

M. Hallett & N. Jardim

# 28 jours en pleine forme

L'équilibre hormonal dans votre assiette



60 recettes végétales pour booster  
sa vitalité et son humeur  
tout au long du cycle hormonal

ulmer

## SOMMAIRE

- 7 Avant-propos de Nicole Jardim
- 9 Introduction de Megan Hallett
- 12 Comment utiliser ce livre ?

### Chapitre 1

#### **Les hormones, c'est quoi ?**

- 17 Le pourquoi du comment
- 20 Les stades de la vie
- 23 Qu'entend-on par « équilibre » ?
- 26 Causes des déséquilibres hormonaux

### Chapitre 2

#### **L'Équilibrage**

- 30 Les principes d'une bonne santé hormonale
- 32 Les émonctoires
- 34 Vivre sainement
- 39 Vivre en phase avec son cycle
- 46 Des super-aliments pour tous les jours
- 50 Éventuels facteurs aggravants
- 52 Les compléments alimentaires
- 55 Variantes
- 56 Le bonheur

Chapitre 3

**À table maintenant !**

- 61 Petit-déjeuner
- 91 Déjeuner et dîner
- 137 En-cas et desserts
- 177 Produits de base

Chapitre 4

**Pour conclure**

- 194 Menus
- 197 Glossaire des troubles hormonaux
- 200 Index des recettes
- 202 Index général
- 207 Remerciements



## AVANT-PROPOS DE NICOLE JARDIM

En tant que jeune femme en proie à des déséquilibres hormonaux et des troubles menstruels, j'ai passé de longues années à souffrir en silence parce que je pensais que les difficultés que je rencontrais étaient normales et faisaient partie de la vie. Ma mère et nombre de mes amies ont terriblement souffert de leurs règles à l'adolescence, c'est pourquoi je ne me suis jamais posé de questions sur mes cycles atrocement douloureux et abondants.

À l'âge de 19 ans, mes règles se sont interrompues pendant 3 mois. J'ai donc pris rendez-vous avec ma gynécologue. Elle m'a immédiatement prescrit la pilule, afin de « réguler » mon cycle. Au cours des quelques premiers mois d'utilisation, j'ai pensé avoir trouvé ce qu'il me fallait. J'ai pris la pilule pendant 5 ans, et alors que mes règles étaient moins abondantes et moins douloureuses, j'ai commencé à développer une foule d'autres symptômes sévères, comme des infections urinaires et des mycoses chroniques, des pertes de cheveux, des douleurs articulaires, des troubles intestinaux et une baisse de ma libido. Ma quête pour retrouver la santé m'a pris plusieurs années, jalonnées d'innombrables visites chez des médecins et des spécialistes, lors desquelles je me voyais souvent gratifiée de haussements d'épaules et de commentaires du style : « attendons et voyons comment vous vous sentirez dans 6 mois ». Je me soumettais en outre à de nombreux examens et analyses inutiles dont les résultats étaient souvent « normaux » ou non concluants.

Je me suis finalement adressée à un acupuncteur qui a immédiatement trouvé la responsable des si nombreux symptômes apparemment sans rapport que je subissais : la pilule. Intuitivement, j'ai su que j'étais sur la bonne voie. Sous sa surveillance, j'ai arrêté la pilule et j'ai entièrement revu mon régime alimentaire, mon programme d'exercices et mon mode de vie, ce qui a fini par résoudre nombre des problèmes de santé majeurs que je rencontrais.

Le livre que vous tenez entre vos mains est le fil conducteur que j'ai cherché pendant toutes ces années. C'est exactement ce dont vous avez besoin si vous luttez contre les symptômes contrariants de la perturbation hormonale – à savoir les troubles menstruels, les problèmes de peau, la prise de poids et la baisse d'énergie et de libido, pour n'en citer que quelques-uns.

Megan est particulièrement bien placée pour comprendre les souffrances des femmes aux prises avec leurs hormones. On lui a diagnostiqué un syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et comme moi, elle a dû tâtonner longuement avant de trouver comment venir à bout de ces fâcheux symptômes.

Après avoir goûté au bien-être que procure l'équilibre hormonal, elle s'est sentie investie d'une mission : suivre une formation pour pouvoir venir en aide aux femmes dans la même situation qu'elle. Elle savait qu'il existait un meilleur moyen de se soigner que de simplement prendre des contraceptifs ou des médicaments, qui ne font que masquer le problème sous-jacent.

Dans *28 jours en pleine forme*, nous vous invitons à considérer vos hormones et votre cycle menstruel sous un nouvel angle. Megan adopte une approche multidimensionnelle associant des recettes de saison incroyablement délicieuses à des mesures d'amélioration du sommeil et de la santé gastro-intestinale, de l'activité physique, une réduction de l'exposition aux toxines et la gestion de notre stress psychologique omniprésent.

