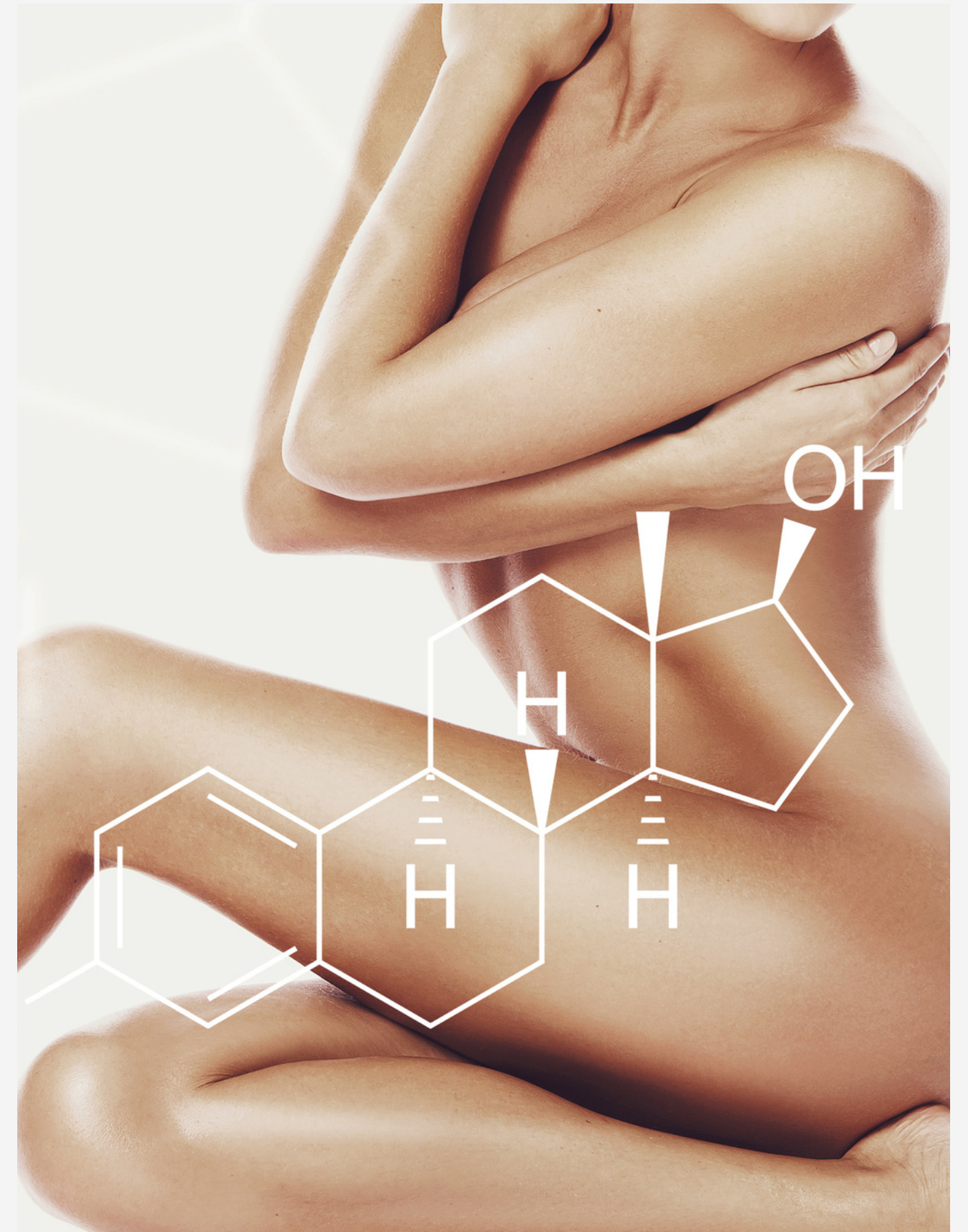
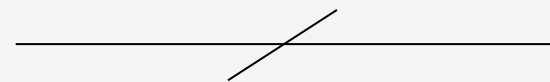


Lien

Hormones
Alimentation
Poids



Introduction



Les hormones et donc la régulation hormonale jouent un rôle important dans la perte de poids puisqu'elles ont un effet sur le métabolisme, notre appétit, la masse musculaire, le stockage des graisses et notre rétention d'eau.

