



Introduction

QUAND LE JEÛNE AU FÉMININ EST PARU, FIN 2022*, je n'aurais jamais soupçonné qu'il aurait un tel impact auprès de femmes du monde entier. Je savais que le jeûne a des effets puissants sur la santé. J'avais étudié cette question pendant des années pour voir comment l'adapter aux femmes. J'avais été témoin de transformations spectaculaires et je pressentais que, en permettant aux femmes de comprendre comment le jeûne permet au corps de se réparer, on pourrait enrayer le chaos métabolique qui touche la majorité d'entre elles et proposer à toutes un outil gratuit pour se soigner par elles-mêmes.

Ma démarche a été accueillie avec enthousiasme par de nombreuses femmes aspirant à se prendre en main. Mon objectif initial était de fournir un guide de jeûne conçu spécifiquement pour les femmes, mais j'ai vite compris que ces dernières avaient également envie de mieux connaître leur corps. Elles recherchaient des outils simples, accessibles et gratuits pour faire face aux déséquilibres hormonaux.

Beaucoup de médecins affirment que leurs patientes ne sont pas prêtes à modifier leur mode de vie quand elles sont confrontées à des problèmes de santé, mais ce n'est pas ce que j'observe. Dans mon cabinet et à travers les millions de commentaires reçus sur les réseaux sociaux au fil du temps, je constate que les femmes veulent des réponses concrètes sur leur mode de vie. Elles sont fatiguées d'être baladées par leurs médecins. Elles ne veulent pas un médicament de plus pour masquer des symptômes. Elles ne veulent plus entendre qu'il n'y a rien à faire. Elles en ont assez des régimes à la mode. Elles veulent être écoutées. Elles sont prêtes à agir. Et elles cherchent des solutions claires, validées par la science, pour reprendre le pouvoir sur leur santé.

Être témoin de cette renaissance de femmes m'honore. Après avoir été ignorées par un système médical sourd à leurs appels, les femmes reprennent leur santé en main. Partout, elles

* Le livre a paru en France en 2024, aux Éditions Trédaniel. (Toutes les notes de bas de page sont de l'éditeur.)

se posent cette question essentielle : à quoi ressemble la santé pour mon corps ? Nous vivons un moment historique : des femmes inspirantes sont en train de bâtir un nouveau paradigme de santé, dont bénéficieront les générations futures. Et je suis fier d'y contribuer.

Cependant, même si je me réjouis de l'accueil réservé à mon livre *Le jeûne au féminin*, le travail est loin d'être achevé. La santé des femmes est à un tournant.

D'un côté, nous avons pris conscience que le système de santé repose sur une approche qui ne tient pas compte du rythme hormonal féminin. Nous voulons désormais des réponses sur mesure, qui respectent notre corps. En posant cette question toute simple, « Comment cela s'applique-t-il au corps féminin ? », nous remettons en cause les fondements d'un système dépassé et nous créons un nouveau paradigme.

D'un autre côté, des millions de femmes partout dans le monde sont victimes d'une précarité sanitaire et se sentent impuissantes, perdues, abandonnées. Le chemin vers la santé est devenu complexe, onéreux et semé d'embûches. Les solutions qui impliquent un changement du mode de vie sont rarement proposées et souvent dévalorisées. Les médicaments restent la première réponse, alors qu'ils sont rarement testés spécifiquement sur des femmes. Tout cela pousse beaucoup de femmes à se sentir en échec et à culpabiliser quand leur corps semble les trahir. Ce cri de douleur m'a profondément touchée. Cette spirale d'auto-dénigrement nous détruit. Il est temps que cela cesse.

Pourquoi prendre soin de sa santé est-il devenu aussi compliqué ? En réalité, la santé est quelque chose de simple. Notre corps de femme agit toujours pour notre bien, au bon moment. Pourquoi ne nous a-t-on jamais appris à comprendre nos rythmes ? À qui profite cette ignorance ? Trop souvent, nous acceptons les réponses toutes faites du corps médical. Il est temps de remettre le mode de vie au cœur de la santé, de revenir à l'essentiel et de comprendre comment nos hormones réagissent au quotidien quand nous mangeons, buvons, dormons, respirons, bougeons.

Chaque femme mérite de comprendre ce qui se passe dans son corps tous les mois et comment un mode de vie adapté peut soutenir ce cycle naturel. Quand la ménopause arrive, au lieu de se voir prescrire des antidépresseurs, les femmes devraient recevoir des conseils éclairés pour accompagner cette transition en adaptant leur mode de vie. Chacune de nous mérite d'être accompagnée sur le chemin de la santé. Aucune femme ne doit être laissée pour compte.

