

Guide de la nutrition équilibrée

DÈS LA
PÉRIMÉNOPAUSE



MYMENOCHEF

SOMMAIRE

3- INTRODUCTION

4- CHAPITRE 01: LE GRAND SAUT HORMONAL

5- Périménopause, ménopause et post-ménopause

6- Le ballet de vos hormones

7- Pourquoi votre métabolisme change t-il?

9- CHAPITRE 02: LES 3 PILIERS DE VOTRE EQUILIBRE

10- Les protéines

11- Les bons lipides

12- Les glucides IG bas

13- CHAPITRE 03: LE PANIER DE COURSES IDÉAL

14- Les top 15 des aliments alliés de vos hormones

15- Votre liste de courses

17- CHAPITRE 04: UN SYMPTÔME, UNE RECETTE

18- Pour calmer les bouffées de chaleur

19- Pour retrouver le sommeil

20- Pour réguler le poids et relancer le métabolisme

21- Pour solidifier le capital osseux

22- Pour stabiliser l'humeur et le moral

23- Pour protéger la santé cardiaque

24- CHAPITRE 05: AU DELÀ DE L'ASSIETTE

25- Bouger pour protéger vos muscles et vos os

26- Aprivoiser le stress pour bloquer le cortisol

27- L'hydratation: votre geste détox numéro 1

INTRODUCTION

Chère lectrice,

Si vous avez ouvert ce guide, c'est probablement parce que vous traversez une période de changements intenses. Peut-être que vos nuits sont plus agitées, que des bouffées de chaleur s'invitent sans prévenir, ou que votre corps semble réagir différemment face à ce que vous mangez.

Je tiens à vous dire une chose essentielle : vous n'êtes pas seule, et votre corps n'est pas votre ennemi.

La périménopause et la ménopause sont des transitions naturelles qui demandent simplement une redéfinition de votre équilibre intérieur. À travers ce guide, j'ai voulu vous donner des clés concrètes, scientifiques mais surtout gourmandes, pour reprendre le contrôle de votre bien-être. La table est votre plus belle alliée : trois fois par jour, vous avez le pouvoir d'apporter à votre corps exactement ce dont il a besoin pour traverser cette étape en douceur.

Dans ce guide gratuit, découvrez les bases d'une nutrition ciblée, des astuces d'hygiène de vie indispensables et des recettes exclusives tirées de notre application MyMenoChef.

Bonne lecture, et prenez soin de vous.

CHAPITRE 1

LE GRAND SAUT HORMONAL – CE QUI SE PASSE VRAIMENT EN VOUS

Si vous ressentez des changements inexplicables, que votre humeur fait des montagnes russes ou que votre corps semble réagir différemment ces derniers temps, rassurez-vous : vous n'êtes pas seule et tout cela est profondément normal. Pour traverser cette période avec sérénité et adapter votre assiette au quotidien, il est essentiel de comprendre les mécanismes naturels qui s'opèrent en coulisses.



Périménopause, ménopause, post-ménopause : les trois étapes de cette transition

On a tendance à tout regrouper sous le mot "ménopause", pourtant la transition se fait en trois phases bien distinctes :

- **La Périménopause** : C'est la phase de transition active, qui s'installe généralement entre 40 et 50 ans. Vos ovaires ralentissent et produisent les hormones de manière irrégulière. Cette période dure en moyenne 4 à 8 ans. C'est le moment où apparaissent les cycles irréguliers, les sautes d'humeur ou les premières bouffées de chaleur.
- **La Ménopause** : C'est un point de repère précis dans le temps. Elle est officiellement diagnostiquée lorsque vous avez traversé 12 mois consécutifs sans aucune menstruation. L'âge moyen constaté est de 51 ans.
- **La Post-ménopause** : C'est l'étape qui s'installe juste après ces 12 mois de confirmation. Les hormones se stabilisent à un niveau bas, et c'est le moment idéal pour adopter une nutrition protectrice pour votre cœur et votre capital osseux.

