NATURO FÉMININE

Hormones sereines après 40 ans

Le guide pour apaiser les fluctuations hormonales, retrouver un sommeil réparateur et vivre pleinement sa féminité.

Par Estelle, naturopathe certifiée et créatrice de Naturo Féminine

Sommaire

Introduction 03

01 - Décoder sa préménopause 06

02 - L'assiette hormonale 15

03 - Le système nerveux et le sommeil 29

04 - La boîte à outils naturels 37

05 - Routines d'hygiène de vie et mouvements doux 41

Conclusion 51

Pourquoi ce guide ?

La ménopause est une **étape naturelle** dans la vie d'une femme, souvent mal comprise ou expliquée.

Beaucoup de femmes ignorent ce qui se passe réellement dans leur corps, ce qui les inquiètent encore plus.

Ce guide a un objectif simple : **rendre les choses claires**.

Tu vas comprendre :

- Pourquoi ton corps change ;
- Comment soutenir ton équilibre ;
- Quelles habitudes améliorent ton confort ;
- Comment réduire naturellement les bouffées de chaleur, la fatigue et les variations d'humeur ;
- Comment retrouver une relation plus douce avec soi-même.

Ce guide ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou le suivi d'un professionnel de santé. Les informations proposées ont pour but d'accompagner ton bien-être, mais ne constituent ni un diagnostic ni un traitement médical.
Ne modifie jamais un traitement en cours sans l'accord préalable de ton médecin.
Si tu envisages d'utiliser des plantes, compléments ou huiles essentielles, demande conseil à ton médecin ou pharmacien, surtout en cas de prise de médicaments, afin d'éviter toute interaction ou cumul d'effets.
En cas de doute, de symptôme inhabituel ou de situation particulière (pathologie, chirurgie récente, grossesse, allaitement), consulte un professionnel de santé.

01 Décoder sa ménopause

1er point essentiel : qu'est-ce que la ménopause concrètement ?

La ménopause correspond à l'**arrêt définitif des menstruations**, des règles autrement dit, **pendant au moins un an**.
Elle marque la fin de la période fertile, mais elle n'est pas une fin de la vie féminine.

Ce n'est pas une maladie ! Mais une **transition hormonale**.
Elle n'est ni soudaine ni brutale.
Elle se met en place **progressivement** et on appelle cette période la **préménopause**.

La ménopause se compose de **4 périodes** :

- La **préménopause**
- La **périménopause** (1 à 2 ans avant la ménopause)
- La **ménopause**
- La **post ménopause**

C'est une transformation progressive du système endocrinien.
Le corps n'arrête pas d'être féminin.
Il évolue vers un autre équilibre.

- **Âge moyen en France** : 51 ans
- *Entre 45 et 55 ans pour 90% des femmes.*
- **Durée** de la préménopause : entre 2 à 8 ans.

02 L'assiette hormonale

> **Une alimentation adaptée aide à stabiliser de nombreux symptômes.**

Les principes de bases :

- Favoriser les **végétaux**
- Inclure des **protéines** à chaque repas
- Aliments à **Index Glycémique (IG) bas**
- Alimentation **anti-inflammatoire**
- Ajouter des **oméga 3**
- Manger des **fibres** : légumes à volonté, légumineuses, 2 fruits par jour, graines de chia, psyllium si besoin en plus pour réguler le transit
- Maintenir un bon **équilibre acido-basique** :
  - **Favoriser les aliments alcalinisant** : *fruits, légumes, herbes, épices, oléagineux, vinaigre de cidre…*
  - **Eviter les aliments acidifiants** : *protéines animales (charcuterie, viande, graisse animale), produits laitiers, aliments sucrés, céréales, pains, farines, surtout si raffinés, soda, plats industriels*
- **Boire** régulièrement
- **Éviter les excès de sucre**

03

Le système nerveux et le sommeil

Pendant la préménopause, le système nerveux devient plus réactif. La baisse des hormones féminines a un impact sur l'ensemble du corps, dont le système nerveux et le sommeil.

Cette partie t'aidera à trouver des moyens naturels et doux pour t'apaiser et lâcher-prise.

04

La boîte à outils naturels

Les bonnes nouvelles de la ménopause !

Arrivée à la ménopause, après avoir passé cette période de transition qu'est la préménopause, on peut y voir du positif :

- C'est la **fin des règles** induisant la fin du syndrome prémenstruel et des migraines liées aux cycles
- Cela signifie moins de carence en fer, surtout si tu as des règles abondantes
- Plus de cycle favorise la **régression de l'endométriose**, de l'adénomyose et des fibromes utérins
- C'est la **fin des contraceptifs** et la peur de tomber enceinte
- On peut aussi avoir moins de poils sur les jambes, aisselles, grâce à la baisse des œstrogènes !

Voilà de quoi vous remontez le moral en attendant d'y arriver !