

Pourquoi le corps ne répond plus ?

Le guide pour comprendre si votre métabolisme est bloqué.

MiYé



Comprendre le métabolisme féminin

Le métabolisme féminin ne se résume pas à la simple capacité à brûler des calories : c'est le moteur silencieux de notre vitalité. Il régule notre énergie, notre poids, notre concentration, mais aussi notre équilibre hormonal.

Pourtant, au fil des étapes de la vie, à l'approche de la ménopause, en cas de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), le métabolisme peut se dérégler en profondeur.

Résultat : une fatigue persistante, une prise de poids inexplicquée, une sensation de « tourner au ralenti », même en mangeant sainement.



Le saviez-vous ?

Ce ralentissement métabolique n'est pas une fatalité. Il s'explique par des causes racines bien identifiées : un foie saturé qui n'élimine plus correctement, une résistance à l'insuline liée au stress, une baisse naturelle de la masse musculaire, ou encore un dérèglement hormonal progressif.

Notre guide a été conçu pour vous aider à faire le point : est-ce que votre métabolisme fonctionne encore à son plein potentiel... ou est-il temps de lui redonner un coup de pouce ?

Ce que **les chiffres** révèlent sur notre métabolisme féminin

3 femmes ménopausées sur 4
présentent un ralentissement métabolique pouvant
entraîner une prise de poids abdominale.¹

3 à 5 % de masse musculaire
sont perdus tous les 10 ans dès l'âge de 30 ans,
réduisant la dépense énergétique naturelle.²

200 calories
c'est la baisse moyenne du métabolisme de base par
jour à la ménopause.³

1. Source : centrekinectic.ca

2. Source : FitOn App

3. Source : Journal des
Femmes Santé



Quels sont les cas les plus fréquents de **blocage métabolique** chez la femme ?

→ **Le vieillissement naturel**

Dès 30 ans, le métabolisme commence à ralentir progressivement. **Symptômes** : perte de masse musculaire, baisse de la sensibilité à l'insuline, prise de poids.

→ **Le SOPK**

La résistance à l'insuline est fréquente, tout comme l'excès d'androgènes. **Symptômes** : fatigue, prise de poids, troubles de l'humeur, cycles irréguliers...

→ **Le post-grossesse**

Après l'accouchement, les bouleversements hormonaux, la fatigue chronique, le manque de sommeil et parfois l'allaitement peuvent bloquer temporairement le métabolisme. **Symptômes** : fatigue, déséquilibres hormonaux, foie saturé...

→ **L'excès de cortisol (stress chronique)**

Trop de stress, trop longtemps, = trop de cortisol.

Symptômes : glycémie instable, stockage des graisses, fonte musculaire.

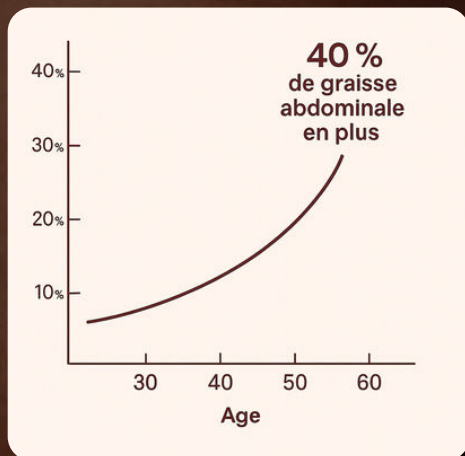
→ **La préménopause et la dominance oestrogénique**

L'insuline devient moins efficace pour faire entrer le sucre dans les cellules. **Symptômes** : stockage abdominal et les fringales.

Pourquoi a-t-on tendance à stocker au niveau du ventre ?

Le stockage des graisses au niveau abdominal n'est pas une coïncidence : c'est l'un des premiers signes visibles d'un blocage métabolique ou hormonal.

Sous l'effet du stress chronique (excès de cortisol), d'une résistance à l'insuline ou d'un déséquilibre œstrogènes/progestérone, le corps privilégie naturellement le stockage des graisses autour de la ceinture abdominale.



Scannez pour en savoir plus !

En clair, quand le métabolisme tourne au ralenti, que le foie est saturé ou que le système hormonal est dérégulé, le ventre devient une “zone refuge” pour les graisses, même en l’absence d’excès alimentaire.

Votre métabolisme est-il au ralenti ?

Cochez toutes les affirmations qui vous concernent :

Énergie et bien-être général

☒ Je me sens souvent fatiguée, même après une nuit de sommeil.

☐ J'ai du mal à me concentrer et je me sens « au ralenti » mentalement.

☐ J'ai une sensation de froid fréquente, surtout aux extrémités (mains, pieds).