Les principales hormones qui peuvent avoir un effet sur notre poids sont :

- la ghréline et la leptine (hormones de la faim et de la satiété)
- le cortisol (hormone du stress)
- la triiodothyronine et thyroxine (hormones de la thyroïde)
- la testostérone, la progestérone et l'oestrogènes (hormones sexuelles)
- l'insuline (hormone de régulation de la glycémie).

Leur régulation permettra d'optimiser ta perte de poids.



LA GHRÉLINE

C'est une hormone fabriquée principalement dans l'estomac (et un peu dans le cerveau, l'intestin grêle et le pancréas).

Elle a un rôle dans la **stimulation de l'appétit, la régulation du glucose et de l'insuline et dans la régulation du sommeil.**

Cette hormone stimule notre appétit en signalant à notre cerveau qu'il est l'heure de manger. Elle favorise également le stockage des graisses.

CONSEILS

- Manger suffisamment souvent et ne pas faire de régimes
- Manger des protéines le matin pour limiter les fringales
- Dormir suffisamment et bien
- Faire de l'activité physique
- Diminuer le stress et les émotions négatives

LA LEPTINE

C'est une hormone fabriquée par les cellules qui stockent la graisse dans l'organisme et elle joue un rôle important dans **la gestion de notre appétit (sensation de satiété)**. Elle contribue également à la régulation de notre poids corporel et de notre métabolisme. Parfois, lorsque la graisse est trop importante, et donc le taux de leptine trop élevé, le cerveau (qui reçoit normalement les informations de la satiété) ne reçoit alors pas le message de l'estomac plein : c'est ce qu'on appelle une résistance à la leptine.

CONSEILS

- -
 -
 -
 -
- COMME LA GHRELIN +
- Augmenter les fibres
 - Ne pas manger de fructose en excès (surtout le sirop de maïs et donc les aliments transformés)
 - Manger des glucides complexes et limiter les glucides simples
 - Augmenter les aliments riches en oméga-3 (le saumon, le maquereau, la sardine, l'huile de soja, les noix et huile de noix, les fruits de mer, l'avocat, graines de lin et chia, huile de colza)

LE CORTISOL

C'est l'une des 2 hormones du stress.

Elle est sécrétée une fois que le stress est passé.

Cette hormone va avoir un impact sur **l'élévation de la glycémie** (donc sécrétion d'insuline ensuite), sur **le stockage des graisses**, sur l'hormone de régulation de la faim (la leptine) sur la réduction de la masse musculaire (donc diminution du métabolisme de base)

CONSEILS

- Diminuer le stress grâce à l'activité physique, la respiration et relaxation
- Ne pas boire trop d'alcool
- Ne pas boire trop de caféine
- Manger beaucoup de légumes verts et d'agrumes
- Augmenter les aliments riches en oméga-3
- Le chocolat noir
- Dormir suffisamment et correctement

LES HORMONES THYROIDIENNES

Elles vont avoir un **impact sur le métabolisme de base** ce qui, dans le cas d'une hypothyroïdie aura tendance à diminuer les dépenses et les mécanismes de régulation (notamment régulation des graisses) sont plus lents.

La fatigue associée à l'hypothyroïdie peut également entraîner un manque de motivation à faire de l'activité physique (donc diminution des dépenses) et une augmentation de la faim ou des fringales (donc augmentation des apports).

Le dérèglement de l'humeur aura également un impact sur la façon de s'alimenter.