Quatre messagers chimiques principaux dictent ces changements et influencent votre bien-être au quotidien :

- **Les Œstrogènes** : Véritables reines du métabolisme féminin, elles protègent vos os, prennent soin de vos artères et régulent votre humeur. Leur baisse progressive est responsable de la majorité des inconforts.
- **La Progestérone** : C'est l'hormone de la sérénité et du calme. Elle équilibre les effets des œstrogènes et favorise un sommeil profond. Son déclin progressif explique pourquoi vos nuits deviennent parfois plus agitées.
- **La Testostérone** : Bien que discrète, elle soutient votre libido, maintient votre niveau d'énergie et préserve votre masse musculaire.
- **Le Cortisol** (l'hormone du stress) : En période de chamboulement hormonal, votre corps y devient plus sensible. Un niveau élevé de cortisol bloque la perte de poids et favorise le stockage des graisses.

Pourquoi votre métabolisme change-t-il ?

Vous avez l'impression de prendre du poids abdominal ou d'avoir plus de mal à digérer sans avoir changé vos habitudes ? Ce n'est pas de votre faute. Le corps modifie sa façon de fonctionner :

- **La fonte musculaire naturelle** : Après 50 ans, le corps peut perdre jusqu'à 10 % de sa masse musculaire par décennie. Moins de muscles signifie un métabolisme qui ralentit et brûle moins de calories au repos.
- **La redistribution des graisses** : Sous l'effet de la baisse des œstrogènes, le stockage migre naturellement des cuisses et des hanches vers la zone abdominale.
- **La résistance à l'insuline** : L'organisme gère un peu moins bien le sucre, ce qui provoque des coups de fatigue et favorise le stockage après les repas.



La ménopause n'est pas une maladie, c'est simplement une redéfinition de votre équilibre. Si votre métabolisme change, cela veut juste dire que vos besoins changent. La nutrition est votre alliée la plus puissante : en adaptant votre assiette, vous pouvez considérablement atténuer ces désagréments et retrouver une énergie rayonnante !



CHAPITRE 2

LES 3 PILIERS DE VOTRE ÉQUILIBRE

Puisque votre métabolisme ralentit légèrement à cause des changements hormonaux, il ne s'agit surtout pas de s'affamer ou de faire des régimes restrictifs. Au contraire, cela stresserait votre corps et bloquerait votre perte de poids.

La clé est d'ajuster en douceur : réduire l'apport quotidien de 200 à 300 kcal suffit largement. Pour garder une énergie stable toute la journée, notre objectif est de composer vos repas selon cette répartition idéale : **40% de glucides complexes, 30% de protéines de qualité et 30% de bons lipides.**

Pilier n°1 : Les Protéines – Votre bouclier anti-fonte

À la ménopause, les protéines deviennent votre priorité absolue dans l'assiette. Elles vous aident à maintenir votre masse musculaire, stabilisent votre énergie pour éviter les fringales et stimulent la satiété.

- **Vos besoins réels** : Visez 1,2 à 1,6 g de protéines par kilo de poids de corps par jour. Par exemple, si vous pesez 60 kg, cela équivaut à 72 à 96 g de protéines pures réparties sur la journée.
- Dans votre assiette :
 - Côté animal** : Volaille (poulet, dinde), œufs, poissons gras (saumon, sardines) et produits laitiers comme le yaourt grec.
 - Côté végétal** : Lentilles, pois chiches, tofu, tempeh, quinoa ou amandes.

Le saviez-vous?

- 100 g de blanc de poulet apportent environ 31 g de protéines pures.
- 100 g de saumon apportent environ 22 g de protéines pures.
- 2 œufs apportent environ 12 à 13 g de protéines pures.
- 100 g de lentilles cuites apportent environ 9 g de protéines pures.
- 100 g de yaourt grec apportent environ 10 g de protéines pures.

