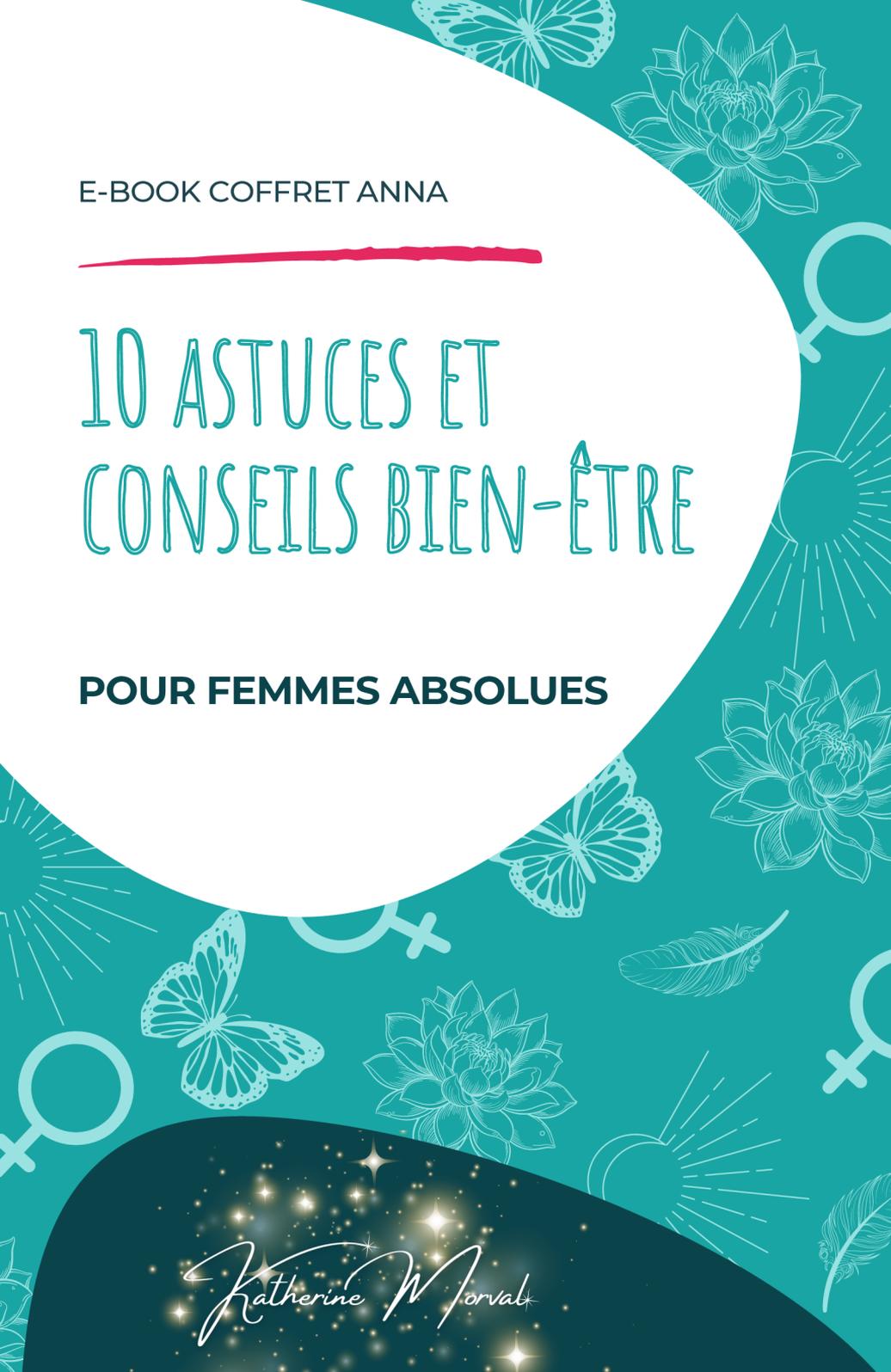


E-BOOK COFFRET ANNA



10 ASTUCES ET CONSEILS BIEN-ÊTRE

POUR FEMMES ABSOLUES



Katherine Morval

Chère femme,

C'est avec beaucoup de tendresse que je vous écris aujourd'hui, à vous qui traversez cette période unique qu'est la péri ménopause ou la ménopause.

Ce moment de transition peut parfois être inconfortable, empreint de doutes et de changements qui peuvent bousculer votre quotidien. Mais je suis ici pour vous dire que, malgré ces bouleversements, cette étape n'est en aucun cas une fin.

