDESSINER MA SILHOUETTE.** Pour cela, y a-t-il une façon idéale de faire du sport ?

Pour retrouver un corps harmonieux, il est nécessaire de combiner plusieurs activités complémentaires, avec des exercices cardio et de renforcement musculaire. Pour cela je vous conseille le plan d'entraînement suivant.

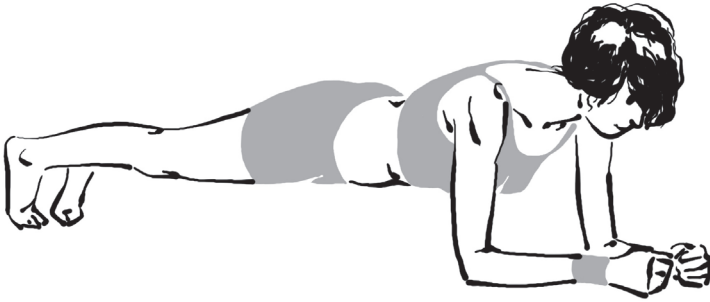
### **LUNDI. Running : 30 minutes à fréquence basse**

- Pratiquez la course à pied pendant 30 minutes sur un terrain plat et non accidenté. N'allez pas trop vite, il est préférable que votre rythme cardiaque reste bas (environ 80 à 100 pulsations/minute).



## **MARDI. Gainage de la sangle abdominale : 5 minutes**

- Munissez-vous d'une serviette ou d'un tapis de sol.
- Prenez appui sur le sol avec vos avant-bras et la pointe des pieds (plus vous les écarterez, plus l'exercice sera facile), serrez le ventre et gardez le dos bien droit. Maintenez la position 30 secondes, reposez-vous 30 secondes puis répétez 3 fois de plus cet exercice.