Un nouvel élan pour la santé des femmes

Pour prendre en main notre santé, nous avons besoin d'informations claires sur le fonctionnement de notre corps. Dans *Le jeûne au féminin*, je vous ai appris à jeûner en respectant vos rythmes hormonaux. *Le grand livre de l'alimentation féminine* vous montrera comment utiliser l'alimentation pour soutenir les cycles naturels et vous sentir ainsi nourrie, alignée, pleine de vitalité.

Si vous avez lu *Le jeûne au féminin*, vous trouverez ici de nouvelles pistes à explorer. Et si vous découvrez mon travail, vous pourrez tirer profit de ce livre, car j'y ai intégré les principes de base du précédent.

Être en bonne santé ne doit pas être envisagé un objectif difficile à atteindre, mais comme un état que l'on peut maintenir par une attention régulière à soi. Ce n'est ni compliqué, ni chronophage, ni coûteux. Ce livre vous propose un mode d'emploi pour votre corps : il vous aidera à faire des choix alimentaires éclairés, adaptés à votre âge et à votre équilibre hormonal. Que vous soyez adolescente ou ménopausée, il vous guidera pour vous nourrir en retrouvant une relation positive avec votre corps.

Qu'est-ce qui se produirait si chaque femme adoptait un mode de vie respectueux de ses rythmes hormonaux ? Observerions-nous une diminution des cancers hormonodépendants, de la maladie d'Alzheimer, des troubles auto-immuns, thyroïdiens, ou des difficultés liées à la ménopause ? Constaterions-nous une amélioration générale de la santé mentale ? Jusqu'où pourrions-nous aller si nous apprenions à mobiliser pleinement la puissance de nos hormones ?

STIMULEZ VOTRE MÉTABOLISME

Avant de plonger dans les détails de l'alimentation au féminin, gardez à l'esprit que vous avez deux types de métabolisme : l'un s'active lorsque vous mangez, l'autre prend le relais pendant le jeûne. Le premier correspond à ce que j'appelle le système brûleur de sucre, le second au système brûleur de graisses. La plupart des régimes échouent parce que nous nous focalisons sur le système brûleur de sucre. Personne ne nous a appris à stimuler notre système brûleur de graisses.

Avec *Le jeûne au féminin*, beaucoup de femmes ont découvert qu'elles pouvaient passer naturellement d'un système métabolique à l'autre. Un métabolisme équilibré ne reste pas figé dans l'un ou l'autre de ces systèmes, mais peut passer facilement de l'un à l'autre. Ce livre vous montre comment rééquilibrer votre système brûleur de sucre pour basculer sans effort d'un mode métabolique à l'autre.

Comment utiliser ce livre

Ce livre est à la fois un guide nutritionnel et un livre de recettes. Il constitue une ressource précieuse pour vous aider à faire des choix alimentaires éclairés et à apporter à votre corps les nutriments indispensables à l'équilibre de vos hormones. Vous allez découvrir les besoins alimentaires propres à chacune de vos hormones sexuelles. Que votre cycle soit régulier ou non, que vous soyez ménopausée ou non, vous allez découvrir l'influence de l'alimentation sur votre équilibre hormonal et découvrir les aliments qui peuvent le perturber. Les aliments exercent une grande influence sur votre santé. Les aliments ultratransformés et les substances chimiques contenues dans de nombreux ingrédients perturbent notre système hormonal. Savoir identifier ces coupables est le premier pas, car il nous permet de mieux les éviter.

Je vous expliquerai aussi comment prendre soin de vos hormones quand vous cuisinez. Vous découvrirez ainsi les catégories d'aliments qui nourrissent votre système hormonal : les glucides naturels (non transformés), les protéines (végétales et animales), les bonnes graisses, les épices prébiotiques, les légumes amers (bénéfiques pour le foie) et les fibres (qui nourrissent votre microbiome intestinal).

Ce livre est structuré de façon particulière : en effet, pour créer un nouveau paradigme, il faut sortir des sentiers battus. Après avoir expliqué comment l'industrie agroalimentaire, les stimulations permanentes et les fausses promesses du monde moderne ont semé la confusion dans le champ de l'alimentation, je vous propose de découvrir les fondements d'une alimentation féminine. Quel que soit votre âge, vous apprendrez à connaître votre système hormonal et les aliments qui lui sont bénéfiques.

Comme vous avez été nombreuses à me poser des questions après la publication de *Le jeûne au féminin*, je me suis efforcée de répondre aux plus courantes, notamment sur ce qu'il est possible de consommer pendant le jeûne, ce qu'il vaut mieux éviter et les meilleurs aliments pour le rompre. Avec mes chefs partenaires, j'ai d'ailleurs prévu quelques recettes gourmandes pour accompagner vos phases de jeûne, nourrir vos muscles et réparer votre microbiote.