La ménopause est un moment précieux dans la vie d'une femme, un passage naturel qui nous invite à nous découvrir autrement, sous un nouveau jour.

C'est l'opportunité de vous reconnecter à vous-même, de vous regarder avec douceur et reconnaissance, en vous rappelant tout ce que vous avez vécu et accompli.

Vous êtes une femme absolue, riche d'expériences, de sagesse, et de beauté intérieure.

Bien sûr, certains jours peuvent sembler plus difficiles, et il est normal de ressentir de l'inconfort face à ces transformations.

Mais sachez que ces changements marquent aussi le début d'une nouvelle ère, où la force intérieure et la connaissance de soi prennent tout leur sens.

Vous portez en vous la sagesse de celle qui a traversé tant de chapitres de la vie, et qui est prête à vivre la suite avec sérénité et confiance.

Cette étape est une invitation à prendre soin de vous d'une manière différente, à écouter votre corps, à honorer vos besoins et à vous entourer de douceur.

Laissez-vous le droit de vous accorder du temps, de cultiver votre bien-être, et surtout, de profiter de cette période pour vous redécouvrir, peut-être même avec plus de liberté et de paix que jamais.

Vous méritez de vivre cette transition non comme un adieu à ce qui a été, mais comme un accueil chaleureux de ce qui est et de ce qui vient.

Vous êtes une femme entière, lumineuse, et pleine de ressources.

Prenez le temps de vous chouchouter, de vous écouter, et de célébrer la femme que vous êtes aujourd'hui.

Je vous souhaite de traverser cette étape avec douceur, confiance, et fierté.

Que vous puissiez vous sentir rayonnante et libre, prête à savourer pleinement chaque moment de cette nouvelle phase de vie.

Avec toute ma bienveillance et mon admiration,

Katherine

PÉRI MÉNOPAUSE ET PRÉ-MÉNOPAUSE

C'EST QUOI,
LA DIFFÉRENCE ??



- **La préménopause :**

C'est le tout début des changements hormonaux, souvent autour de la mi-trentaine ou quarantaine. Les cycles menstruels restent réguliers, mais vous pouvez ressentir des signes très légers comme :

- un syndrome prémenstruel plus marqué (tensions, ballonnements),
- un peu plus de fatigue ou des sautes d'humeur.

En résumé : Tout fonctionne encore normalement, mais votre corps commence doucement à évoluer.

PÉRI MÉNOPAUSE ET PRÉ-MÉNOPAUSE



- **La périménopause :**

C'est une étape plus proche de la ménopause, généralement à partir de 40-47 ans. Les cycles deviennent irréguliers (parfois courts, parfois longs) et des symptômes plus visibles apparaissent, comme :

- des règles imprévisibles,
- des bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil.

En résumé : Votre corps est en pleine transition, avec des changements hormonaux plus importants.

En bref :

- Préménopause : Tout est encore stable, avec de très petits changements.
- Périménopause : Les cycles deviennent irréguliers, et les symptômes sont plus visibles.

MÉNOPAUSE

UNE ÉTAPE NATURELLE



La ménopause est une période de la vie d'une femme où les règles s'arrêtent définitivement.

Elle survient généralement autour de 50 ans en moyenne. On considère qu'une femme est ménopausée lorsque ses règles ont cessé depuis 12 mois consécutifs.

Pourquoi la ménopause survient-elle ?

À la naissance, chaque femme possède une réserve limitée de follicules ovariens (petits sacs contenant les ovules). Au fil des années, ces follicules sont utilisés à chaque cycle menstruel. Quand cette réserve est épuisée :

- L'ovulation s'arrête.
- Les hormones féminines (œstrogènes et progestérone) cessent d'être produites.

C'est cette absence de production hormonale qui marque l'installation de la ménopause.

En résumé :

La ménopause est un phénomène naturel qui met fin à la fertilité. Elle est simplement due à l'épuisement de la réserve d'ovules, entraînant l'arrêt des cycles menstruels.

ALLONS PLUS LOIN ...



POST- MÉNOPAUSE

La post-ménopause commence après la ménopause, c'est-à-dire lorsque les règles ont disparu pendant 12 mois consécutifs.

Cela survient généralement autour de 50 ans ou un peu plus tard, en fonction de l'âge de la ménopause.

Ce qui se passe dans le corps :

- Les hormones féminines (œstrogènes et progestérone) sont à des niveaux très bas.
- Le corps s'adapte à cette nouvelle phase, marquant la fin de la fertilité.