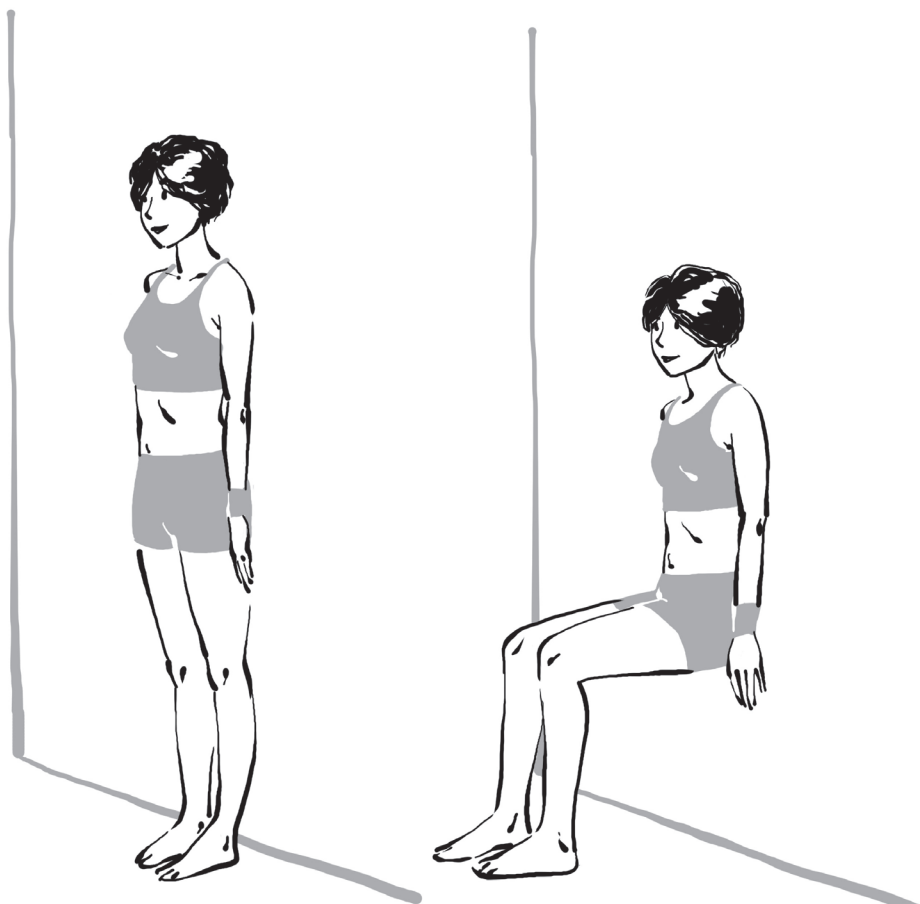
## **MERCREDI. Vélo : 30 minutes**

- Pédalez 30 minutes. Choisissez un parcours légèrement vallonné pour enchaîner des montées et des descentes afin de faire varier votre rythme cardiaque. Si vous vous entraînez sur un vélo d'appartement, vous pouvez serrer la molette afin de durcir le pédalage.



## JEUDI. Gainage des cuisses : 5 minutes

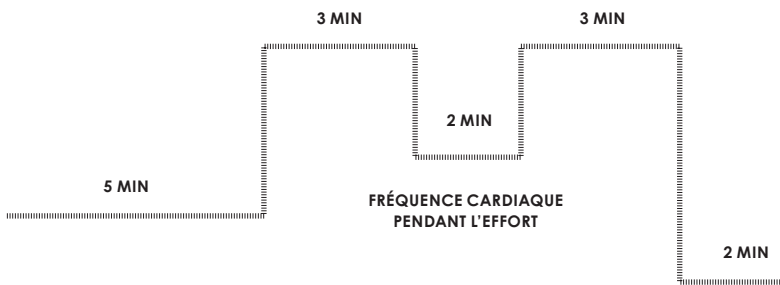
- Placez-vous debout, le dos et les jambes collés contre un mur. Tenez-vous bien droite, abdos contractés.
- Avancez vos pieds d'une cinquantaine de centimètres puis descendez lentement en flexion en gardant le dos collé au mur. Continuez jusqu'à ce que vos cuisses soient horizontales, parallèles au sol.
- Maintenez la position 30 secondes, puis remontez et respirez profondément pendant 2 minutes avant de recommencer.



## VENDREDI. Course fractionnée : 15 minutes

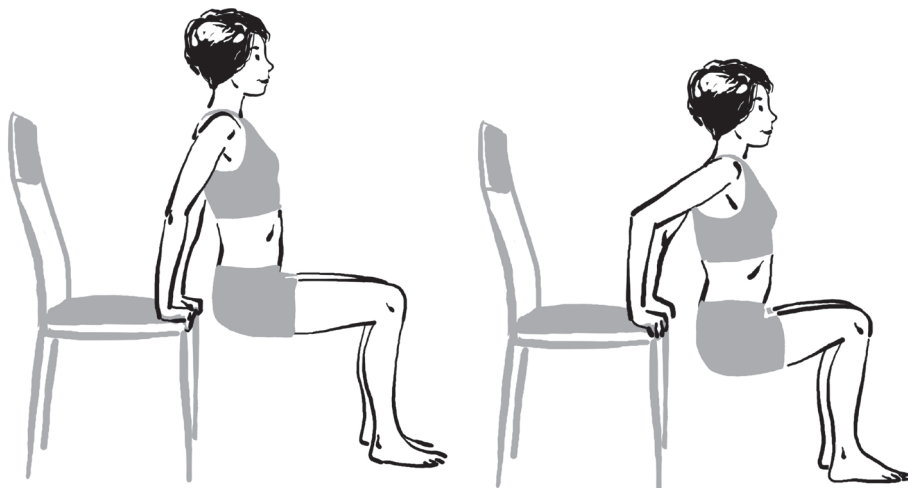
Vous allez alterner des phases de course rapide et des phases plus lentes.