Pilier n°2 : Les Bons Lipides – Le carburant de vos hormones

Bannir le gras est une erreur majeure ! Les bonnes graisses sont indispensables pour fabriquer vos hormones, protéger votre cerveau et nourrir votre peau de l'intérieur.

- **À privilégier :** Les précieux Oméga-3 indispensables pour le cœur et le moral (saumon, maquereau, noix, graines de lin moulues) ainsi que les graisses insaturées (avocat, huile d'olive).
 - **À limiter :** Les graisses saturées en excès (beurre, viandes très grasses) et surtout les graisses trans issues des produits industriels ultra-transformés.
- 

Pilier n°3 : Les Glucides à Index Glycémique Bas – L'énergie longue durée

Le sucre est le carburant de votre corps, mais à la ménopause, vous y devenez plus sensible (résistance à l'insuline). Pour éviter le stockage sur le ventre et les coups de pompe, apprenez à choisir les bons glucides.

- **À privilégier** : Les glucides complexes qui diffusent l'énergie lentement sans faire grimper votre taux de sucre : légumineuses (lentilles, haricots), céréales complètes (avoine, quinoa, riz brun, sarrasin, seigle...), légumes verts (brocoli, épinards) et fruits frais (baies, pommes).
- **À limiter** : Les sucres raffinés (pâtisseries, sodas), le pain blanc et les pâtes blanches qui favorisent le stockage abdominal.

Micronutriments

N'oubliez pas les micronutriments protecteurs ! Pour chouchouter vos os et votre sommeil, mettez chaque jour au menu du Calcium (1200 mg par jour via le yaourt grec ou les sardines), de la Vitamine D pour fixer ce calcium, et du Magnésium (chocolat noir, bananes, noix) pour apaiser votre système nerveux et mieux dormir.

CHAPITRE 3

LE PANIER DE COURSES IDÉAL

Faire les bons choix commence au supermarché ou au marché. Pour vous aider à remplir votre réfrigérateur et vos placards sans hésiter, voici les 15 superstars de la ménopause à mettre au menu, suivies de votre checklist de courses prête à l'emploi.



LE TOP 15 DES ALIMENTS ALLIÉS DE VOS HORMONES

- **Le Saumon** : Riche en protéines, en Oméga-3 et en vitamine D pour protéger votre cœur et vos os.
- **Les Graines de lin** : À consommer moulues pour libérer leurs fibres, leurs Oméga-3 et leurs phytoestrogènes naturels.
- **Les Épinards** : Une excellente source végétale de calcium, de magnésium et de vitamine K.
- **Les Myrtilles** : De petites baies gorgées d'antioxydants, de fibres et de vitamine C.
- **Les Amandes** : Idéales en collation pour faire le plein de magnésium, de vitamine E et de bonnes graisses.
- **Les Lentilles** : Riches en protéines végétales, en fer et en fibres pour stabiliser votre glycémie.
- **L'Avocat** : Apporte des graisses mono-insaturées saines pour le cœur, du potassium et des fibres.
- **La Patate douce** : Une source de glucides à index glycémique modéré, riche en bêta-carotène.
- **Le Yaourt grec ou le skyr** : Plus concentré en protéines qu'un yaourt classique, riche en calcium et en probiotiques.
- **Le Curcuma** : Une épice aux vertus hautement anti-inflammatoires et antioxydantes.
- **Le Gingembre** : Parfait pour soutenir la digestion et agir comme un anti-inflammatoire naturel.
- **Le Chou kale** : Un véritable trésor nutritionnel, très riche en calcium, en antioxydants et en vitamine K.
- **Les Noix** : Elles contiennent des Oméga-3 et de la mélatonine naturelle pour vous aider à retrouver le sommeil.
- **Les Sardines** : Une mine d'or économique pour le calcium (si consommées avec les arêtes), la vitamine D et les Oméga-3.
- **Le Thé vert** : Un bouclier d'antioxydants qui stimule doucement votre métabolisme.

