



Bloom & Vous

BIEN-ÊTRE & ÉPANOUISSEMENT

GUIDE BIEN-ÊTRE PREMIUM

Jeûne & Vitalité

après 40 ans

Le guide complet pour rééquilibrer vos hormones, retrouver votre énergie et sculpter votre corps grâce au jeûne intermittent pensé pour la femme de plus de 40 ans.

PROTOCOLES CLÉS EN MAIN ♦ PLANS REPAS ♦ CONSEILS HORMONAUX

2026 — Édition spéciale bien-être féminin

Un mot avant de commencer...

Vous avez plus de 40 ans. Vous mangez sainement, vous bougez, vous essayez. Et pourtant : la balance refuse de bouger, votre énergie s'effrite en après-midi, vos nuits sont agitées et votre humeur oscille sans prévenir.

Vous n'êtes pas seule. Ce guide a été conçu spécialement pour vous — pour la femme de 40, 50 ou 60 ans dont le corps traverse une transition hormonale profonde. Le jeûne intermittent n'est pas un régime de plus. C'est un outil puissant, validé par la science, pour travailler avec votre biologie plutôt que contre elle.

“

À 40 ans, votre corps n'a pas besoin de moins de soin — il a besoin d'un soin différent.

Dans ce livre, vous découvrirez les protocoles de jeûne adaptés à chaque phase de votre vie hormonale, des plans repas pratiques, et des stratégies concrètes pour éviter les pièges dans lesquels tombent la plupart des femmes.

Lisez ce guide à votre rythme. Surlignez, annotez, revenez-y. Il est fait pour vous accompagner sur le long terme.

Table des matières

CH.	CONTENU
01	Comprendre votre corps après 40 ans Les bouleversements hormonaux · Œstrogènes, progestérone & métabolisme · Pourquoi les anciennes méthodes ne fonctionnent plus
02	Le jeûne intermittent : bases et science Qu'est-ce que le jeûne intermittent · Ce qui se passe dans votre corps · Les bénéfices prouvés pour la femme
03	Choisir son protocole 16:8 · 5:2 · OMAD · Le jeûne cyclique selon votre cycle
04	Nutrition & alimentation Les macros adaptées · Aliments phares pour les hormones · À éviter · Plans repas 7 jours
05	Sport, sommeil & gestion du stress Quel sport pendant le jeûne · Optimiser son sommeil · Le cortisol, votre ennemi invisible
06	Démarrer sereinement — Plan sur 4 semaines Préparation · Première fenêtre · Consolidation · Journal de bord
07	Questions fréquentes & erreurs à éviter Les 10 erreurs les plus courantes · FAQ complète · Quand consulter un médecin
B	Bonus 10 recettes anti-âge & hormonales · Liste de courses imprimable · Journal de bord 30 jours



Chapitre

I

Comprendre votre corps après 40 ans

Pourquoi tout change — et comment le comprendre

Les bouleversements hormonaux expliqués

À partir de 40 ans, et souvent bien avant, le corps féminin entre dans une phase de transition que l'on appelle la **périménopause**. Cette période peut durer de 2 à 12 ans et s'accompagne de fluctuations hormonales significatives qui impactent absolument tout : votre poids, votre humeur, votre sommeil, votre libido et votre énergie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les œstrogènes ne régulent pas seulement la reproduction. Ils influencent plus de **300 fonctions** dans le corps, dont le métabolisme du glucose, la gestion du cortisol et la qualité du sommeil.

Œstrogènes, progestérone & métabolisme

La chute des œstrogènes entraîne une redistribution des graisses vers l'abdomen (la fameuse « bouée »), une résistance à l'insuline croissante, et une inflammation de bas grade qui rend la perte de poids difficile même avec un déficit calorique.

La progestérone, quant à elle, a un effet naturellement calmant. Sa diminution explique en grande partie les insomnies, l'anxiété et les sautes d'humeur.

HORMONE	RÔLE CLÉ	EFFET DE LA BAISSÉ
Œstrogènes	Métabolisme, humeur, os	Prise de ventre, humeur instable
Progestérone	Sommeil, calme	Insomnie, anxiété
Testostérone	Muscle, libido	Fatigue, perte musculaire
Insuline	Gestion du sucre	Résistance, fringales
Cortisol	Stress & énergie	Prise de poids abdominale

Pourquoi les anciennes méthodes ne fonctionnent plus

Le régime hypocalorique classique (« manger moins, bouger plus ») peut fonctionner à 25 ans. À 40 ans et au-delà, il peut au contraire aggraver les choses : il élève le cortisol, dégrade le muscle maigre et perturbe davantage les hormones.

- Votre métabolisme de base a ralenti d'environ **2 % par décennie** depuis vos 30 ans.
- Votre sensibilité à l'insuline a diminué, rendant les glucides plus « risqués ».
- Le stress chronique (cortisol élevé) bloque littéralement la lipolyse — la combustion des graisses.
- La perte musculaire (sarcopénie) s'accélère, réduisant vos dépenses énergétiques au repos.