Poids et silhouette

☐ Je prends facilement du poids, même en mangeant équilibré.

☐ Mes kilos sont principalement localisés au niveau du ventre.

☐ J'ai des difficultés à perdre du poids malgré mes efforts.

Digestion et élimination

☐ Je me sens souvent ballonnée ou j'ai une digestion lente.

☐ Je souffre de constipation ou de transit irrégulier.

Fringales et gestion du sucre

☐ J'ai souvent des envies irrépressibles de sucre ou de grignotage.

☐ J'ai des coups de fatigue après les repas ou en milieu de journée.

Interprétons vos résultats :

0 à 3 cases cochées : Votre métabolisme semble encore réactif, continuez à le soutenir avec une bonne hygiène de vie.

4 à 7 cases cochées : Votre métabolisme montre des signes de ralentissement. Il est temps de prendre soin de votre équilibre hormonal et digestif.

8 cases et plus : Votre métabolisme est probablement ralenti. Un accompagnement ciblé et une action sur les causes racines (foie, gestion du stress, soutien musculaire) peuvent faire toute la différence.

À vous de jouer, notez vos prochaines actions concrètes :

J'identifie une liste d'habitudes à changer dès aujourd'hui :

L'alimentation à privilégier pour relancer le métabolisme

Quand le métabolisme est ralenti, l'alimentation peut devenir un véritable levier de rééquilibrage. Loin des régimes restrictifs, il s'agit ici de nourrir votre corps avec intelligence, en choisissant des aliments qui stabilisent la glycémie, soutiennent le foie, favorisent la digestion et réduisent l'inflammation hormonale.



Des aliments à index glycémique bas (IG bas)

Ils évitent les pics de sucre dans le sang et la sécrétion excessive d'insuline, deux facteurs clés dans le stockage des graisses abdominales.



Des bons gras riches en oméga-3

Les acides gras oméga-3 ont un effet anti-inflammatoire puissant et soutiennent la production hormonale (notamment la progestérone).



Des fibres & protéines à chaque repas

Les fibres ralentissent l'absorption du sucre et soutiennent le microbiote. Les protéines, quant à elles, nourrissent les muscles et stimulent le métabolisme de base.



Des probiotiques naturels

Un microbiote en bonne santé favorise l'équilibre hormonal, l'élimination des œstrogènes et une meilleure digestion.

Bowl complet au quinoa & saumon

Riche en protéines, bon gras et fibres.

Ingrédients :

- 80 g de quinoa cru
- 1 pavé de saumon frais
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- ½ avocat mûr
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 2 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à café de jus de citron
- ½ c. à café de cumin moulu
- Sel & poivre au goût
- 1 c. à café d'huile d'olive

Préparation :

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide. Faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée pendant environ 12 à 15 minutes. Égouttez et laissez tiédir.

2. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez le pavé de saumon. Faites-le griller côté peau en premier, environ 3-4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit à cœur.

3. Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre. Réservez au frais.

4. Nappez de la sauce au yaourt, ajoutez un filet d'huile d'olive si souhaité, et dégustez !



Les activités sportives à privilégier pour relancer le métabolisme

Quand le métabolisme est bloqué, l'erreur la plus fréquente consiste à vouloir "brûler" plus à tout prix, souvent au détriment du système hormonal et nerveux. Or, en cas de fatigue chronique, de résistance à l'insuline ou d'excès de cortisol, l'activité physique doit avant tout apaiser le système nerveux et relancer en douceur l'équilibre global.



Marche rapide dans la nature

Accessible à toutes, elle stimule la circulation, oxygène le corps, réduit le stress et favorise l'ancrage. L'idéal ? 30 minutes par jour, si possible en plein air.



Exercices somatiques

Des postures lentes, tenues dans le relâchement, qui calment le système nerveux et soutiennent les organes (notamment le foie et les surrénales).



Voir notre live
avec Céline Roy
spécialiste du bien-être



Méditation & breathwork

Des pratiques puissantes pour faire redescendre le niveau de cortisol, améliorer le sommeil et relancer la régulation hormonale.



Natation ou aquagym douce

Alléger le corps, soulager les articulations, mobiliser les muscles sans impact : l'eau est un allié précieux pour se remettre en mouvement en douceur.



Voir notre live
avec Eugénie Lambert
spécialiste en méditation

Exercice de respiration 4-7-8

Idéal en cas de stress chronique.

À quel moment le pratiquer ?

Le matin pour commencer la journée sereinement. Après un pic de stress ou d'émotion. Avant un repas pour favoriser la digestion. Le soir avant de dormir.