**Fruits & Légumes frais**

- Légumes verts (épinards, chou kale, brocoli, courgettes)
- Fruits rouges (myrtilles, framboises)
- Avocats, concombres, pommes, poires, carottes
- Patates douces
- Ail, oignon, gingembre frais

**Protéines (Fraîches ou Conserves)**

- Volaille (blancs de poulet, dinde)
- Œufs frais
- Poissons gras (pavés de saumon, maquereaux)
- Conserves de sardines à l'huile d'olive

**Épicerie sèche & Graines**

- Céréales complètes (quinoa, flocons d'avoine, blé complet, riz complet ou basmati...)
- Légumineuses (lentilles corail ou vertes, pois chiches)
- Graines de lin entières (à moudre vous-même)
- Oléagineux (noix, amandes, graines de courge, graines de sésame)
- Huile d'olive de qualité, chocolat noir (70% de cacao minimum)
- Curcuma en poudre

**Produits laitiers & Alternatives végétales**

- Yaourts grecs, skyr ou kéfir
- Lait de soja (riche en phytoestrogènes) et lait d'amande
- Tofu ou tempeh

Astuce

Pour gagner du temps et éviter les craquages après une longue journée, adoptez le réflexe "Batch Cooking" en préparant quelques bases le week-end : faites cuire une grande portion de quinoa pour 3 jours, préparez vos légumes de salade, des muffins ou des energy balls et congelez des portions de soupe de légumes maison.

CHAPITRE 4

UN SYMPTÔME, UNE SOLUTION, UNE RECETTE MYMENOCHIEF

Chaque perturbation liée à la transition hormonale trouve une réponse naturelle et ciblée dans votre assiette. Voici comment utiliser vos repas pour soulager vos maux au quotidien, avec les recettes phares à retrouver directement sur votre application MyMenoChef.

POUR CALMER LES BOUFFÉES DE CHALEUR

La chute des œstrogènes perturbe le thermostat interne du corps.

- La solution : Les phytoœstrogènes du soja et des graines de lin miment discrètement l'action des œstrogènes pour réduire les crises. Le magnésium des légumes verts régule le système nerveux.
- À limiter : L'alcool, le café, les épices fortes et les plats fumants qui dilatent les vaisseaux.

La recette star : Le Smoothie Fraîcheur Anti-Bouffées.

- **Ingrédients** : 1 concombre,, 20 feuilles de menthe, ½ c. à café de graines de lin moulues, 100 g de skyr, 3 glaçons.
- **Préparation** : Mixez le tout et buvez bien frais.

POUR RETROUVER UN SOMMEIL PROFOND

Le déclin de la progestérone perturbe vos nuits et engendre de la fatigue.

- **La solution** : Miser sur le tryptophane (un acide aminé précurseur de la mélatonine) contenu dans l'avoine et la banane, associé au magnésium relaxant des amandes et des noix.
- **À limiter le soir** : La caféine, le thé noir, le chocolat noir tardif et les repas trop lourds ou gras.

La recette star : La Mousse au chocolat IG Bas.

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir corsé
- 110 ml de lait
- 4 blancs d'oeuf
- 2 jaunes d'oeuf
- 20 g de sucre de coco
- 1 pincée de sel
- 2 Cs de noisettes concassées

Préparation :

- Chauffez le lait et versez le sur le chocolat haché. Mélangez pour obtenir une ganache lisse. Ajoutez les deux jaunes d'œufs et mélangez.
- Montez les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel. Ajoutez le sucre en pluie et continuez de fouetter.
- Incorporez les blancs dans le mélange chocolat.
- Répartissez dans des verrines et réservez au frais pendant au moins 4 heures.
- Servez bien frais, avec quelques éclats de noisettes grillées.

POUR RÉGULER LE POIDS ET RELANCER LE MÉTABOLISME

La fonte musculaire et la résistance à l'insuline favorisent le stockage des graisses sur le ventre.