La solution n'est pas de manger moins — c'est de manger mieux, et au bon moment.



Chapitre

2

Le jeûne intermittent : bases & science

Ce que dit la recherche — et pourquoi ça marche

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent (JI) n'est pas un régime au sens traditionnel. C'est une **organisation temporelle de l'alimentation** qui alterne des périodes de repas et des périodes de jeûne. Contrairement aux régimes restrictifs, il ne vous dit pas quoi manger — il vous dit quand manger.

Cette approche est pratiquée depuis des millénaires dans de nombreuses cultures et traditions. Aujourd'hui, la science moderne confirme ses bienfaits métaboliques profonds.

Ce qui se passe dans votre corps pendant le jeûne

PHASE	CE QUI SE PASSE
0–4 h après le repas	Digestion active. Insuline élevée. Stockage du glucose.
4–8 h	Insuline en baisse. Le foie libère du glucose. Début de la transition.
8–12 h	Réserves de glycogène en diminution. Le corps commence à puiser dans les graisses.
12–16 h	Cétose légère. Autophagie cellulaire déclenchée. Nettoyage en profondeur.
16–24 h	Cétose marquée. Hormone de croissance augmentée. Réparation cellulaire accélérée.
+24 h	Autophagie maximale. Réinitialisation immunitaire partielle.

Les bénéfices prouvés pour la femme

- ✓ **Perte de masse grasse.** Le JI améliore la sensibilité à l'insuline et favorise l'utilisation des graisses comme carburant, notamment les graisses abdominales.
- ✓ **Équilibre hormonal.** Une étude de 2023 a montré que le JI réduit les marqueurs d'inflammation et améliore les niveaux d'œstrogènes chez les femmes ménopausées.
- ✓ **Énergie & concentration.** En cétose légère, le cerveau fonctionne avec des corps cétoniques — un carburant plus propre et plus stable que le glucose.
- ✓ **Autophagie.** Le « nettoyage » cellulaire déclenché par le jeûne est associé à une meilleure longévité et à la prévention de nombreuses maladies.
- ✓ **Qualité du sommeil.** En stabilisant la glycémie et en réduisant le cortisol du soir, le JI améliore significativement la qualité du sommeil.



Chapitre

3

Choisir son protocole

Quel jeûne est fait pour vous ?

16:8 — Le protocole doux

16 h de jeûne / 8 h de fenêtre alimentaire

C'est le protocole le plus populaire et le plus adapté aux débutantes. Vous jeûnez pendant 16 h (dont le sommeil) et mangez dans une fenêtre de 8 h. Par exemple, premier repas à 12 h, dernier avant 20 h.

- Idéal pour commencer
- Compatible avec la vie sociale
- Résultats visibles dès 3-4 semaines
- Peut se pratiquer tous les jours



CONSEIL

Commencez par 12 h et augmentez progressivement de 30 minutes par semaine.

5:2 — La flexibilité de la semaine

5 jours normaux / 2 jours à 500–600 kcal

Deux jours par semaine non consécutifs, vous limitez votre apport à 500–600 kcal. Les 5 autres jours, vous mangez normalement. Une approche flexible, particulièrement appréciée des femmes au planning variable.

- Grande flexibilité
- Pas de jeûne quotidien
- Adapté aux voyages et événements sociaux
- Résultats plus lents mais durables

❖ CONSEIL

Choisissez des jours calmes pour vos jours « 500 kcal » — évitez les jours de sport intense.

OMAD — Pour les expertes

Un seul repas par jour

OMAD (One Meal A Day) signifie manger une seule fois par jour dans une fenêtre d'une heure. C'est le protocole le plus avancé, qui nécessite une bonne adaptation métabolique préalable.

- Résultats puissants sur le poids et la clarté mentale
- Simplifie drastiquement le rapport à la nourriture
- Libère du temps et de l'énergie mentale

❖ CONSEIL

Ne commencez **jamais** par OMAD. Passez d'abord 4 à 8 semaines en 16:8.

Le jeûne cyclique selon votre cycle

Si vous êtes encore réglée, votre sensibilité hormonale varie au cours du mois. Adapter le jeûne à votre cycle peut amplifier les résultats et réduire les effets secondaires.

PHASE	JOURS	PROTOCOLE RECOMMANDÉ
Phase folliculaire	Jours 1–14	16:8 ou 18:6 — énergie haute
Ovulation	Jours 13–15	Jeûne court 14:10 — pic d'œstrogènes
Phase lutéale	Jours 15–28	12:12 ou 14:10 — besoin calorique accru
Menstruation	Jours 1–5	Pas de jeûne — repos hormonal



Chapitre

4

Nutrition & alimentation

Ce que vous mettez dans l'assiette compte autant que le moment

Les macros adaptées à vos besoins

Après 40 ans, vos besoins nutritionnels évoluent. La priorité absolue : préserver et développer votre **masse musculaire**, votre meilleur allié métabolique.