- Commencez par courir à allure moyenne pendant 5 minutes pour augmenter progressivement mais légèrement votre fréquence cardiaque.
- Puis, pendant 3 minutes, accélérez en courant au moins deux fois plus vite. Tenez le rythme pendant ces 3 minutes, puis relâchez votre effort en ralentissant votre rythme de moitié pendant 2 minutes.
- Reprenez ensuite votre course plus rapide pendant à nouveau 3 minutes avant de faire redescendre votre rythme cardiaque en marchant pendant les 2 dernières minutes.



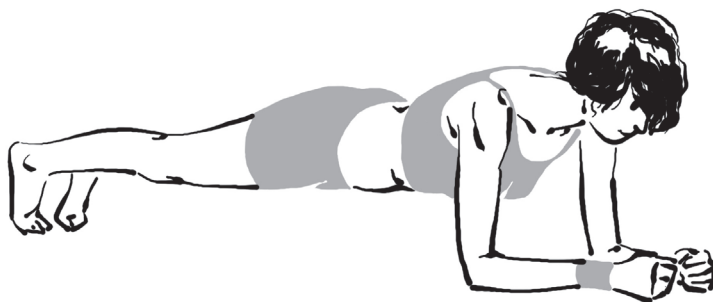
## SAMEDI. Renforcement musculaire des triceps : 5 minutes

- Asseyez-vous sur le bord d'un fauteuil ou d'une chaise, puis posez vos mains de part et d'autre des fesses.
- En resserrant vos omoplates, décollez les fesses du fauteuil et descendez en fléchissant vos coudes au maximum de vos possibilités.
- Remontez en expirant.
- Faites 4 séries de 12 flexions.



**DIMANCHE. Gainage de la sangle abdominale :  
5 minutes**

- Munissez-vous d'une serviette ou d'un tapis de sol.
- Prenez appui sur le sol avec vos avant-bras et la pointe des pieds (plus vous les écarterez, plus l'exercice sera facile), serrez le ventre et gardez le dos bien droit. Maintenez la position 30 secondes, reposez-vous 30 secondes puis répétez 3 fois de plus cet exercice.



## **DEPUIS QUELQUES MOIS, J'AI TOUT LE TEMPS FAIM ET D'IRRÉSISTIBLES ENVIES DE GRIGNOTER.**

Est-ce que cela va passer ?

Les fringales de milieu de journée peuvent être liées à des dérèglements hormonaux notamment provoqués par la chute du taux d'œstrogènes. Elles peuvent également être causées par une baisse du moral, une situation de stress ou tout simplement un déséquilibre alimentaire ponctuel si vous n'avez pas suffisamment mangé au repas précédent.

Pour éviter de vous retrouver dans une situation périlleuse, il faut avant tout bien équilibrer vos repas, manger à heures fixes et surtout, surtout, ne pas sauter de repas. Encore trop de personnes pensent qu'en se passant d'un repas, la perte de poids sera plus rapide. C'est malheureusement le contraire qui se produit, car le corps se rattrape au repas suivant ! D'une part vos apports alimentaires y seront plus importants, d'autre part le corps stockera davantage en prévision d'une autre période de disette.

Si les fringales sont dues à une chute hormonale, il est nécessaire de consommer un encas afin de vous permettre de patienter jusqu'au repas suivant. Dans ce cas, je vous invite à prendre une collation complète composée de protéines et de fibres afin de prolonger la satiété.

### **Exemple de collation**

#### APPORTS EN PROTÉINES

④ 1 Laitage : yaourt, fromage blanc, faisselle, petit-suisse

Ou

④ 1 tranche de jambon blanc ou de blanc de dinde, 1 œuf dur,  
5 à 6 tranches de viande des Grisons



.....  
APPORTS EN FIBRES

④ 1 fruit peu sucré : 1 barquette de fraises ou de framboises, ¼ de melon, 4 tranches de pastèque, 1 pomme

Ou

④ 1 crudité : 1 portion de tomates-cerises, 1 poignée de radis, quelques bâtonnets de carottes ou de concombre, 2 tranches de fenouil, 2 ou 3 bouquets de chou-fleur...