- **La solution** : Augmenter les protéines (20 à 30 g par repas) pour la satiété et faire le plein de fibres (légumes, céréales complètes) pour stabiliser le sucre dans le sang.
- **La stratégie** : Éviter les grignotages, structurer sa journée autour de 3 repas complets et boire de l'eau avant de manger.

La recette star : Le curry de poulet aux épinards et au quinoa.

Ingrédients :

- 2 blancs de poulet,
- 100 g d'épinards frais ou congelés
- 80 g de quinoa (poids cru)
- 10 cl de lait de coco léger
- 1 oignon émincé
- curcuma, poivre, cumin
- 1 gousse d'ail
- 1 Cs d'huile d'olive et un jus de citron

Préparation :

- Cuire le quinoa selon les instructions.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter le poulet, le curcuma, le cumin, et le poivre. Cuire 8 min.
- Verser le lait de coco et laisser mijoter 5 min. Ajouter les épinards et le jus de citron.
- Servir sur le quinoa.

POUR SOLIDIFIER LE CAPITAL OSSEUX

La carence en œstrogènes accélère la perte de densité osseuse (risque d'ostéoporose).

- **La solution** : Associer le calcium (yaourt, épinards, sésame) et la vitamine D (poissons gras, soleil) pour une fixation optimale sur le squelette.
- **À limiter** : L'excès de sel, l'alcool et les sodas qui fuient le calcium hors du corps.

La recette star : La salade de sardines protectrice.

Ingrédients :

- 4 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 1 salade, 1 concombre, 2 avocats
- 150 g de feta (au lait de brebis)
- 250 g de pois chiches cuits, rincés
- 8 noix du Brésil et 3 Cs de graines de courge.
- 15 feuilles de menthe fraîche
- 5 Cs d'huile d'olive extra-vierge.
- 2 Cs de vinaigre de cidre.
- 1 Cc de moutarde à l'ancienne.

Préparation :

- Préparez la sauce avec l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre et la menthe ciselée..
- Sur un lit de salade verte, répartissez les rondelles de concombre, les lamelles d'avocat, les pois chiches égouttés. Emiettez la fêta, posez les sardines et parsemez de noix et de graines de courge.
- Arrosez généreusement avec la vinaigrette à la menthe.

POUR STABILISER L'HUMEUR ET LE MORAL

Les fluctuations hormonales impactent directement les neurotransmetteurs de la sérénité.

- **La solution** : Les acides gras Oméga-3 (poissons gras, noix) pour chasser la micro-inflammation cérébrale, les aliments fermentés (probiotiques) pour l'axe intestin-cerveau, et le chocolat noir pour le magnésium.

La recette star : Tajine de légumes et patates douces.

Ingrédients :

- 2 patates douces, 1 courgette,, 1 poivron rouge, 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 400 g de tomates concassées
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 Cs de cumin moulu , 1 Cc de cannelle , 1 Cc de gingembre moulu , 1 pincée de safran, Sel, poivre, Coriandre fraîche pour garnir

Préparation : Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le cumin, la cannelle, le gingembre et le safran. Ajoutez les patates douces, les courgettes et les poivrons dans la cocotte. Versez les tomates et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu. Couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant environ 40 minutes,. Ajoutez les pois chiches 10 minutes avant la fin de la cuisson. Salez, poivrez et garnissez de coriandre fraîche avant de servir.

POUR PROTÉGER LA SANTÉ CARDIAQUE

Le risque cardiovasculaire augmente naturellement après 50 ans.

- **La solution** : Les antioxydants des baies, l'ail et l'onction de l'avocat pour préserver la souplesse des artères, ainsi que l'avoine pour piéger le mauvais cholestérol

La recette star : Saumon en croûte de pistaches et d'amandes.