MACRO	APPORT RECOMMANDÉ	POURQUOI
Protéines	1,6–2 g / kg de poids	Préservation musculaire, satiété
Lipides sains	35–45 % des calories	Hormones, santé cérébrale, satiété
Glucides complexes	25–35 % des calories	Énergie durable, fibres, microbiote
Fibres	Minimum 25 g / jour	Transit, satiété, microbiome

Aliments phares pour les hormones

FAMILLE	À PRIVILÉGIER
Protéines prioritaires	Œufs entiers, saumon, sardines, poulet, légumineuses, tofu, fromage blanc 0 %.
Graisses hormonales	Avocat, huile d'olive extra-vierge, noix, graines de lin, oméga-3 marins.
Légumes anti-inflammatoires	Brocoli, chou-fleur, épinards, roquette, poivrons — riches en phytoestrogènes naturels.
Aliments fermentés	Kéfir, yaourt nature, choucroute, miso — pour nourrir le microbiote.
Adaptogènes	Ashwagandha, maca, ginseng — à discuter avec votre médecin pour moduler le cortisol.

Ce qu'il faut absolument éviter

- Sucres raffinés et ultra-transformés (pics d'insuline, inflammation)
- Alcool (perturbateur hormonal, frein à la perte de poids, perturbe le sommeil)
- Huiles végétales industrielles (tournesol, maïs) — pro-inflammatoires
- Soja en excès sous forme industrielle (perturbateur endocrinien potentiel)
- Caféine après 14 h (perturbe le sommeil et élève le cortisol)
- Aspartame et édulcorants artificiels (impact négatif sur le microbiote)

Plan repas sur 7 jours

PROTOCOLE 16:8, FENÊTRE 12H-20H

JOUR	DÉJEUNER · 12 H	DÎNER · 19 H
Lundi	Salade de lentilles, feta, tomates séchées, vinaigrette citron-olive	Saumon grillé, quinoa, épinards sautés à l'ail
Mardi	Œufs brouillés aux herbes, avocat, pain de seigle grillé	Soupe de légumes rôtis, fromage de chèvre, noix
Mercredi	Bowl de poulet, riz basmati, crudités, sauce tahini	Omelette aux légumes du frigo, salade verte
Jeudi	Sardines à l'huile, pain complet, tomates, roquette	Curry de pois chiches au lait de coco, riz brun
Vendredi	Smoothie protéiné (whey, banane, épinards, lait d'amande)	Dos de cabillaud, purée de patate douce, haricots verts
Samedi	Pancakes avoine-banane, yaourt grec, fruits rouges	Brochettes de poulet mariné, taboulé de chou-fleur
Dimanche	Grande salade niçoise (thon, œufs, olives, légumes)	Reste de la semaine ou repas plaisir équilibré

HYDRATATION

Pendant vos heures de jeûne : eau plate, eau pétillante, thé vert, tisanes, café noir sans sucre. Visez **2 à 2,5 L par jour**. L'hydratation est souvent sous-estimée et essentielle pour contrôler les fringales.



Chapitre

5

Sport, sommeil & stress

Les trois piliers que vous ne pouvez pas ignorer

Quel sport pendant le jeûne ?

L'exercice et le jeûne sont des alliés puissants — mais il faut savoir les marier intelligemment pour ne pas épuiser des surrénales déjà sollicitées par les variations hormonales.

ACTIVITÉ	RECOMMANDATION
Musculation · 2–3×/sem.	La priorité absolue après 40 ans. Chaque kg de muscle gagné augmente votre métabolisme de base. En fin de fenêtre de jeûne ou juste après la rupture.
Marche rapide · 30–45 min/jour	L'exercice anti-cortisol par excellence. Possible à jeun. Améliore nettement la sensibilité à l'insuline.
Yoga & pilates · 1–2×/sem.	Idéal pour la gestion du stress et la mobilité. Possible à jeun.
Cardio intense (HIIT)	Avec modération (1×/sem. max.). Peut élever le cortisol si trop fréquent. Toujours après un repas.

Optimiser son sommeil après 40 ans

Le sommeil est le levier le plus sous-estimé de la perte de poids et de l'équilibre hormonal. Une seule nuit à 5 h de sommeil peut augmenter la résistance à l'insuline de **25 %** et les envies de sucre de **45 %**.

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure, week-ends inclus
- Terminez votre dernier repas 3 h avant le coucher
- Bloquez les écrans (lumière bleue) 1 h avant le lit
- Température idéale de la chambre : 17–19 °C
- Magnésium bisglycinate (300 mg) le soir pour favoriser l'endormissement
- Créez un rituel du soir : lecture, tisane, bain chaud

Le cortisol : votre ennemi invisible

Le cortisol est l'hormone du stress. En excès chronique, il provoque une prise de poids abdominale, dégrade le muscle, perturbe le sommeil et dérègle toutes vos autres hormones. La bonne nouvelle : il se régule.