En résumé :

La post-ménopause est une période stable et naturelle qui suit l'arrêt des règles et des cycles hormonaux. Elle dure tout le reste de la vie. En ce qui concerne les symptômes, la durée varie d'une femme à l'autre.

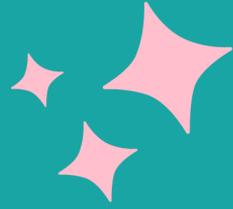
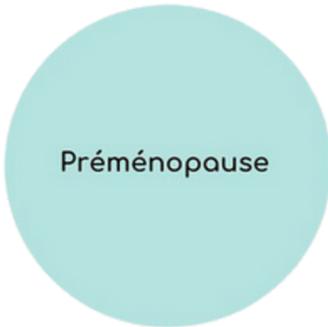


SCHÉMA SYNTHÈSE

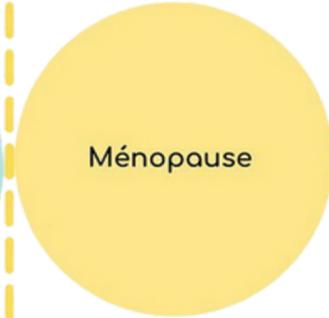
45-50ans

≈ 51 ans

Après 51 ans



Menstruations irrégulières
et cycles courts



12 mois consécutifs
sans menstruation



Plus de menstruations



Importance des symptômes
rouge : forte jaune : plus faible

SOURCE : OMENA



MÉNOPAUSE

SYMPTÔMES

Avec l'arrêt des règles et une baisse des hormones féminines (œstrogènes et progestérone), cela peut amener des changements variés selon les femmes, mais avec des approches positives, chaque symptôme peut être géré pour mieux vivre cette période.

Symptômes courants :

- **Bouffées de chaleur :** Ces vagues de chaleur passagères peuvent être apprivoisées avec des astuces comme le port de vêtements légers.
- **Sueurs nocturnes et troubles du sommeil :** Des rituels relaxants avant de dormir peuvent grandement améliorer le sommeil.
- **Sautes d'humeur et irritabilité :** Accueillir ces changements émotionnels comme des invitations à écouter ses besoins.
- **Baisse de la libido et sécheresse vaginale :** Prendre le temps de redécouvrir son corps et sa sensualité.
- **Prise de poids :** Une occasion de revoir son alimentation et de cultiver une relation bienveillante avec son corps.
- **Douleurs articulaires et musculaires :** Bouger régulièrement aide à renforcer les muscles et réduire l'inconfort.
- **Troubles de la concentration :** Des exercices mentaux peuvent stimuler la mémoire.
- **Changements cutanés et capillaires :** La peau et les cheveux profitent de soins adaptés qui renforcent la confiance.

QUELLES SOLUTIONS ...



Pour mieux vivre la ménopause, voici quelques pistes de solution :

Hygiène de vie : S'alimenter sainement, bouger chaque jour et limiter l'alcool et la caféine renforcent l'énergie et le bien-être.

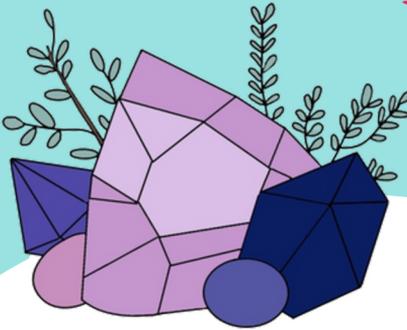
Traitements hormonaux : Parfois nécessaires, ils peuvent être envisagés avec un professionnel pour un soutien optimal.

Approches naturelles : Les phytoestrogènes et suppléments naturels sont des alliés doux pour le corps.

Relaxation et positive attitude : La méditation, le yoga ou d'autres pratiques zen permettent de vivre cette transition sereinement et de cultiver la joie.

Dans les âges suivantes, j'ai repris des solutions pour amener plus de sérénité et de bien-être.

En adoptant une approche bienveillante et positive, chaque femme peut transformer cette période en un nouveau départ, en s'entourant de soins, de soutien et d'une profonde écoute de soi. La ménopause est une invitation à redécouvrir sa force intérieure et à avancer avec sérénité.



