



EBOOK
Naturopathic

3 RAISONS QUI VOUS EMPÊCHENT
DE PERDRE DU POIDS
+ LES SOLUTIONS

GARDEZ ESPOIR !

CE NE SONT PAS CES RAISONS LÀ QUI VOUS EMPÊCHENT DE PERDRE DU POIDS !

☀️ MANQUE DE VOLONTÉ ✘

☀️ MANQUE DE MOTIVATION ✘

☀️ MANQUE DE SPORT ✘

☀️ MANQUE DE TEMPS ✘

JE ME PRÉSENTE

Je suis Mathilde Grolier, Naturopathe & Praticienne en drainage lymphatique de la méthode Renata Franca à Loctudy (29).

Je suis passionnée par la physiologie, et le fonctionnement des hormones, raison pour laquelle j'ai arrêté mes études de médecine en 5ème année pour me former à la Naturopathie et à la Micro-nutrition en 2019.

Je me suis spécialisée au fil du temps dans la prise en charge du surpoids, de l'obésité et de la santé métabolique car j'ai moi-même été touchée (ainsi que toute ma famille) par ces problématiques.

Ma mission est donc d'aider les femmes à perdre du poids de façon SAINE & DURABLE, en comprenant le fonctionnement de leurs hormones et en les soutenant !

Car les décennies précédentes nous l'ont montré... Les régimes et le comptage des calories ne fonctionnent pas sur le long terme, et la santé métabolique de tous se détériore !

Dans ce guide je souhaite tout simplement vous expliquer POURQUOI VOUS ÊTES BLOQUÉE, pourquoi vous n'arrivez pas à stabiliser votre poids, à en perdre ou pas aussi rapidement que vous le souhaitez malgré vos efforts. Pour moi, le SAVOIR C'EST LE POUVOIR, c'est pour cela que je ne cesse de me former et que j'ai à coeur d'informer et expliquer avant de donner mes conseils.

J'espère que ce guide vous donnera des clés pour avancer et surtout de l'espoir !

VOTRE CORPS N'EST PAS BLOQUÉ, C'EST PROMIS !

N'hésitez pas à me contacter pour discuter de votre situation suite à la lecture de ce guide !

Vous pouvez également prendre rendez-vous pour une consultation personnalisée ou un drainage lymphatique si vous en ressentez le besoin. Je vous remets toutes mes coordonnées ici :

- Tel : 06 09 83 04 55
- Mail : Mathilde.larbreblanc@gmail.com
- Site internet : larbreblanc-coachholistique.com
- Instagram/Facebook : @larbreblanc_

Bonne lecture !

1. L'EXCÈS D'INSULINE

LE RÔLE DE L'INSULINE

- ☀️ L'insuline est l'hormone qui permet de faire passer le sucre présent dans le sang à l'intérieur des cellules et donc de **faire baisser la glycémie** (= taux de sucre dans le sang). Elle est **INDISPENSABLE**, car sans elle nos cellules ne peuvent pas récupérer l'énergie nécessaire à leur fonctionnement.
- ☀️ Son rôle était d'autant plus important quand nous avons de longues périodes de jeûne entre les prises alimentaires. Elle permettait à ce moment là de **stocker des réserves d'énergie** dans le foie et les muscles d'abord (sous forme de glycogène) puis **sous forme de gras dans les cellules graisseuses**.
- ☀️ Hors aujourd'hui, **nous mangeons plusieurs fois dans la journée et nous avons accès à de la nourriture en permanence...** Et cette insuline remplit toujours aussi bien son rôle : **ELLE STOCKE SOUS FORME DE RÉSERVES GRAISSEUSES**.
- ☀️ Elle est produite à **chaque fois que la glycémie s'élève**, donc à chaque fois que l'on mange une source de glucides. Lorsque l'on parle des glucides il s'agit du **sucre, mais aussi des féculents et des fruits**. Ils ne sont pas à bannir mais **si leur consommation n'est pas adaptée** (leur quantité, leur forme raffinée ou non, et le moment ou on les mange) **le nombre de pics de glycémie se multiplie et la quantité d'insuline augmente**, sur de plus longues périodes.
- ☀️ A force à d'avoir à gérer des quantités de sucre trop importantes et trop fréquentes, les cellules **doivent produire toujours plus d'insuline pour faire baisser à tout prix la glycémie** (car le sucre est très toxique pour les vaisseaux sanguins, c'est donc une priorité absolue pour l'organisme). Cela engendre ce que l'on appelle **L'HYPERINSULINISME CHRONIQUE**, qui engendre à son tour **une RÉSISTANCE À L'INSULINE...**
- ☀️ C'est donc un **cercle vicieux qui s'installe...** avec à la clé un stockage des graisses toujours plus important car il y a de plus en plus d'insuline dans la circulation...