Nous n'avons plus à subir l'enfer hormonal prétendument indissociable de la condition féminine. Je suis convaincue que ce livre est la ressource idéale pour commencer votre cheminement sur la voie de l'équilibre hormonal.

Nicole Jardim

## INTRODUCTION DE MEGAN HALLETT

Dès notre plus âge, on nous fait croire que les douleurs, les maux et autres troubles féminins sont non seulement complètement normaux, mais inévitables. Que nous ayons hurlé sur notre petit ami parce qu'il a oublié de baisser la lunette des toilettes, ou que nous ayons dévoré une énième tablette de chocolat, nous sommes prompts à blâmer nos mystérieuses hormones.

Je vous propose toutefois de prendre un peu de recul et de réfléchir à tout cela. Il semble que ces phénomènes soient devenus si indissociables de la condition féminine que nous ne prenons jamais vraiment le temps de nous interroger sur ces montagnes russes que nous connaissons tous les mois. Oui, il arrive parfois que votre moitié vous agace vraiment, mais pourquoi ne pas arrêter de blâmer nos hormones un instant, et tenter de comprendre un peu mieux ces messagers chimiques ?

Je suis absolument convaincue qu'il faut prendre les choses en main et travailler de manière proactive à équilibrer ses hormones. Dans le monde d'aujourd'hui, où le stress et les toxines sont omniprésents au quotidien, il est rare de rencontrer une femme qui ne souffre pas de troubles hormonaux. Même si vous n'en avez pas encore conscience, il est possible que votre organisme vous envoie des signaux de détresse pour vous faire comprendre que tout ne va pas pour le mieux. Ces signaux peuvent prendre n'importe quelle forme, depuis des kilos tenaces à des boutons d'acné, de l'anxiété aux terribles symptômes du syndrome prémenstruel.

Lorsque l'on m'a diagnostiqué le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), j'ai trouvé étrange que les médecins ne m'aient donné aucune information sur la manière de traiter naturellement cette pathologie, et se soient contentés de me prescrire des pilules pour masquer les symptômes. Malheureusement, c'est assez fréquent.

Aujourd'hui, j'ai réussi à maîtriser mes symptômes en prenant soin de mon corps, ce qui passe par un changement d'alimentation et de style de vie : désormais, je gère mon stress et je me nourris de vrais aliments



entiers. Ces mesures naturelles m'ont permis de purifier ma peau, de guérir mon anxiété et d'épaissir ma chevelure, alors que je perdais mes cheveux depuis des années. Bien que je ne prétende en aucun cas être parfaite, et que le chemin soit encore semé d'embûches, les hormones sont devenues une sorte d'obsession au cours de mon périple. J'ai fait des recherches et j'ai entrepris de m'instruire sur le sujet.

Ce livre est le fruit de la mission que je me suis fixée : aider les femmes à se réapproprier leur santé et à vivre de nouveau en harmonie avec Mère Nature. Son objectif est de vous amener à considérer votre organisme comme un orchestre parfaitement synchronisé. Vous êtes le chef d'orchestre, et vous veillez à ce que chaque musicien, depuis vos glandes surrénales jusqu'à vos organes de détoxification, joue en rythme. Si le chef d'orchestre commence à paniquer, c'est le chaos dans l'orchestre. Mais lorsque le chef d'orchestre est calme et serein, l'harmonie règne. Il faut de la pratique pour devenir un bon chef d'orchestre, peut-être vous faudra-t-il donc un peu de temps pour trouver ce qui fonctionne pour vous. Mais vous y parviendrez, et votre musique sera magnifique.

Megan Hallett

## COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

*28 jours en pleine forme* vous donne tous les outils nécessaires pour vous familiariser avec les miracles de la nature que sont votre organisme et vos hormones. Dans un premier temps, un chapitre approfondi sur les hormones vous aidera à comprendre un peu mieux le fonctionnement de votre corps ; ensuite, vous pourrez tester les délicieuses recettes végétariennes proposées dans ce livre et adopter un style de vie bénéfique sur le plan hormonal, qui vous fera resplendir de l'intérieur comme de l'extérieur. De rien, je vous en prie !

Ce qu'il y a d'étonnant avec les hormones, c'est de constater l'impact qu'elles ont sur nous au quotidien, depuis la puberté jusqu'à la ménopause, alors qu'on les connaît si peu. Le premier chapitre vous donnera les clés pour résoudre cette énigme, sous la forme d'un bref guide qui vous expliquera ce que sont les hormones, comment elles fonctionnent, et pourquoi elles ont de l'importance pour notre santé au quotidien.