Les principes du jeûne intermittent répartissent notre cycle menstruel en trois phases. Vous apprendrez à adapter votre alimentation et votre jeûne à chacune de ces phases. J'ai consacré tout un chapitre aux femmes ménopausées, ainsi qu'à celles dont les cycles sont irréguliers, afin qu'elles puissent appliquer ces principes et retrouver un rythme hormonal.

À la fin du livre, je vous propose un programme complet de jeûne sur 30 jours, que j'ai présenté pour la première fois dans *Le jeûne au féminin*. Vous serez guidée étape par étape pour mettre en œuvre tous ces principes, avec des idées de menus pour vous faciliter la tâche.



La partie consacrée aux recettes propose à la fois des options végétariennes et des options omnivores, car les études montrent que ces deux types d'alimentation ont leur intérêt. Le seul régime auquel je m'oppose fermement, c'est le régime occidental standard, imposé par l'industrie agroalimentaire et responsable de très nombreuses maladies. Je vous propose donc des alternatives pour que vous puissiez choisir en fonction de vos goûts et convictions. Dans chaque recette, une courte introduction vous explique pourquoi je l'ai sélectionnée.

Je suis ravie de vous accompagner dans cette aventure ! Préparez-vous à découvrir le pouvoir de l'alimentation. À travers ces pages, nous allons célébrer le corps féminin, vous aider à poursuivre votre guérison par le jeûne, et explorer ensemble l'impact des aliments sur vos hormones.

Bon appétit et bonne santé !

Partie IV

Recettes

Collations pour le jeûne

Crackers et tapenade pour le jeûne	143
Salade de verdure	144
Infusion au curcuma et vinaigre de cidre	147
Boisson au citron, basilic et graines de chia	148
Mocktail au citron vert, gingembre et menthe	151

Rupture du jeûne

Pancakes à la courge riches en protéines	154
Yaourt au granola et fruits rouges	157
Barres protéinées aux graines de chia	158
Porridge au quinoa violet	161
Tofu brouillé	162
Soupe de lentilles	165
Soupe de pois cassés et pois chiches croustillants	166
Ragoût de porc, chou kale et pommes de terre à la portugaise	167
Gaspacho	168
Buddha Bowl	171
Fettuccini Alfredo	172
Lasagnes	175
Beignets protéinés à la banane	177

Mode « festin des hormones »

Salade multicolore	180
Salade de légumes d'été	183
Salade de légumes-feuilles, patate douce et avocat	184
Soupe aux haricots noirs	186
Tortilla	187

Soupe toscane aux haricots blancs et chou palmier	188
Ragoût de bœuf à la bière	191
Chana masala	192
Curry thaï rouge	195
« Omelette » aux pois chiches	196
Patates douces au chili sin carne	199
Parmentier lentilles et patates douces	200
Spaghettis et « bolognaise » aux lentilles	203
Tacos aux patates douces et tempeh	204
Steak aux patates douces	207
Crêpe japonaise (okonomiyaki)	209
Tortillas aux sardines frites et légumes à l'escabèche	213
Poulet chasseur	215
Pudding chocolat, amandes et graines de chia	219
Fudge au beurre de cacahuète et sirop d'érable	220
Croquants aux dattes	223
Muffins à l'orange et aux graines de chia	224
Smoothie chocolat-maca	227
Smoothie aux myrtilles sauvages	228
Smoothie réparateur	231
Smoothie à la betterave	232
Mocktail cerise-menthe	233

Le régime ketobiotique

Guacamole et chips de légumes	236
Soupe de courgettes et haricots verts	239
Soupe au potiron	240

Salade de champignons marinés	243
Salade de tomates et thon	244
Roquette au parmesan	246
Salade de chou palmier au tahin	247
Salade croquante aux haricots Cornille	249
Salade d'avocat et noix du Brésil	250
Salade au quinoa	253
Salade d'edamame et kimchi	254
Salade de « riz » de chou-fleur	256
Taboulé au quinoa et tofu grillé	257
Salade probiotique	259
Frittatas aux épinards, chou kale et fromage de chèvre	260
Œufs brouillés au curcuma, saumon fumé et fromage de chèvre	263
Œufs à la turque	264
Œufs brouillés au zaatar et feta	266
Tempeh et brocolis au riz noir	267
Pad thaï aux nouilles de varech	269
Pizza socca	270
Poke bowl au miso et gingembre	273
Saumon au furikake	274
Crevettes sautées à l'ail et au piment	277
Poulet à la citronnelle	278
Grillades de porc mariné au miso	280
Agneau à la grecque et crème de feta	283
Asperges grillées, graines de grenade et « ricotta » aux noix de cajou	286
Pâté végétal aux noix	289

