

## Le rééquilibrage hormonal, une clé pour se remettre en forme?

Lorsque les kilos ont tendance à s'accumuler et que les régimes à répétition s'avèrent inutiles, il peut être intéressant de s'interroger sur l'équilibre de son organisme. Bien qu'il y ait une multitude de facteurs pouvant entraîner une prise de poids, les hormones y jouent souvent un rôle de premier plan. Avec Abla Amor, on tente d'en savoir un peu plus sur la nutrition hormonale.

”

«Il est primordial de bannir les produits ultra-transformés et de retrouver une connexion à la nature car elle nous offre tout ce dont nous avons besoin.»



Abla Amor, coach en nutrition spécialisée dans le rééquilibrage hormonal

ments. Indispensables à la perte de poids, ces nutriments assurent en outre le bon fonctionnement du système hormonal.

### Un équilibre à restaurer

Les adeptes des régimes à répétition s'exposent dès lors au risque de déstabiliser complètement leur métabolisme ce qui peut engendrer des prises de poids inexplicables ou enrayer la perte de poids. Lorsqu'il y a déséquilibre, cela peut aussi créer des problèmes de santé et impacter le bien-être en général. En cas de déséquilibre sur le long terme, il faut parfois du temps pour faire machine arrière. Toutefois chaque individu étant unique, ce laps de temps peut considérablement varier. Envisageant justement les particularités de chacun, le rééquilibrage hormonal démarre par la mise en évidence d'une série de symptômes cliniques à travers différents questionnaires. Cela va permettre au diététicien de déterminer les différents déficits ou excès hormonaux : progestérones, androgènes, testostérones, DHEA, hormone



Chaque année, les régimes et les dernières tendances alimentaires sont présentés comme des indispensables pour la perte de poids saisonnière. Si à court terme, les kilos peuvent disparaître, certaines méthodes s'avèrent inef-

ficaces, et même nuisent à la santé. Basé sur la restriction, le régime peut en effet avoir de lourdes répercussions sur l'organisme, car en plus d'entraîner le plus souvent une reprise de poids importante (double, triple), cette période de diminution drastique des apports nutritionnels entraînent généralement des carences en nutri-

de croissance, cortisol, etc. En fonction des différents rééquilibrages à opérer, des programmes alimentaires personnalisés sont alors définis.

### Une alimentation à ajuster

En plus d'enrayer les mauvaises habitudes (grignotage, sédentarité, malbouffe, ...), le fait d'adapter minutieusement son alimentation à son profil hormonal va consister à éliminer temporairement les combinaisons et les aliments, y compris dans le registre healthy, qui ne correspondent pas à l'organisme. Ces ajustements, adjoints au besoin, d'une supplémentation en vitamines, minéraux et plantes, vont assurer une régulation progressive des hormones. Ce rééquilibrage va également entraîner une désinflammation du corps et plus spécialement du microbiote, communément appelée la flore intestinale. N'étant pas destiné à exclure des groupes d'aliments durablement (légumineuses, produits laitiers, viandes, légumes crus/cuits,...), la nutrition hormonale va prévoir une réintroduction progressive au fil des semaines. D'ordre général, les programmes alimentaires soulignent l'importance de la variété constante des apports nutritionnels. Les menus doivent miser autant sur les protéines végétales qu'animales, sur la diversité des céréales ainsi que sur une belle palette de fruits et de légumes. Les couleurs sont très importantes dans l'assiette autant pour les saveurs que pour l'équilibre hormonal.

### Des habitudes à conserver

Une fois l'objectif atteint (perte de poids, remise en forme, prise de muscle), la phase de stabilisation est capitale afin de conserver l'équilibre sur le long terme. Plus encore que l'alimentation, les conseils et

### La supplémentation, un soutien efficace ?

En gélules ou en tisanes, les plantes et les micronutriments assurent une régulation des hormones. Attention toutefois à ne pas faire de l'automédication, les plantes ne font pas bon ménage avec les médicaments et certaines associations contrecarrent les effets, voire sont délétères.



les gestes inculqués tout au long du processus de rééquilibrage seront à mettre en pratique le plus régulièrement possible :

- Veiller à avoir un sommeil suffisant et avec des heures régulières.
- Suivre son propre rythme ; ne pas se calquer sur les horaires de son

conjoint, de sa famille.

- Ne pas négliger l'hydratation.
- Conserver des moments de craquage ponctuels afin de conserver intacte la notion de plaisir.
- Consommer au quotidien une belle diversité d'aliments naturels et éliminer les plats ultra-transformés. □



### Des signaux qui posent question

Voici certains symptômes qui apparaissent en cas de déséquilibre hormonal :

- Prise ou perte de poids inexpliquée
- Fatigue, irritabilité, anxiété
- Troubles du sommeil, insomnie
- Diarrhée, constipation
- Peau très sèche ou de l'acné
- Transpiration excessive, sudation
- Halitose (mauvaise haleine, gout métallique)
- Manque de libido ou au contraire désir sexuel excessif
- Cycle menstruelle irréguliers (trop longs ou trop courts)