Réduire le stress chronique est aussi important que manger sainement. Sans gestion du cortisol, tous vos efforts risquent d'être limités.

- Méditation ou cohérence cardiaque : 5 minutes matin et soir
- Limiter la caféine à 2 cafés max, avant 12 h
- Sortir en nature 20 minutes par jour (réduit le cortisol de 28 % selon les études)
- Apprendre à dire non et établir des limites claires

- Réduire les informations négatives (actualités, réseaux sociaux)



Chapitre

6

Démarrer sereinement

Votre plan d'action sur 4 semaines

Semaine 1 · Préparation

Ne commencez pas encore à jeûner ! Cette semaine est consacrée à la préparation.

- Notez vos habitudes alimentaires actuelles sans les changer
- Identifiez votre fenêtre idéale de 8 h (ex. : 12h–20h ou 11h–19h)
- Commencez à réduire le sucre et les ultra-transformés
- Préparez votre cuisine : bons lipides, protéines, légumes
- Installez une application de suivi simple (Fastic, Zero, ou un carnet)

Semaine 2 · Première fenêtre

Commencez par un jeûne de 12 h. C'est très doux et souvent déjà naturel (dîner 20 h → petit-déjeuner 8 h).

- Pratiquez le 12:12 tous les jours
- Buvez beaucoup d'eau et de tisanes le matin
- Observez vos niveaux d'énergie et notez-les
- Supprimez le grignotage entre les repas
- Notez votre ressenti : faim, énergie, humeur

Semaine 3 · Montée en puissance

Allongez progressivement la fenêtre de jeûne à 14 h puis 16 h.

- Passez à 14:10 (ex. : 10h–20h)
- Si vous vous sentez bien après 3–4 jours, passez à 16:8
- Concentrez vos repas sur des aliments denses en nutriments
- Introduisez 2–3 séances de marche ou musculation légère
- Continuez votre journal de suivi

Semaine 4 · Consolidation

Cette semaine, vous maîtrisez votre protocole. C'est le moment de l'affiner.

- Maintenez le 16:8 tous les jours ou 5 jours sur 7
- Optimisez votre fenêtre alimentaire selon vos résultats
- Mesurez vos résultats : poids, tour de taille, énergie, sommeil
- Célébrez vos progrès, même minimes !
- Planifiez le mois suivant avec vos ajustements

Mon journal de bord MODÈLE

JOUR	DÉBUT JEÛNE	RUPTURE	ÉNERGIE /10	FAIM /10	NOTES
J1	___h	___h	—	—	
J2	___h	___h	—	—	
J3	___h	___h	—	—	
J4	___h	___h	—	—	
J5	___h	___h	—	—	
J6	___h	___h	—	—	
J7	___h	___h	—	—	



Chapitre

7

Questions fréquentes & erreurs

Tout ce que vous avez voulu savoir

Les 10 erreurs les plus courantes

N°	ERREUR	POURQUOI L'ÉVITER
01	Commencer trop vite	Passer directement à 16:8 ou 18:6 sans préparation peut causer maux de tête, irritabilité et abandon. Progressivité = clé du succès.
02	Manger n'importe quoi dans la fenêtre	Le jeûne ne compense pas une alimentation ultra-transformée. La qualité des repas reste fondamentale.
03	Ignorer les signaux de son corps	Nausées intenses, vertiges, palpitations : votre corps parle. Réduisez la durée de jeûne et consultez si cela persiste.
04	Ne pas boire assez	La faim matinale est souvent de la déshydratation. Buvez 500 ml d'eau au réveil avant toute autre boisson.
05	Trop de cardio intense	Le HIIT quotidien en phase d'adaptation hormonale peut aggraver le cortisol et produire l'effet inverse.
06	Comparer ses résultats	Chaque corps est différent. Votre métabolisme, vos hormones et votre historique sont uniques.
07	Oublier les protéines	Sans protéines suffisantes, le jeûne peut dégrader le muscle. Minimum 1,6 g/kg/jour.
08	Jeûner pendant les règles	Les 3–5 premiers jours du cycle sont un moment de repos. Allégez ou supprimez le jeûne pendant cette période.
09	Tout ou rien	Un jour sans jeûne n'efface pas une semaine d'efforts. La constance sur 80 % du temps prime sur la perfection 100 %.
10	Négliger le suivi médical	Antécédents de diabète, troubles alimentaires ou thyroïde ? Consultez votre médecin avant de commencer.

FAQ — Vos questions fréquentes

PUIS-JE PRENDRE DES MÉDICAMENTS PENDANT LE JEÛNE ?

La plupart des médicaments peuvent être pris avec un grand verre d'eau. Pour ceux qui doivent être pris avec de la nourriture, adaptez votre fenêtre. Consultez systématiquement votre médecin.