UTILISER LE POUVOIR DES PIERRES

Il existe des multitudes de pierres et la liste est longue. Voici 6 pierres que je te recommande pour mieux traverser la ménopause en apaisant le corps et l'esprit :

- La **Calcédoine bleue** équilibre le mental et le corps. Elle va apaiser les bouffées de chaleur. La calcédoine favorise un épanouissement physique et mental, soulage le stress, et aide à accepter et célébrer sa féminité pendant la ménopause Elle favorise également une bonne circulation sanguine.
- La **Pierre de lune** régule les variations hormonales. Cette pierre équilibre les hormones, apaise les bouffées de chaleur et calme les sautes d'humeur, tout en favorisant l'harmonie dans la vie de couple.
- L' **Améthyste** est un anti-stress et elle améliore le sommeil. Elle aide à réduire l'anxiété et favorise un sommeil plus réparateur, essentiel pour une bonne gestion de la ménopause.
- La **Lépidolite mauve** favorise la bonne humeur. Cette pierre aide à apaiser les tensions émotionnelles et l'irritabilité, tout en favorisant un sommeil plus réparateur.
- Le **Grenat rouge** stimule la vitalité et la libido. Il aide à revitaliser le corps et stimule le désir sexuel en améliorant la circulation sanguine.
- La **Rhodochrosite** aide à résoudre les conflits et dynamise la sexualité. Elle est parfaite pour apaiser les conflits émotionnels et relationnels tout en ravivant la passion et la tendresse dans la relation de couple.



RESPIRER UN PEU DE DÉTENTE

La ménopause est une étape naturelle de la vie d'une femme, marquée par des changements hormonaux qui peuvent entraîner divers inconforts, tels que les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur, la fatigue et une sensation de déséquilibre.

En voici quelques-unes, que j'ai sélectionné pour vous :

Ces huiles essentielles apportent un soutien naturel pour traverser la ménopause de manière plus sereine, en aidant à rééquilibrer le corps et l'esprit.

La Sauge Sclarée - *Salvia sclarea* - Utilisation : cutanée et diffusion

C'est l'huile essentielle par excellence pour accompagner la pré et ménopause. Connue pour son effet équilibrant sur le système hormonal, elle aide à réduire les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les sautes d'humeur. Son action régulatrice favorise un retour à l'équilibre émotionnel, ce qui en fait une alliée essentielle. Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques.

Le Cyprès - *Cupressus sempervirens* - Utilisation : cutanée et diffusion

Le cyprès est particulièrement apprécié pour son effet tonifiant sur le système circulatoire et son action apaisante. Elle aide à soulager les sensations de jambes lourdes souvent ressenties durant la ménopause. Le cyprès est aussi reconnu pour ses propriétés décongestionnantes et ses effets calmants, qui contribuent à apaiser l'esprit en période de transition.

Le Niaouli - *Melaleuca quinquenervia* - Utilisation : cutanée et diffusion

Tout d'abord, je vous le dis, c'est mon huile essentielle préférée 😊. Connue pour ses propriétés immunostimulantes, l'huile essentielle de niaouli soutient le système immunitaire, souvent affaibli pendant la ménopause. Elle a également un effet équilibrant et énergisant, idéal pour contrer la fatigue et aider à maintenir une sensation de vitalité au quotidien.



4. Le Basilic - *Ocimum basilicum* - Utilisation : diffusion et cutanée et inhalation

Appréciée pour ses vertus revitalisantes, l'huile essentielle de basilic agit comme un tonique mental et physique. Elle aide à lutter contre la fatigue et le stress, deux symptômes fréquemment rencontrés pendant la ménopause. Son effet stimulant sur l'esprit favorise la concentration et la clarté mentale, indispensables pour garder un bon moral.

5. Le Thym à Thujanol - *Thymus vulgaris thujanoliferum* - Utilisation : diffusion et cutanée et inhalation

Huile essentielle reconnue pour ses propriétés équilibrantes et revitalisantes. Elle soutient les glandes endocrines et aide à renforcer le système immunitaire. Son action réchauffante contribue à apaiser les inconforts articulaires, souvent présents avec l'âge, tout en favorisant une meilleure énergie vitale.

Pour l'utilisation cutanée, je conseille toujours d'ajouter quelques gouttes de l'huile essentielle dans une huile végétale.

Note Importante : Précautions et Contre-Indications

Certaines huiles essentielles, comme la sauge sclérée, le cyprès, ont un effet œstrogène-like et imitent l'action des œstrogènes. Bien que cela puisse aider pendant la ménopause, il est essentiel de prendre des précautions.