Ingrédients :

- 4 pavés de saumon
- 40 g de pistaches non salées & 40g d'amandes
- 1 Cc de miel d'acacia
- 240 g de riz noir
- 1 brocoli
- 1 pincée de curcuma et de poivre noir
- 1 filet d'huile d'olive, sel et poivre

Préparation :

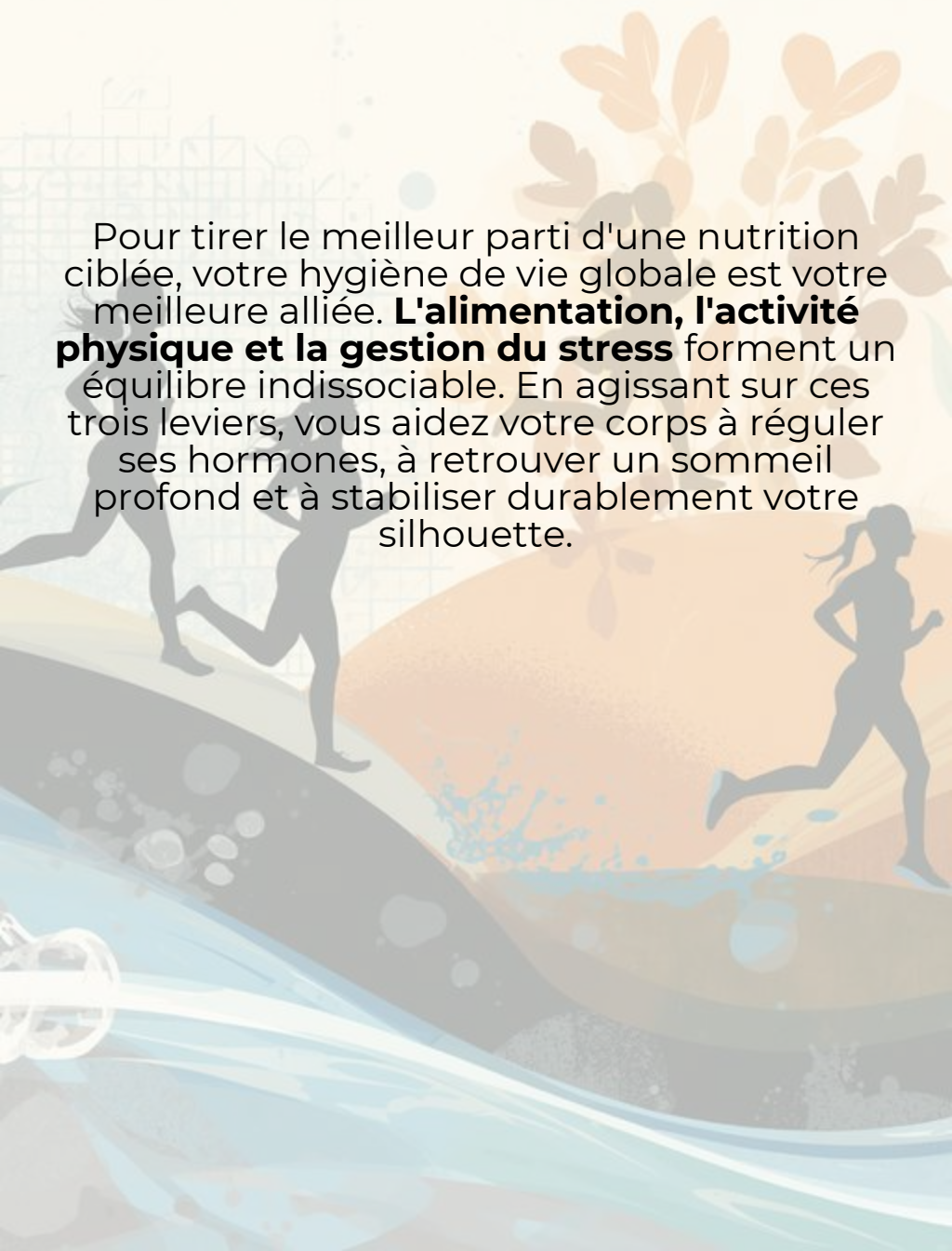
- Cuisez le riz noir (environ 30 minutes). Pendant ce temps, faites cuire le brocoli à la vapeur, al dente, pendant 8 à 10 minutes.
- Concassez les pistaches et les amandes. Badigeonnez le saumon d'un peu de miel, de curcuma et de poivre noir, puis pressez le mélange d'amandes et pistaches sur le dessus. Enfournez à 180°C pendant 12 à 15 minutes.
- Servez le saumon sur le lit de riz noir, entouré du brocoli et ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