- Il sera donc important de manger suffisamment de fibres et protéines pour réguler l'appétit.
- Manger équilibré et varié pour faire le plein de vitamines et minéraux.
- Et tous les conseils permettant de booster le métabolisme (vus dans d'autres ateliers)

L'OESTROGENE

C'est une hormone féminine destinée à développer la poitrine et les hanches des femmes. Les hommes en ont aussi, mais en plus faible quantité. Ce qui peut expliquer pourquoi les femmes ont plus de difficultés à perdre du poids que les hommes.

Le risque de surcharge en oestrogènes entraîne un **stockage excessif de graisses** dans les parties concernées. La cellulite et la rétention d'eau en sont également des symptômes. L'oestrogène fait partie des hormones responsables de la façon dont nous réagissons aux aliments et additifs.

CONSEILS

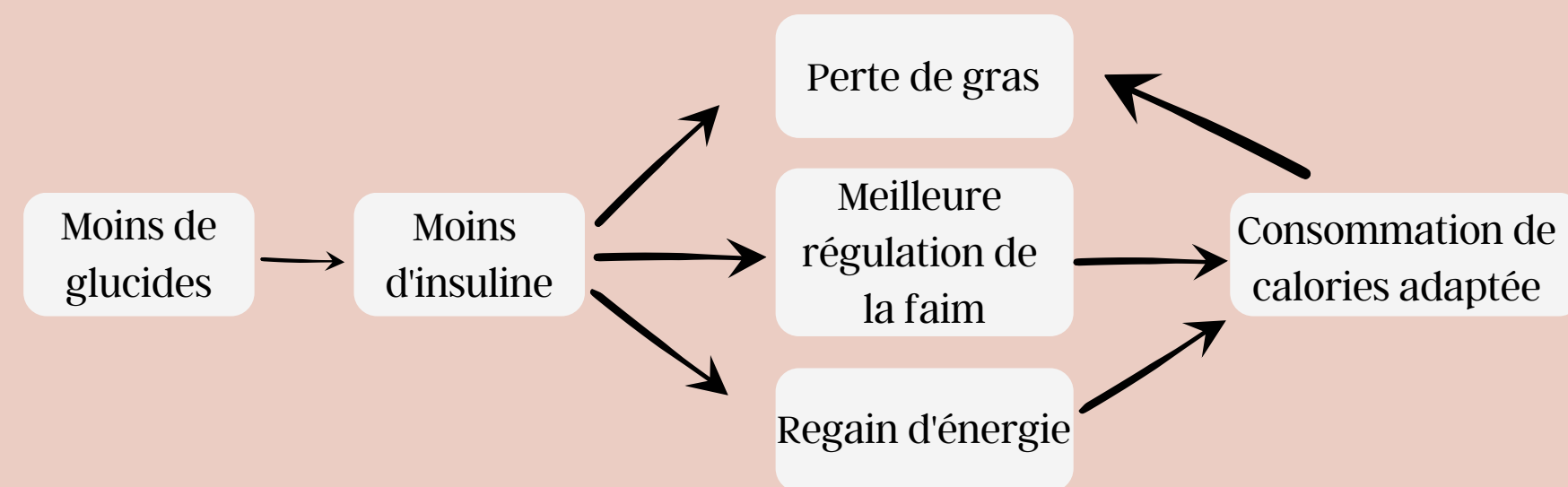
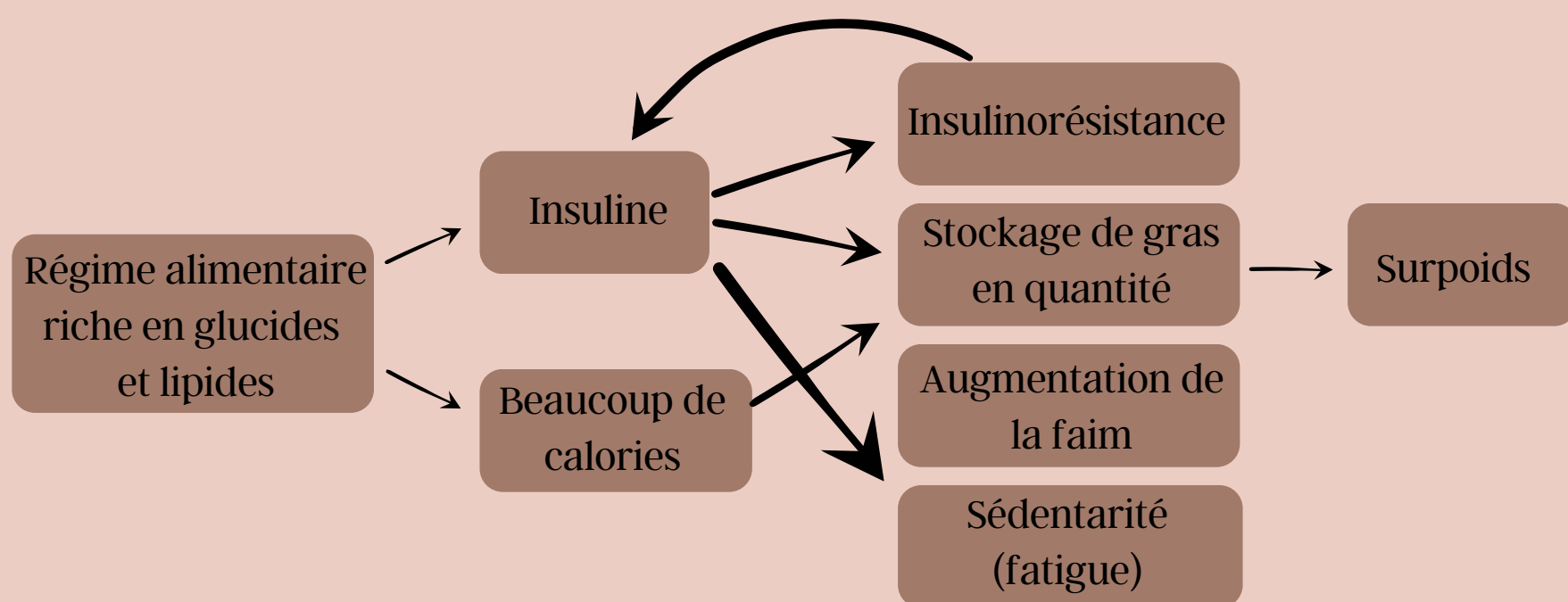
- Manger beaucoup de légumes (au moins 500g par jour)
- Limiter la viande
- Détoxifier son foie.
- Consommer plus de champignons
- Le thé vert, le raisin noir et la grenade peuvent également avoir un bon effet pour bloquer la production excessive d'oestrogène.
- Faire des massages réguliers