Contre-indications principales :

- Antécédents de cancers hormonodépendants (comme le cancer du sein, des ovaires ou de l'utérus) : éviter les huiles essentielles à effet œstrogène-like.
- Grossesse et allaitement : certaines huiles essentielles sont à éviter pendant cette période.
- Traitements hormonaux : consultez un professionnel, car les huiles essentielles peuvent interagir avec certains traitements.



EXERCICE DE RELAXATION

La **cohérence cardiaque** est un exercice respiratoire qui permet de calmer le stress, l'anxiété, et bien d'autres émotions envahissantes rapidement.

Respirez 6 fois par minute, c'est-à-dire inspirer pendant 5 sec puis expirer pendant 5 sec et ce pendant 5 minutes.

Il existe plusieurs applications pour vous aider dans cette pratique.

Un autre exercice est la **respiration par narine alternée**. Permet de faire descendre la pression.

Si vous sentez que la vague d'agressivité arrive, prenez un moment pour vous. Concentrez-vous sur votre respiration.

Ensuite, posez votre pouce droit sur votre narine droite afin de la boucher et inspirez profondément par la narine gauche.

Après bouchez votre narine gauche avec votre annulaire droit et expirez profondément par la narine droite.

A répétez min. 5 fois de chaque côté. Plus la respiration sera profonde, plus les effets sont garantis.



BOUGEZ, BOUGEZ

La pratique régulière d'un sport est cruciale à la ménopause pour rester en bonne santé et atténuer divers symptômes liés à cette période.

Diminution des bouffées de chaleur : L'activité physique aide à mieux réguler la température du corps, réduisant ainsi l'intensité de ces épisodes.

Prévention de l'ostéoporose : Avec la chute des œstrogènes, les os se fragilisent, augmentant le risque d'ostéoporose. Les activités qui sollicitent les os, comme la marche ou la musculation, renforcent le squelette et réduisent ce risque.

Contrôle du poids : La prise de poids est fréquente à la ménopause à cause du ralentissement métabolique. L'activité physique aide à maintenir la masse musculaire, essentielle pour brûler des calories au repos.

Amélioration de l'humeur : Le sport contribue à stabiliser l'humeur et à réduire le stress, l'irritabilité et la fatigue, souvent accentués à la ménopause.

Soulagement des douleurs articulaires : Bouger régulièrement réduit les douleurs articulaires et maintient la souplesse.

Réduction du risque de maladies : L'activité physique modérée diminue le risque d'hypertension, de certains cancers (sein, côlon) et booste le système immunitaire.

Sports conseillés à la ménopause

La marche, la montée d'escaliers et le footing (sans contre-indication) sont excellents pour les os.

La musculation légère, le fitness, et des exercices avec poids aident à maintenir la force et la densité osseuse.

Le yoga, le tai-chi et le pilates, qui sollicitent en douceur les muscles et favorisent la flexibilité.

Les sports sans impact (natation, vélo) ne renforcent pas les os mais restent bénéfiques pour la condition physique globale.



SEL D'ÉPSOM

Le sel d'Epsom est riche en magnésium et donc un allié naturel pour la femme en ménopause.

Le magnésium, souvent en déficit pendant cette période, joue un rôle clé dans le bien-être global :

- Réduction des migraines et des maux de tête.
- Absorption optimisée des vitamines, comme la vitamine D, essentielle pour les os.
- Santé cardiovasculaire améliorée, avec une meilleure régulation de la tension.
- Fonction cérébrale stimulée, favorisant la concentration.
- Sommeil de meilleure qualité et diminution de l'anxiété.
- Digestion facilitée et réduction des ballonnements.
- Circulation sanguine améliorée, réduisant les sensations de jambes lourdes.

Attention, le sel d'Epsom n'est pas recommandé pour les personnes souffrant de troubles rénaux, cardiaques ou hépatiques. Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin avant utilisation.

Comment l'utiliser pour se détendre ?

Le sel d'Epsom est idéal pour un moment de bien-être rien qu'à vous. Pour un bain relaxant digne d'une sirène, voici une recette simple et magique :

1. Versez le tube d'Epsom dans votre bain d'eau chaude.
2. Ajoutez 2 à 3 gouttes d'huiles essentielles (lavande, ylang-ylang) pour encore plus de relaxation.
3. Détendez-vous pendant 15 à 20 minutes pour laisser le magnésium pénétrer votre peau et apaiser vos muscles.