Ou

④ 1 poignée d'oléagineux : noix, noisettes, amandes...

Pensez également à boire pour occuper du volume dans l'estomac. Optez pour les boissons chaudes comme le thé et les infusions. Ces dernières ont la propriété d'apporter plus de satiété qu'un verre d'eau froide car elles exercent une distension plus importante sur les parois de l'estomac. Vous pouvez également consommer des eaux gazeuses pour vous caler.

Rassurez-vous ces fringales sont passagères et devront disparaître lorsque l'équilibre hormonal sera de retour.

Pour mieux comprendre le mécanisme de la faim, voici un petit diagramme à étudier\*.

---

\* Extrait du livre *La Méthode Gruman*, Leduc.s Éditions.

# Le mécanisme de la faim élucidé

## DÉPART

À QUAND REMONTE VOTRE DERNIER REPAS ?

IL Y A 10 MINUTES

À HIER SOIR ET JE N'AI PAS PRIS DE PETIT-DÉJEUNER

QUELLE A ÉTÉ LA DURÉE DE CE REPAS ?

IL Y A 1 HEURE

SAUTER UN REPAS NE VOUS FERA PAS PERDRE DE POIDS, BIEN AU CONTRAIRE. LE FAIT DE MANQUER UN REPAS RALENTIT VOTRE MÉTABOLISME ET VOUS EMPÊCHE DE PERDRE VOS KILOS. SI VRAIMENT VOUS N'ARRIVEZ PAS À PRENDRE D'ALIMENTS SOLIDES LE MATIN, BUVEZ UN SMOOTHIE À LA FRAISE FAIT MAISON (200 G DE FRAISES + 200 ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ).

JE L'AI GOBÉ EN MOINS DE 5 MINUTES

J'AI PRIS PLUS DE 20 MINUTES

20 MINUTES SONT NÉCESSAIRES À L'ESTOMAC POUR ENVOYER LE SIGNAL DE SATIÉTÉ À VOTRE CERVEAU (AU NIVEAU DE L'HYPOTHALAMUS) POUR STOPPER L'ENVIE DE MANGER. BOIRE 1 À 2 VERRES D'EAU EN DÉBUT ET EN MILIEU DE REPAS VOUS PERMETTRONT DE RÉDUIRE LES VOLUMES ABSORBÉS.

QU'AVEZ-VOUS MANGÉ ?

JUSTE UNE GROSSE ASSIETTE DE PÂTES GROSSIÈRE ERREUR. VOUS RISQUEZ DE PROVOQUER UN PIC INSULINIQUE APRÈS VOTRE REPAS EN FAISANT RENTRER LE SUCRE RAPIDEMENT DANS VOS CELLULES. LA FAIM REVIENDRA RAPIDEMENT. POUR RALENTIR L'ASSIMILATION DES SUCRES, PENSEZ À ASSOCIER VOS PÂTES À UNE VIANDE OU UN POISSON.

DES BLANCS DE POULET AVEC DES COURGETTES ET DU QUINOA. C'EST TRÈS BIEN, VOUS AVEZ COMBINÉ LES DIFFÉRENTS NUTRIMENTS DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR ALIMENTER EN ÉNERGIE VOTRE ORGANISME, DES PROTÉINES, DES GLUCIDES ET DES FIBRES.

UNE SALADE DE CRUDITÉS. IL VOUS MANQUE DONC UNE PORTION DE PROTÉINES ET UNE PORTION DE FÉCULENTS. EN EFFET, UN PLAT COMPOSÉ DE LÉGUMES (CRUS OU CUITS), DE PROTÉINES ET DE FÉCULENTS PERMETTRONT DE RALENTIR LA DIGESTION ET L'ASSIMILATION DES NUTRIMENTS ET APPORTERONT UNE SATIÉTÉ PLUS LONGUE.