CHAPITRE 5

03

AU DELÀ DEL'ASSIETTE

Pour tirer le meilleur parti d'une nutrition ciblée, votre hygiène de vie globale est votre meilleure alliée. **L'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress** forment un équilibre indissociable. En agissant sur ces trois leviers, vous aidez votre corps à réguler ses hormones, à retrouver un sommeil profond et à stabiliser durablement votre silhouette.



BOUGER POUR PROTÉGER VOTRE CAPITAL MUSCULAIRE ET OSSEUX

LA BAISSSE DES ŒSTROGÈNES ENTRAÎNE UNE ACCÉLÉRATION DE LA FONTE MUSCULAIRE ET UNE PERTE DE DENSITÉ DE VOS OS. LE MOUVEMENT EST LE MOYEN LE PLUS EFFICACE POUR STIMULER VOTRE MÉTABOLISME ET RENFORCER VOTRE SQUELETTE.

- **Le renforcement musculaire** (2 à 3 fois par semaine) : C'est le secret pour brûler plus de calories au repos. Utilisez le poids de votre corps ou de petites résistances (haltères, Pilates). Misez sur des exercices complets comme les squats, les fentes, les pompes ou le gainage.
- **Le cardio doux** (3 à 4 fois par semaine) : Idéal pour préserver votre cœur et votre souffle sans traumatiser vos articulations. Privilégiez la marche rapide, la natation ou le vélo.
- **La souplesse** (1 à 2 fois par semaine) : Le Yoga ou le Pilates vous aideront à maintenir une excellente mobilité tout en apaisant votre système nerveux.
- **Le rituel bien-être** : Accordez-vous 10 minutes d'étirements chaque jour pour éviter les raideurs musculaires au réveil.

APPRIVOISER LE STRESS POUR BLOQUER LE CORTISOL

LE STRESS CHRONIQUE PRODUIT DU CORTISOL, UNE HORMONE QUI FAVORISE DIRECTEMENT LE STOCKAGE DES GRAISSES AU NIVEAU DU VENTRE ET PERTURBE LE SOMMEIL. APPRENDRE À RELÂCHER LA PRESSION FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE VOTRE PROGRAMME DE SANTÉ.

- **La méditation quotidienne :** Consacrez 10 à 15 minutes par jour à la pleine conscience pour calmer l'esprit (avec des outils comme Petit Bambou ou Headspace).
- **La respiration relaxante** (La technique 4-7-8) : Dès que l'anxiété monte ou juste avant de dormir : inspirez par le nez pendant 4 secondes, bloquez votre respiration pendant 7 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes. Répétez ce cycle 4 fois.
- **Le rituel du soir pour vos nuits :** Éteignez vos écrans (smartphone, tablette) 1 heure avant de dormir pour favoriser la sécrétion de mélatonine. Prenez une tisane (camomille, verveine) et veillez à maintenir votre chambre à une température idéale de 18°C pour limiter les bouffées de chaleur nocturnes.

L'HYDRATATION : VOTRE GESTE DÉTOX NUMÉRO UN

BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU PERMET DE LIMITER LA RÉTENTION D'EAU, DE MAINTENIR L'ÉLASTICITÉ DE LA PEAU ET D'AIDER VOTRE CORPS À ÉLIMINER EFFICACEMENT SES DÉCHETS.

- **Votre objectif :** Buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. L'eau pure est idéale, mais les infusions, le thé vert ou les eaux infusées aux fruits comptent aussi.
- **À limiter :** L'excès de caféine, l'alcool et les sodas qui déshydratent l'organisme et accentuent les bouffées de chaleur.