Cette technique de respiration régulée aide à calmer l'anxiété, ralentir le rythme cardiaque et apaiser le système nerveux parasympathique.

Étapes (durée : 3 à 5 min) :

1. Asseyez-vous ou allongez-vous, dos droit, épaules relâchées. Fermez les yeux si vous êtes à l'aise.
2. Remplissez vos poumons depuis le bas du ventre, sans forcer pendant 4 secondes.
3. Gardez la poitrine ouverte, sans tension pendant 7 secondes.
4. Laissez l'air sortir naturellement, comme un soupir long et apaisant pendant 8 secondes.
5. Répétez ce cycle 4 à 8 fois.



Quels **actifs** à privilégier ?

Pour soutenir la fonction hépatique :



→ **La N-Acétyl-Cystéine (NAC)** : précurseur direct du glutathion, l'antioxydant maître du foie. Elle aide à neutraliser les toxines et à relancer les capacités naturelles de détoxification de l'organisme.



→ **Le sulforaphane de brocoli** : un puissant composé issu des crucifères, reconnu pour activer les enzymes de phase II du foie, essentielles pour éliminer les œstrogènes en excès et soutenir un bon équilibre hormonal.

Pour soutenir la masse musculaire :



→ **La créatine monohydrate** : l'un des actifs les plus étudiés pour préserver la force et la masse musculaire. Elle favorise la production d'énergie rapide au niveau des cellules musculaires, améliore la récupération et contribue à maintenir un métabolisme dynamique, même en période de fatigue ou de ralentissement hormonal.

Pour réguler la glycémie :



→ **Le chrome** : oligo-élément essentiel, il contribue à maintenir une glycémie stable en améliorant la sensibilité à l'insuline. Il aide ainsi à limiter les pics de sucre, les baisses d'énergie et les envies irrésistibles de sucre souvent liées à un cortisol élevé.



→ **La gymnema sylvestre** : plante adaptogène utilisée en médecine ayurvédique, elle est connue pour freiner les envies de sucre, réduire l'absorption du glucose au niveau intestinal, et soutenir l'équilibre glycémique. Elle agit en douceur sur la régulation de l'appétit et la gestion du stress métabolique.

Pour la régulation hormonale :



→ **Le Myo-inositol** : c'est une molécule naturellement présente dans l'organisme, souvent associée à la famille des vitamines B. Elle joue un rôle clé dans la communication entre les cellules, en particulier celles impliquées dans la régulation hormonale et la sensibilité à l'insuline.



Scannez pour découvrir
notre glossaire des ingrédients
et en savoir plus sur nos formules.



→ **Le complexe de vitamines B (B3, B6, B9) :** ces vitamines contribuent au bon fonctionnement du système nerveux et aident à réduire la fatigue souvent associée au stress chronique. La vitamine B6 participe également à la régulation de l'activité hormonale, essentielle en cas de déséquilibres métaboliques, tandis que la vitamine B9 soutient le métabolisme de l'homocystéine, un marqueur important de l'équilibre cardiovasculaire et nerveux.

Pour la régulation du cortisol :



→ **Le magnésium :** il agit comme un régulateur naturel du cortisol, l'hormone du stress. Un apport adapté permet de rétablir l'équilibre nerveux et de limiter les pics de cortisol responsables du stockage des graisses, notamment au niveau abdominal.



→ **L'Ashwagandha :** plante adaptogène majeure, l'Ashwagandha aide l'organisme à mieux s'adapter au stress et à réduire naturellement les niveaux de cortisol. En agissant directement sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, elle favorise un retour à l'équilibre hormonal, améliore la gestion émotionnelle et contribue à limiter les effets du stress chronique sur le métabolisme.

Découvrez notre boosteur métabolique et hormonal très complet **4 en 1**



Une formule ciblée pour déverrouiller les blocages métaboliques profonds.

[MY] Essentiels activateur de métabolisme un complément alimentaire qui lutte contre les blocages métaboliques.

- ✓ Régulation métabolique et hormonal
- ✓ Régulation de la glycémie
- ✓ Soutien du foie
- ✓ Préservation de la masse musculaire



100% végétane
Et ne contient pas de gluten



Poudre à diluer
Arôme naturel cerise hibiscus



Efficacité
Résultats visibles dès 3 semaines

Une formule conçue pour agir à la racine des blocages métaboliques, qui réunit des actifs ciblés et scientifiquement reconnus. Un complexe unique pour réactiver votre métabolisme et accompagner votre vitalité au quotidien.

Symptômes cibles : fatigue physique et mentale, fringales sucrées, troubles de la concentration, variations hormonales, rétention d'eau, ballonnements, prise de poids, constipation