Moelleux chocolat-amandes sans farine	291
Sauce au caramel salé	293
Fudge à l'huile de coco	294
Smoothie énergétique	295
Glaces protéinées à la fraise	296
Cheesecake basque keto	299

Recettes de base

Bouillon d'os de bœuf	302
Bouillon d'os de poulet	304
Bouillon de légumes	306
Dashi	307
Bouillon réparateur aux champignons	308
Marinade au vinaigre	310
Concombres marinés à la coréenne	311
Gingembre mariné keto	312
Oignons rouges marinés	313
Piments et carottes marinés à la mexicaine	315
Daïkon et carottes marinés	316
Radis coréen mariné	317
Choucroute au curcuma	318
Sauce catalane	319
Ketchup keto et sauce keto au piment	320
Chimichurri	322
Sauce au vinaigre de Xérès	323
Sauce au miso et gingembre	324
Sauce au tahin	325
Sauce au citron	326
Sauce aux piments de Calabre	327



Asperges grillées, graines de grenade et « ricotta » aux noix de cajou

Riches en nutriments et en antioxydants, les graines de grenade possèdent des vertus anticancéreuses et de puissantes propriétés anti-inflammatoires. Leur action antimicrobienne contribue également à l'équilibre du microbiote intestinal. J'apprécie leur texture croquante et la note de couleur qu'elles introduisent dans les plats. Pour leur part, les noix de cajou ont une saveur délicate et elles constituent une excellente source de magnésium, de zinc et de fer, minéraux essentiels pour la santé des femmes.

INGRÉDIENTS

SAUCE À L'AIL RÔTI

- 1 tête d'ail entière
- Huile d'olive vierge extra
- Le jus de 1 citron
- 1 c. à c. de moutarde de Dijon
- Sel casher et poivre noir fraîchement moulu

« RICOTTA » AUX NOIX DE CAJOU

- 200 g de tofu ferme, égoutté
- ¼ de tasse de noix de cajou nature
- 2 c. à s. de levure nutritionnelle
- ¼ de c. à c. d'oignon en poudre
- ¼ de c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. de pâte de miso blanc

- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- Jus de citron
- Sel casher

ASPERGES

- 1 botte d'asperges vertes (560 g) sans la base fibreuse
- Huile d'olive vierge extra
- Sel casher et poivre noir fraîchement moulu
- ¼ de tasse de graines de grenade
- 2 c. à s. d'amandes Marcona grossièrement hachées
- 2 c. à s. de graines de courge grillées



Fudge au beurre de cacahuète et sirop d'érable

Le chef Jeff a réalisé une prouesse en associant édulcorants, protéines et graisses afin que vous puissiez vous offrir un plaisir sucré sans subir de pic de glycémie.

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de beurre doux
- 1 tasse de beurre de cacahuètes sans sucre
- ½ tasse de substitut au sucre brun (Swerve® par exemple)
- 2 c. à s. de miso blanc
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- ¼ de c. à c. de sel casher

- 1 c. à s. de pâte de vanille ou d'extrait de vanille
- 2 c. à c. d'extrait d'érable
- 2 c. à c. de gomme de xanthane
- 2 c. à s. de crème épaisse
- ¼ de tasse de cacahuètes grillées hachées grossièrement
- 1 grosse pincée de flocons de sel de mer ou de fleur de sel

Tapissez un moule carré de papier sulfurisé.

Faites chauffer la moitié du beurre pendant 3 à 4 min dans une casserole à feu moyen, jusqu'à ce qu'il commence à brunir et à sentir la noisette. Laissez reposer 1 min hors du feu, puis incorporez le beurre de cacahuètes, le substitut au sucre brun, le miso, le sirop d'érable et le sel. Mélangez bien et remettez à chauffer à feu moyen. Laissez cuire 3 à 4 min en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur foncée (attention qu'il ne brûle pas). Hors du feu, ajoutez la pâte de vanille et l'extrait d'érable. Mélangez bien.

Coupez le reste du beurre en cubes. Transférez la préparation au beurre de cacahuètes dans un robot, puis incorporez le beurre en cubes en pétrissant le mélange à petite vitesse. Incorporez la gomme de xanthane, qui empêche que la préparation ne se dissocie en refroidissant. Continuez à pétrir jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Augmentez la vitesse du robot (vitesse moyenne) et incorporez la crème en filet, sans cesser de pétrir pendant 1 minute, jusqu'à ce que le fudge s'éclaircisse et commence à tiédir.

Transférez-le alors dans le moule et étalez-le à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Saupoudrez de cacahuètes et de flocons de sel, puis laissez prendre pendant 2 à 4 h.

Découpez le fudge en carrés de 2,5 cm et conservez-les au réfrigérateur, dans un récipient hermétique. Il se gardera 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