LE JEÛNE CASSE-T-IL LE MUSCLE ?

Non, si votre apport protéique est suffisant et que vous pratiquez la musculation. En réalité, le jeûne augmente l'hormone de croissance qui protège le muscle.

PUIS-JE BOIRE DU CAFÉ PENDANT LE JEÛNE ?

Oui ! Le café noir sans sucre ni lait ne brise pas le jeûne métabolique et peut même amplifier les effets lipolytiques.

J'AI TRÈS FAIM LE MATIN — QUE FAIRE ?

La faim matinale est souvent une habitude conditionnée, pas un besoin physiologique. Buvez un grand verre d'eau, puis du thé vert ou du café noir. Elle disparaît généralement en 20–30 minutes.

LE JEÛNE CONVIENT-IL À LA MÉNOPAUSE ?

Absolument. Des études récentes montrent qu'il réduit les bouffées de chaleur, améliore le sommeil et aide à gérer le poids chez les femmes ménopausées.

COMBIEN DE TEMPS AVANT DE VOIR DES RÉSULTATS ?

Les premiers effets sur l'énergie et le sommeil apparaissent souvent dès la 1^{re} semaine. Pour la perte de poids visible, comptez 3 à 6 semaines.

Quand consulter un médecin ?

Le jeûne intermittent est sûr pour la grande majorité des femmes en bonne santé. Consultez néanmoins votre médecin avant de commencer si vous :

- Êtes diabétique (type 1 ou 2) ou sous traitement pour la glycémie
- Avez des antécédents de troubles du comportement alimentaire
- Souffrez de maladies thyroïdiennes non stabilisées
- Êtes enceinte ou allaitante
- Prenez des médicaments nécessitant une prise alimentaire stricte
- Avez des antécédents d'hypoglycémie sévère

“

*Le jeûne intermittent est un outil de santé, pas une compétition.
Soyez douce avec vous-même et respectez les signaux de votre corps.*

La connaissance ne suffit pas...

Vous avez maintenant entre les mains un guide complet pour transformer votre santé grâce au jeûne intermittent. Mais c'est **l'action** qui fait la différence.

Commencez dès demain. Pas par le protocole le plus intense, mais par le premier pas qui vous semble accessible. Supprimez le grignotage du soir. Décalez votre petit-déjeuner de 30 minutes. Buvez un grand verre d'eau au réveil. Chaque petit pas compte.

“

Votre corps a une sagesse innée. Le jeûne ne fait que lui redonner l'espace pour l'exprimer.

Ce n'est pas une course. C'est un voyage vers une version de vous-même qui déborde d'énergie, dort profondément et se sent bien dans son corps — à 40, 50, 60 ans et au-delà.

Prenez soin de vous. Vous le méritez.

Partagez vos résultats et rejoignez la communauté des femmes qui ont transformé leur santé après 40 ans.



Chapitre

B·I

10 Recettes anti-âge & hormonales

Nourrir vos hormones et ravir vos papilles

Ces 10 recettes ont été sélectionnées pour leur richesse en nutriments clés — oméga-3, phytoestrogènes, antioxydants et protéines de qualité. Toutes sont rapides et parfaites pour votre fenêtre alimentaire.

RECETTE 01

Bowl Saumon & Quinoa Vitalité

20 MIN · 2 PERS. · FACILE

Un repas complet ultra-riche en oméga-3 et protéines pour booster votre énergie.

INGRÉDIENTS

- 200 g de saumon frais
- 150 g de quinoa cuit
- 1 avocat mûr
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 c.s. graines de sésame
- Sauce : 2 c.s. tamari, 1 c.s. huile de sésame, 1 c.c. gingembre râpé, jus d'½ citron

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa selon les instructions (15 min à l'eau salée).
2. Poêler le saumon 3–4 min de chaque côté avec un filet d'huile d'olive.
3. Disposer le quinoa dans un bol, ajouter épinards et avocat en tranches.
4. Émietter le saumon par-dessus.
5. Mélanger la sauce et napper le bowl.
6. Parsemer de graines de sésame et servir aussitôt.

ASTUCE · Préparez le quinoa à l'avance et conservez-le 3 jours au frigo pour gagner du temps.

RECETTE 02

Omelette Hormonale aux Herbes

10 MIN · 1 PERS. · TRÈS FACILE

Riche en cholestérol sain (précurseur des hormones) et en choline pour le cerveau.

INGRÉDIENTS

- 3 œufs entiers bio
- 1 poignée d'épinards
- 30 g de fromage de chèvre
- ½ poivron rouge
- Ciboulette fraîche
- Sel, poivre, curcuma

PRÉPARATION

1. Battre les œufs avec sel, poivre et une pincée de curcuma.
2. Faire revenir le poivron 2 min dans une poêle huilée.
3. Ajouter les épinards, laisser fondre 1 min.
4. Verser les œufs battus sur les légumes.
5. Parsemer de fromage de chèvre émietté.
6. Plier l'omelette et servir avec la ciboulette ciselée.