LES SOLUTIONS

- 1 **Eviter les sucres** le plus souvent possible; et préférez les **céréales complètes** ou les **légumineuses** plutôt que les céréales raffinées. Elles sont **plus riches en fibres**, ce qui va diminuer la rapidité à laquelle le sucre arrive dans le sang et donc la production d'insuline
- 2 Mangez des **assiettes complètes**, avec **toujours une source de fibres** (légumes, légumineuses), une **source de protéines** (viande, poisson, oeuf ou légumineuses) et une **source de gras** (huile d'olive, fromage, graines..) pour accompagner les féculents. Si vous voulez manger une sucrerie pas de problème, mais préférez la consommer **en dessert plutôt qu'en collation**
- 3 **Ne restez pas assise toute la journée !** Dès que vos **muscles fonctionnent**, ils utilisent le sucre dans votre sang. Bouger régulièrement dans la journée en marchant ou en faisant quelques exercices toutes les heures permettra **d'améliorer la sensibilité à l'insuline**. C'est encore mieux **après les repas !**

2. L'EXCÈS DE CORTISOL

LE RÔLE DU CORTISOL

- ☀️ **Le cortisol est l'hormone du stress.** Il permettait initialement d'activer tous les mécanismes pour nous faire échapper à un prédateur (activer les muscles, se concentrer pour fuir). Il est lié au système nerveux SYMPATHIQUE, activé lors d'un stress.
- ☀️ Quand ce système nerveux est activé, son antagoniste, **le système PARASYMPATHIQUE, ne peut pas fonctionner !** C'est ce dernier qui gère la digestion, le plaisir, l'empathie...
- ☀️ Hors aujourd'hui, nos pics de stress et donc de cortisol sont de **plus en plus fréquent dans une journée**, et peuvent se **prolonger sur de longues périodes...** le système sympathique est donc activé beaucoup trop souvent, au détriment du parasympathique.
- ☀️ La particularité du cortisol (qui nous intéresse dans la perte de poids), c'est **qu'il fait monter la glycémie** pour justement pouvoir avoir de l'énergie et fuir ce fameux prédateur... mais **aujourd'hui en cas de stress, vous ne courez nul part, vous restez assise à votre bureau et n'utilisez pas ce sucre qui arrive dans le sang !**
- ☀️ Ce qu'il se passe alors c'est que **notre fameuse insuline est produite, vient rapidement stocker ce sucre alors que vous n'avez même pas mangé !** Cela peut entraîner une hypoglycémie (qu'on appelle réactionnelle), et **vous donner faim...** entraînant alors une prise alimentaire alors qu'il n'y en avait pas forcément besoin.
- ☀️ Ce stress nous pousse en général à **manger du sucre** (le cerveau demande une source d'énergie rapide) et le **cercle vicieux continue...**
- ☀️ Vous comprenez alors comment le stress peut lui aussi **aggraver la résistance à l'insuline, vous faire stocker du gras et vous empêcher de le déstocker**, tout en vous poussant à manger plus que vos besoins !

LES SOLUTIONS

- 1** Prendre conscience de votre niveau de stress. Le ressentez-vous physiquement ? Quelles sont les causes ? Qu'est-ce que vous pouvez changer dès aujourd'hui pour diminuer ces sources de stress ?
- 2** Prendre de vraies pauses pour vous recentrer. 10 min seule, sans distraction, sans téléphone, pour vous reconnecter peuvent aider à switcher le système nerveux.
Ecrire (le journaling) peut aussi grandement vous aider à vider vos pensées et **diminuer votre charge mentale.**
- 3** Respirer ! Sous forme de cohérence cardiaque, ou de méditation, ou même de l'activité physique, vous oxygéner fera baisser votre niveau de stress

3. UNE THYROÏDE AU RALENTI

LE RÔLE DE LA THYROÏDE

- ☀ La thyroïde est une glande située devant la trachée qui **produit des hormones qui gouvernent notre métabolisme et beaucoup d'autres hormones !**
- ☀ **C'est elle qui décide combien de calories vous brûlez, pas un calcul théorique !** C'est la raison pour laquelle lorsque l'on a une hypothyroïdie on prend du poids...
- ☀ Au delà du diagnostic d'hypothyroïdie qui est fait par le médecin, **la thyroïde peut fonctionner au ralenti** sans que ce soit forcément pathologique, mais **cela peut rendre difficile la perte de poids.**
- ☀ En effet **2 facteurs** interviennent principalement :
 - les **hormones thyroïdiennes ont besoin de nutriments** comme les protéines, la vitamine D, le fer, le zinc, le selenium... pour être produites ET converties en leur forme active. Hors ce sont des **carences fréquentes, surtout chez les femmes**
 - Un **déficit calorique trop important ou prolongé** (= un régime) va entraîner -au delà de possibles carences- la production d'une **hormone thyroïdienne INACTIVE, qui va ralentir le métabolisme.** C'est un mécanisme de survie, qui fait que si l'organisme n'a pas ses apports, il économise l'énergie qu'il consomme....
- ☀ C'est la raison pour laquelle en créant un déficit calorique volontaire ou en vous restreignant, **votre métabolisme s'adapte et vous devez manger de moins en moins pour continuer à perdre du poids** (ce que je ne vous conseille pas de faire!!)

LES SOLUTIONS

Ne plus faire de régimes ! Ni comptez vos calories pour perdre du poids. Il peut seulement être intéressant de rentrer ce que vous mangez dans une application pour voir combien vous consommez, surtout **en terme de macro-nutriments : protéines, graisses, glucides.** Dans tous les cas n'allez jamais en dessous de 1400kcal/jour

1

Manger assez de protéines, une source à chaque repas notamment le matin !

2

C'est la base à la fois pour la santé de votre thyroïde mais **aussi pour conserver votre masse musculaire qui maintient votre métabolisme de base.**

3

Ne pas adopter un régime vegan ou végétarien sans l'avis d'un professionnel... J'ai moi-même encouragé une alimentation végétale mais ce n'est plus le cas aujourd'hui au regard de mes connaissances. **Si vous souhaitez adopter ce type d'alimentation ne le faites pas seule pour être sûre que vous avez les bons apports**