Le deuxième chapitre s'inscrit dans la continuité de ce b.a.-ba de la santé hormonale, en présentant les principes élémentaires d'un mode de vie propice à l'équilibre hormonal, depuis la santé intestinale à la réduction du stress et de l'exposition aux toxines et aux polluants. L'alimentation fait partie de ces principes, et nous l'aborderons un peu plus en détail en répondant à la question suivante : « qu'est-ce que l'alimentation a à voir dans tout ça ? ». Réponse (attention, *spoiler*) : beaucoup !

Armée de vos nouvelles connaissances sur les hormones et le maintien de la santé hormonale, vous êtes prête à adopter un mode de vie bénéfique sur le plan hormonal et à en récolter les fruits. Commencez par intégrer à votre quotidien les délicieuses recettes végétariennes proposées dans le troisième chapitre. Toutes sont conçues pour soutenir votre organisme à différents stades du cycle, ainsi qu'au moment de la périménopause et de la ménopause. Lancez-vous : choisissez la recette que préférez, ou consultez le menu de la semaine (pages 194-197) pour avoir une idée de ce à quoi peut ressembler une semaine de régulation hormonale par l'alimentation.

### Méthode du « Cycle Syncing »

Nos taux d'hormones fluctuent, ce qui signifie que nos besoins en termes d'alimentation, d'activité physique et de santé varient au fil du mois. Une manière simple d'optimiser notre santé consiste à agir en

phase avec ces rythmes naturels, en adaptant notre régime alimentaire et notre activité physique en conséquence. Ce concept porte le nom de « Cycle Syncing », et consiste à synchroniser son mode de vie avec la période du cycle menstruel.

Si vous voulez essayer cette méthode, chaque recette comporte un indicateur de la phase du cycle à laquelle elle est la mieux adaptée (voir légende ci-dessous).

Pour plus d'informations sur le « Cycle Syncing », et notamment la manière de le pratiquer en cas de règles irrégulières, consultez les pages 39 à 44.

## Recettes pour la périménopause et la ménopause

Les hormones affectent les femmes tout au long de leur vie. Pour nombre d'entre elles, la périménopause et la ménopause sont les expériences les plus marquantes (et les plus notoires) sur le plan hormonal (voir page 22). Vous trouverez dans ce livre toutes les informations nécessaires pour ne plus appréhender ces événements, mais les considérer comme une nouvelle étape de l'incroyable cheminement hormonal de votre corps.

Si vous approchez de la périménopause et de la ménopause, les recettes contenues dans cet ouvrage vous apporteront le meilleur soutien nutritionnel possible et vous aideront à atténuer les symptômes souvent difficiles qui accompagnent cette période de transition.

Si vous êtes déjà entrée en périménopause ou en ménopause, ou que vous êtes ménopausée, vous pouvez préparer ces recettes à n'importe quel moment du mois afin d'emmagasiner tous les nutriments dont vous avez besoin pour renforcer votre organisme. Ce mode d'alimentation est un outil incroyablement puissant pour améliorer votre santé et votre bien-être.

## Faites preuve de souplesse

Les recettes contenues dans le présent ouvrage sont toutes végétariennes et compatibles avec une alimentation vegan. Toutefois, un régime alimentaire sain sur le plan hormonal varie d'une personne à l'autre, et les non-vegans peuvent facilement adapter les recettes de ce livre. Consultez les informations relatives au poisson, à la viande et aux produits laitiers aux pages 53-55 si vous souhaitez inclure ces aliments dans votre régime de régulation hormonale.

### Légende des phases (P)

-  P. folliculaire
-  P. ovulatoire
-  P. lutéale
-  P. menstruelle



## « Nous n'avons plus à subir l'enfer hormonal prétendument indissociable de la condition féminine ! »

Nicole Jardim



Fatigue, stress, seins douloureux, fringales... Vous vous transformez complètement à chaque phase de votre cycle, alors pourquoi manger, bouger et vivre de la même façon tout au long du mois ? La méthode du « cycle syncing » propose d'adapter son mode de vie à chacune des 4 phases menstruelles. Par exemple, avant d'avoir ses règles, il vaut mieux privilégier les aliments riches en glucides et bannir les sucres rapides pour éviter mauvaise humeur, ballonnements et seins tendus. De la même façon, juste après, quand on déborde d'énergie, c'est le moment de pratiquer une activité sportive dynamique.

Grâce aux 60 recettes et aux nombreux conseils de ce livre, prenez le pouvoir sur vos hormones !

Un livre attendu par des milliers de femmes, celles qui...

- ont des règles douloureuses
- souffrent de syndrome pré-menstruel
- souffrent de syndrome des ovaires polykystiques
- sont en péri-, pré- ou ménopause.



ISBN : 978-2-37922-091-3



9 782379 220913

PRIX TTC FRANCE : 25 €