ASTUCE · Le curcuma est un puissant anti-inflammatoire — ajoutez-le à chaque plat possible !

RECETTE 03

Curry de Pois Chiches à la Thaïe

25 MIN · 3 PERS. · FACILE

Phytoestrogènes des pois chiches + anti-inflammatoires du curcuma et du gingembre.

INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches (égouttés)
- 400 ml de lait de coco
- 2 c.c. pâte de curry rouge
- 1 c.c. curcuma
- 1 c.c. gingembre râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates concassées
- Coriandre fraîche
- Riz basmati complet

PRÉPARATION

1. Faire revenir ail et gingembre 1 min dans l'huile de coco.
2. Ajouter la pâte de curry et le curcuma, mélanger 30 s.
3. Incorporer les tomates concassées, laisser réduire 5 min.
4. Ajouter pois chiches et lait de coco.
5. Laisser mijoter 15 min à feu moyen.
6. Servir sur le riz basmati avec la coriandre.

ASTUCE · Ce curry se congèle parfaitement — préparez-en en double pour la semaine !

RECETTE 04

Salade Anti-Inflammation Express

10 MIN · 2 PERS. · TRÈS FACILE

Un concentré d'antioxydants et d'oméga-3 végétaux pour calmer l'inflammation.

INGRÉDIENTS

- 150 g de roquette
- 1 avocat
- 100 g de noix
- 50 g de cranberries séchées sans sucre
- 100 g de saumon fumé
- Vinaigrette : 3 c.s. huile d'olive, 1 c.s. balsamique, 1 c.c. moutarde à l'ancienne

PRÉPARATION

1. Disposer la roquette dans un grand saladier.
2. Ajouter l'avocat en dés et le saumon fumé en lanières.
3. Parsemer de noix concassées et de cranberries.
4. Émulsionner la vinaigrette.
5. Assaisonner et servir immédiatement.

ASTUCE · Ajoutez 1 c.s. de graines de lin moulues pour un boost oméga-3 supplémentaire.

RECETTE 05

Pancakes Protéinés à l'Avoine

15 MIN · 2 PERS. · FACILE

Un petit-déjeuner rassasiant qui stabilise la glycémie pour toute la matinée.

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine d'avoine
- 2 œufs
- 150 g de yaourt grec 0 %
- 1 banane mûre
- 1 c.c. vanille
- ½ c.c. cannelle
- Fruits rouges

PRÉPARATION

1. Mixer la banane avec les œufs et le yaourt grec.
2. Incorporer farine d'avoine, vanille et cannelle.
3. Laisser reposer 5 min (la pâte épaissit).
4. Cuire de petits pancakes 2–3 min de chaque côté.
5. Servir avec fruits rouges et un filet de miel.

ASTUCE · La cannelle est un excellent régulateur de glycémie — ne la sautez pas !

RECETTE 06

Poulet Mariné Citron & Herbes

30 MIN + 1 H MARINADE · 4 PERS. · FACILE

Protéines complètes et faibles en calories pour préserver votre masse musculaire.

INGRÉDIENTS

- 600 g de blanc de poulet
- Jus de 2 citrons
- 3 c.s. huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 c.c. origan
- 1 c.c. thym
- Sel, poivre
- Salade verte

PRÉPARATION

1. Mélanger jus de citron, huile, ail et herbes.
2. Mariner le poulet 1 h minimum (idéalement la nuit).
3. Cuire au grill ou à la poêle 6–7 min de chaque côté.
4. Laisser reposer 5 min avant de découper.
5. Servir sur la salade verte avec les sucs de cuisson.

ASTUCE · Préparez-en le double — le poulet mariné se garde 4 jours au frigo.

RECETTE 07

Soupe de Lentilles Corail au Gingembre

30 MIN · 4 PERS. · FACILE

Phytoestrogènes, fibres et fer — un trio gagnant pour l'équilibre hormonal.

INGRÉDIENTS

- 300 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 c.c. cumin
- 1 c.c. curcuma
- 2 cm de gingembre frais
- 1 L de bouillon de légumes
- 1 c.s. jus de citron
- Coriandre

PRÉPARATION

1. Faire revenir oignon émincé et carottes en dés 5 min.
2. Ajouter gingembre râpé, cumin et curcuma.
3. Incorporer les lentilles rincées et le bouillon.
4. Cuire 20 min à feu doux jusqu'à tendreté.
5. Mixer partiellement pour une texture crémeuse.
6. Ajouter le citron et servir avec la coriandre.

ASTUCE · Cette soupe est encore meilleure le lendemain — les saveurs se développent !

RECETTE 08

Smoothie Détox Vert Énergie

5 MIN · 1 PERS. · TRÈS FACILE

À la rupture du jeûne, pour une montée en douceur de la glycémie.