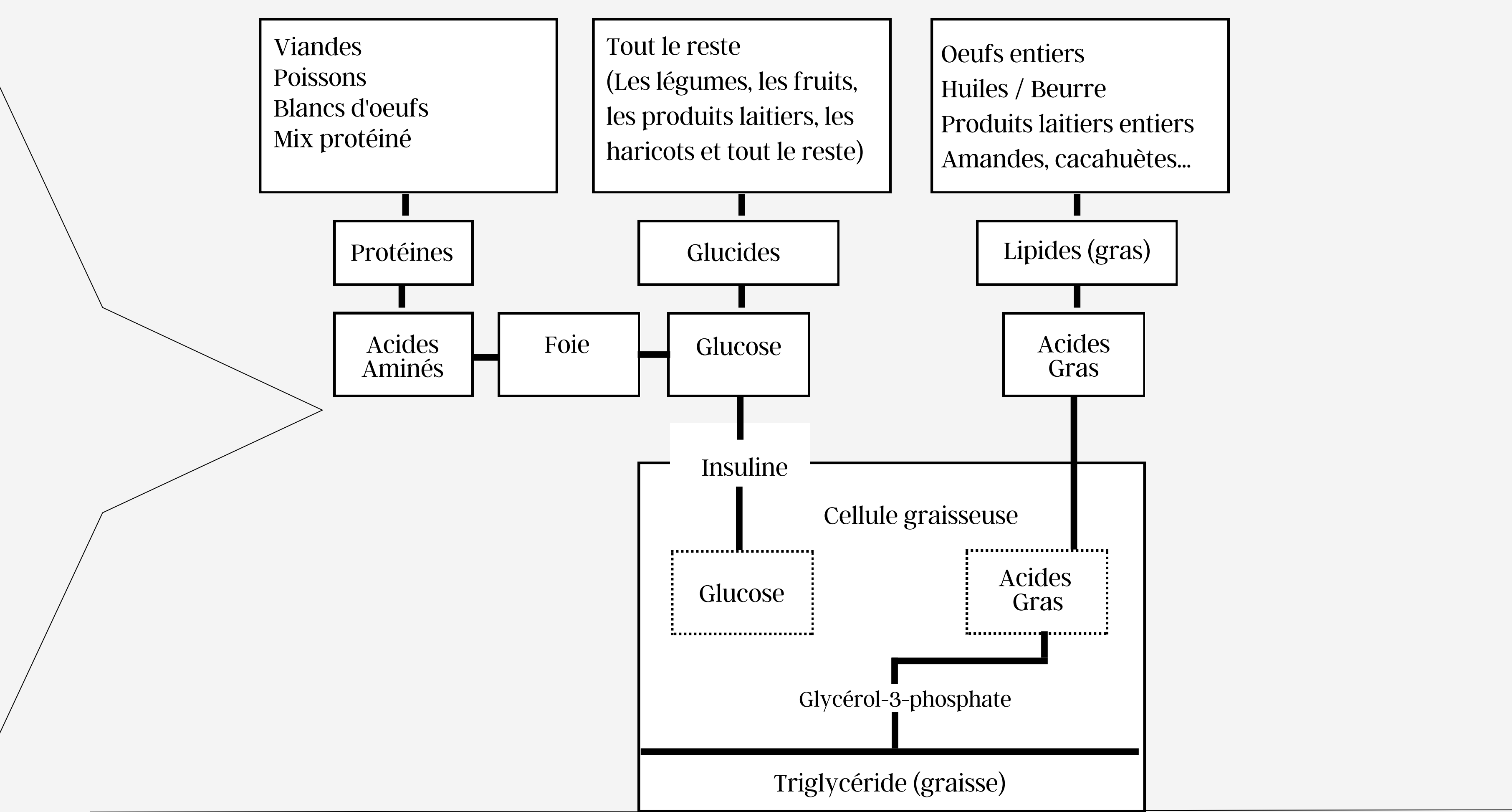
L'INSULINE

Hormone de régulation de la glycémie qui **intervient dans le comportement alimentaire.**

Sa sécrétion est liée aux autres hormones et lorsqu'elle est sécrétée en trop grande quantité, elle entraîne une hypoglycémie réactionnelle qui entraîne elle-même des fringales (besoin de se resucrer)