POURQUOI AI-JE ENCORE FAIM ?

VOYEZ-VOUS OU SENTEZ-VOUS DE LA NOURRITURE ?

OUI

NOTRE SYSTÈME SENSORIEL NE JOUE PAS EN NOTRE FAVEUR. LA VUE OU L'ODEUR DE LA NOURRITURE ACTIVE NOTRE APPÉTIT. SI VOUS TRAVAILLEZ DANS UN ENVIRONNEMENT OÙ LA VUE OU L'ODEUR D'ALIMENTS SONT PRÉSENTES, PRÉVENEZ LE RISQUE D'AVOIR FAIM EN AYANT TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN UNE POMME.

OUI

ÊTES-VOUS STRESSÉE ?

NON

NON

VOTRE LIEU DE TRAVAIL EST L'ENDROIT LE PLUS STRESSANT ET IL CONDUIT GÉNÉRALEMENT À DES EXCÈS ALIMENTAIRES. ESSAYEZ AU COURS DE LA JOURNÉE DE PRATIQUER DES EXERCICES DE RELAXATION (EXERCICES DE RESPIRATION).

AVEZ-VOUS FROID ?

OUI

VOUS BRÛLEZ 200 CALORIES SUPPLÉMENTAIRES POUR CHAQUE DEGRÉ INFÉRIEUR À 5 °C AFIN DE MAINTENIR VOTRE ORGANISME À LA BONNE TEMPÉRATURE. L'ASTUCE POUR NE PAS AVOIR FROID ET NE PAS PRENDRE DE POIDS EST DE CONSOMMER 3 REPAS ÉQUILIBRÉS PAR JOUR ET D'ASSOCIER DES COLLATIONS ENTRE LES REPAS PRINCIPAUX. LES COLLATIONS PEUVENT SE COMPOSER DE LA FAÇON SUIVANTE : PAIN, JAMBON ET UN FRUIT. PENSEZ ÉGALEMENT À BIEN VOUS HYDRATER.

## **JE GONFLE APRÈS LES REPAS,** comment résoudre ce problème ?

Les gonflements d'après repas sont souvent dus à une dysbiose de votre flore intestinale. Les bactéries contenues dans votre côlon sont extrêmement nombreuses (des milliards) mais sont surtout diversifiées. Il arrive que cet équilibre se rompe et que des mauvaises bactéries prolifèrent aux dépens des bonnes. Dans ce cas, au lieu de favoriser votre transit, ces mauvaises bactéries vont générer des gaz lorsqu'elles dégraderont le bol alimentaire. Certaines conduites alimentaires favorisent le développement de ces mauvaises bactéries comme la consommation de sucres simples ou de produits salés, l'absence de fibres...

### **Voici mes 10 conseils pour limiter les ballonnements**

- ① *Réduisez les produits laitiers* : une forte consommation de produits laitiers peut favoriser les ballonnements. Le lactose, une fois absorbé, fermente dans le côlon et provoque des gaz. C'est d'autant plus vrai pour les personnes ayant un déficit en lactase (enzyme qui dégrade le lactose).
- ② *Évitez les boissons gazeuses* : le gaz contenu dans ces boissons entraîne une distension des parois de l'intestin et de l'estomac, donc un gonflement.
- ③ *Limitez le fructose* : ce sucre est contenu, entre autres, dans le miel, la confiture, le caramel liquide, les barres chocolatées, les sirops de fruits, les fruits séchés et les jus de fruits. Ce type de sucre alimente notamment les mauvaises bactéries du côlon et aide à leur prolifération.
- ④ *Privilégiez les légumineuses* : lentilles, flageolets, petits pois, pois chiches... Les fibres et les sucres complexes apportés par ces végétaux rééquilibreront votre flore intestinale.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**La ménopause sans les kilos**  
Raphaël Gruman et Sophie Pensa



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S