INGRÉDIENTS

- 2 poignées d'épinards frais
- ½ concombre
- 1 pomme verte
- Jus d'½ citron
- 1 c.c. spiruline
- 250 ml d'eau de coco
- 3–4 glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 45 s jusqu'à consistance lisse.
3. Ajuster avec de l'eau si nécessaire.
4. Consommer immédiatement pour profiter des nutriments.

ASTUCE · La spiruline est riche en fer biodisponible — idéale en cas de tendance à l'anémie.

RECETTE 09

Tartare de Saumon Maison

15 MIN · 2 PERS. · MOYEN

Oméga-3 à haute dose, zéro cuisson, effet restaurant garanti.

INGRÉDIENTS

- 300 g de saumon extra-frais (qualité sashimi)
- ½ avocat
- 1 c.s. câpres
- 1 échalote
- 1 c.s. sauce soja légère
- Jus d'½ citron vert
- Aneth frais
- Pain de seigle grillé

PRÉPARATION

1. Découper le saumon en petits dés réguliers au couteau.
2. Ciseler finement échalote et aneth.
3. Mélanger délicatement saumon, échalote, câpres, soja et citron.
4. Réserver 10 min au frais.
5. Dresser avec l'avocat en dés, servir sur pain de seigle grillé.

ASTUCE · Congeler le saumon 48 h avant consommation crue élimine les parasites potentiels.

RECETTE 10

Energy Balls Cacao & Noisettes

15 MIN + 1 H FRIGO · 12 BOULES · TRÈS FACILE

Le snack parfait pour votre fenêtre alimentaire — sans sucre raffiné, rassasiant.

INGRÉDIENTS

- 150 g de dattes Medjool dénoyautées
- 100 g de noisettes
- 3 c.s. cacao non sucré
- 2 c.s. beurre d'amande
- 1 pincée de sel
- 1 c.c. vanille
- Cacao ou coco râpée pour rouler

PRÉPARATION

1. Mixer les noisettes en poudre grossière.
2. Ajouter dattes, cacao, beurre d'amande, vanille et sel.
3. Mixer jusqu'à une pâte collante.
4. Former des boules de la taille d'une noix.
5. Rouler dans le cacao ou la noix de coco.
6. Réfrigérer 1 h. Conserver 2 semaines au frigo.

ASTUCE · Préparez une grande quantité le dimanche — vos collations de la semaine sont prêtes !



Chapitre

B.2

Liste de courses imprimable

Votre semaine type en un seul coup d'oeil

Liste hebdomadaire optimisée pour le protocole 16:8. Elle couvre le plan 7 jours et les recettes bonus. Imprimez cette page et emportez-la !

Protéines

- | | |
|--|--|
| ☐ Saumon frais — 400 g | ☐ Yaourt grec — 500 g |
| ☐ Fromage de chèvre — 100 g | ☐ Saumon fumé — 150 g |
| ☐ Blanc de poulet — 600 g | ☐ Sardines à l'huile d'olive — 2 boîtes |
| ☐ Fromage blanc 0 % — 500 g | ☐ Thon à l'huile d'olive — 2 boîtes |
| ☐ Œufs bio — 12 | |

Légumes & Fruits

- | | |
|---|--|
| ☐ Épinards frais — 300 g | ☐ Poivrons (rouge, jaune) — 3 |
| ☐ Avocat — 4 | ☐ Bananes — 3 |
| ☐ Roquette — 150 g | ☐ Concombre — 2 |
| ☐ Citrons — 4 | ☐ Fruits rouges (frais ou surgelés) — 300 g |
| ☐ Brocoli — 1 tête | ☐ Tomates cerises — 250 g |
| ☐ Pommes vertes — 3 | |

Féculents & Légumineuses

- | | |
|--|--|
| ☐ Quinoa — 250 g | ☐ Lentilles corail — 300 g |
| ☐ Flocons d'avoine — 500 g | ☐ Dattes Medjool — 200 g |
| ☐ Riz basmati complet — 500 g | ☐ Pois chiches — 2 boîtes (400 g) |
| ☐ Pain de seigle — 1 paquet | |

Graisses & Oléagineux

- | | |
|---|---|
| ☐ Huile d'olive extra-vierge — 1 bouteille | ☐ Beurre d'amande — 1 pot |
| ☐ Noisettes — 150 g | ☐ Graines de sésame — 100 g |
| ☐ Huile de coco — 1 pot | ☐ Noix de Grenoble — 150 g |
| ☐ Graines de lin moulues — 200 g | ☐ Noix de coco râpée — 100 g |

Condiments & Épices

- | | |
|--|--|
| ☐ Curcuma en poudre | ☐ Cacao non sucré — 200 g |
| ☐ Moutarde à l'ancienne | ☐ Ail — 1 tête |
| ☐ Cumin en poudre | ☐ Vanille (extrait ou gousse) |
| ☐ Vinaigre balsamique | ☐ Sauce tamari sans gluten |
| ☐ Gingembre frais — 1 morceau | ☐ Spiruline en poudre |
| ☐ Câpres — 1 bocal | ☐ Pâte de curry rouge |
| ☐ Cannelle en poudre | |

Produits laitiers & Alternatives

- | | |
|--|--|
| ☐ Lait de coco — 2 boîtes | ☐ Eau de coco — 500 ml |
| ☐ Lait d'amande non sucré — 1 L | ☐ Kéfir nature — 500 ml |

CONSEILS COURSES

Faites vos courses le dimanche pour toute la semaine. Choisissez du bio pour les « Dirty Dozen » (fraises, épinards, pommes). Le surgelé est votre ami pour les légumes hors saison — aussi nutritif que le frais !