De plus, elle intervient dans **le stockage des graisses**





Régulation du stockage des graisses

Limiter le stockage

+

Booster le destockage

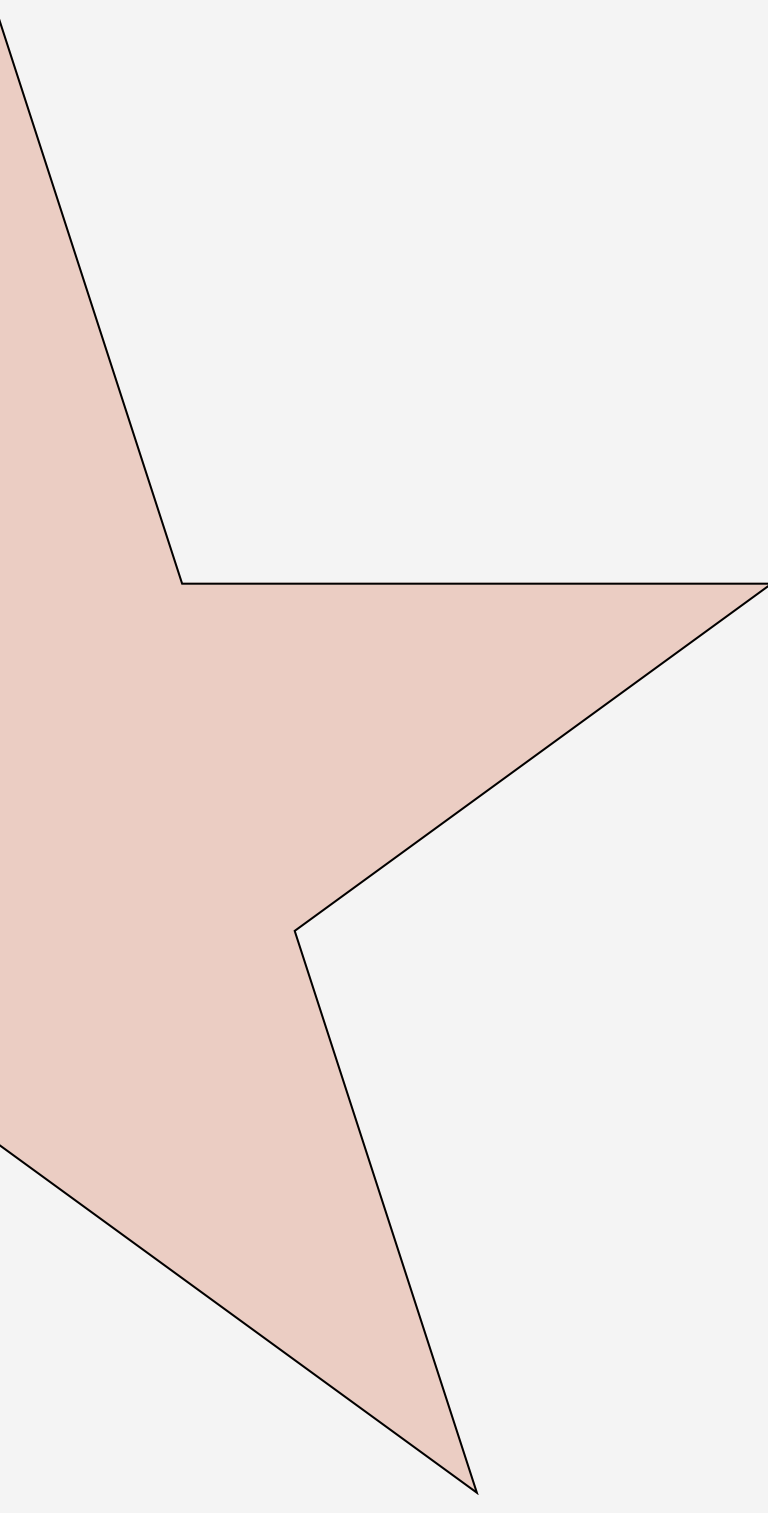


**AUGMENTER VOS DÉPENSES
=
BOOSTER LE MÉTABOLISME**

BOUGER
S'HYDRATER
DORMIR
SE DÉTENDRE
RESPIRER

CONTRÔLER ET RÉDUIRE VOS APPORTS

BON PETIT DEJ
DINER LÉGER
1 REPAS PLAISIR
DIMINUER :
- GRAISSES
- SUCRE
- ALIMENTATION À
INDICE GLYCÉMIQUE FORT
AUGMENTER LES PROTÉINES
CHOISIR LES BONS ALIMENTS



Conclusion

Il est important de comprendre qu'il y a des habitudes quotidiennes et comportements alimentaires à avoir afin de maintenir une sécrétion normale des hormones qui influent sur la perte de poids.

Un système hormonal qui fonctionne correctement est un système qui vous permettra d'optimiser votre perte de poids