Chapitre

B.3

Journal de bord - 30 jours

Suivez votre progression et célébrez chaque victoire

Les personnes qui tiennent un journal alimentaire perdent 2 fois plus de poids que celles qui n'en tiennent pas. Imprimez ces pages et remplissez-les chaque soir.

Mes objectifs pour ce mois

Objectif principal : _____

Objectif secondaire : _____

Protocole choisi : _____ Fenêtre : _____

Date de début : _____ Poids initial : _____ kg

Tour de taille : _____ cm Énergie initiale (1-10) : _____

SEMAINE 1

Poids : _____ kg · Tour de taille : _____ cm · Énergie moyenne : _____ /10

JOUR	DÉBUT JEÛNE	RUPTURE	EAU (L)	ÉNERGIE /10	HUMEUR /10	NOTES
Lun	___h	___h	___	___	___	
Mar	___h	___h	___	___	___	
Mer	___h	___h	___	___	___	
Jeu	___h	___h	___	___	___	
Ven	___h	___h	___	___	___	
Sam	___h	___h	___	___	___	
Dim	___h	___h	___	___	___	

Victoire de la semaine : _____

Défi rencontré : _____

SEMAINE 2

Poids : _____ kg · Tour de taille : _____ cm · Énergie moyenne : _____ /10

JOUR	DÉBUT JEÛNE	RUPTURE	EAU (L)	ÉNERGIE /10	HUMEUR /10	NOTES
Lun	___h	___h	___	___	___	
Mar	___h	___h	___	___	___	
Mer	___h	___h	___	___	___	
Jeu	___h	___h	___	___	___	
Ven	___h	___h	___	___	___	
Sam	___h	___h	___	___	___	
Dim	___h	___h	___	___	___	

Victoire de la semaine : _____

Défi rencontré : _____

SEMAINE 3

Poids : _____ kg · Tour de taille : _____ cm · Énergie moyenne : _____ /10

JOUR	DÉBUT JEÛNE	RUPTURE	EAU (L)	ÉNERGIE /10	HUMEUR /10	NOTES
Lun	___h	___h	___	___	___	
Mar	___h	___h	___	___	___	
Mer	___h	___h	___	___	___	
Jeu	___h	___h	___	___	___	
Ven	___h	___h	___	___	___	
Sam	___h	___h	___	___	___	
Dim	___h	___h	___	___	___	

Victoire de la semaine : _____

Défi rencontré : _____

SEMAINE 4

Poids : _____ kg · Tour de taille : _____ cm · Énergie moyenne : _____ /10

JOUR	DÉBUT JEÛNE	RUPTURE	EAU (L)	ÉNERGIE /10	HUMEUR /10	NOTES
Lun	___h	___h	___	___	___	
Mar	___h	___h	___	___	___	
Mer	___h	___h	___	___	___	
Jeu	___h	___h	___	___	___	
Ven	___h	___h	___	___	___	
Sam	___h	___h	___	___	___	
Dim	___h	___h	___	___	___	

Victoire de la semaine : _____

Défi rencontré : _____

Bilan final — Mes résultats après 30 jours

MESURE	DÉBUT	FIN	ÉVOLUTION
Poids (kg)	_____	_____	_____
Tour de taille (cm)	_____	_____	_____
Énergie moyenne /10	_____	_____	_____
Qualité du sommeil /10	_____	_____	_____
Humeur générale /10	_____	_____	_____
Niveau de faim /10	_____	_____	_____

Félicitations ! Vous avez terminé votre premier mois. Chaque jour de jeûne pratiqué est une victoire — les résultats s'amplifient avec le temps.



INFORMATIONS

Mentions légales & avertissement santé

Ce guide est fourni à titre informatif et éducatif uniquement. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel de santé qualifié. Les informations contenues dans ce document sont basées sur des recherches disponibles au moment de la rédaction et peuvent évoluer.

Avant de modifier significativement votre alimentation ou de débiter un programme de jeûne, consultez votre médecin, particulièrement si vous avez des conditions médicales préexistantes ou prenez des médicaments.



Bloom & Vous
BIEN-ÊTRE & ÉPANOUISSEMENT

© 2026 Bloom & Vous — Tous droits réservés.