06

ASTUCE



ALIMENTATION ADAPTEE

Pour mieux vivre la ménopause, une alimentation adaptée peut atténuer les symptômes et réduire les risques de santé :

- 1. Calcium et vitamine D :** Renforcez vos os pour prévenir l'ostéoporose.
 - Sources : Produits laitiers, légumes verts (brocoli, chou kale), amandes, sardines, poissons gras (saumon), et exposition modérée au soleil.
- 2. Phytoestrogènes :** Atténuent les bouffées de chaleur.
 - Sources : Soja, graines de lin, pois chiches, tempeh, et sésame.
- 3. Graisses saines :** Protègent le cœur.
 - Sources : Poissons gras, huile d'olive, avocat, noix.
 - À éviter : Graisses saturées et trans (fritures, aliments transformés).
- 4. Fibres :** Stabilisent la glycémie et favorisent la digestion.
 - Sources : Légumes, fruits, céréales complètes (quinoa, avoine), légumineuses.
- 5. Protéines maigres :** Maintiennent la masse musculaire.
 - Sources : Poisson, volaille, œufs, légumineuses, tofu.
- 6. Limiter le sucre et les glucides raffinés :** Réduisent les pics de glycémie.
 - Préférez : Patates douces, riz brun, céréales complètes.
- 7. Hydratation :** Réduit la sécheresse de la peau.
 - Objectif : 1,5 à 2 litres d'eau par jour ; limiter alcool et caféine.

Cette alimentation soutient l'énergie, réduit les symptômes de la ménopause et protège la santé sur le long terme.

BOIRE UNE TISANE

Il existe plusieurs plantes qui peuvent aider à mieux vivre la ménopause, chacune apportant des bienfaits spécifiques.

Hamamélis et Trèfle rouge : Efficaces pour réduire les bouffées de chaleur grâce à leurs propriétés régulatrices hormonales.

Harpagophytum : Soulage les douleurs musculaires et articulaires fréquemment ressenties pendant cette période.

Cassis : Un puissant anti-inflammatoire qui apaise les douleurs musculaires.

Sauge, Ortie et Pissenlit : Ces plantes aident à réguler naturellement les hormones et à équilibrer le corps.

Tisane Athéna : Harmonie et Bien-être pour la Ménopause

Spécialement formulée pour accompagner les femmes durant la ménopause, grâce à une synergie de plantes bienfaitrices :

Aubépine : LA plante pour le cœur, à la fois émotionnel et physique. Elle apaise l'anxiété, régule le sommeil et soulage les bouffées de chaleur.

Sauge : Reconnue pour réguler les œstrogènes et réduire les bouffées de chaleur et sueurs nocturnes.

Attention, elle est déconseillée aux femmes ayant des antécédents de cancer.

Mélisse : Elle calme l'esprit et soulage les troubles digestifs causés par le stress et l'anxiété.

Sureau : Soutient l'immunité, améliore la circulation et aide à détoxifier le corps.

Cette tisane réunit des plantes apaisantes et régulatrices pour traverser la ménopause en douceur et sérénité.



08

ASTUCE



PRENDRE SOIN DE SOI

C'est le moment de sortir vos masques pour le visage à base d'argile ou de charbon afin de prendre soin de votre peau.

Prendre soin de soi avec l'huile d'onagre ou de bourrache est un geste bienveillant pour le corps. Ces huiles, riches en acide gamma-linolénique, soutiennent l'équilibre hormonal et aident à réguler le cycle menstruel. Elles contribuent également à la santé de la peau, favorisant son élasticité et son hydratation, pour un teint plus doux et lumineux. Une façon naturelle de se sentir bien, de l'intérieur comme de l'extérieur.





FLEURS DE BACH

En voici quelques-unes indispensables pour vous apaiser. La ménopause est une période que chaque femme vit de manière unique, avec plus ou moins de difficultés comme le stress, l'inconfort ou la lassitude. Pour mieux gérer ces émotions, voici cinq fleurs de Bach souvent recommandées :

- 1. Honeysuckle (Chèvrefeuille) :** Pour accepter le présent sans être nostalgique. Beaucoup de femmes voient la ménopause comme un signe de vieillissement et se sentent attachées au passé. Le chèvrefeuille aide à lâcher prise et à retrouver de l'énergie pour avancer sereinement.
- 2. Crab Apple (Pommier sauvage) :** Pour se sentir bien dans son corps. Les changements hormonaux peuvent parfois provoquer un malaise avec son apparence. Le pommier sauvage aide à mieux accepter ces transformations et à renforcer la confiance en soi.
- 3. Hornbeam (Charme) :** Pour retrouver de l'énergie. La fatigue est un symptôme fréquent de la ménopause. Le charme redonne de la vitalité et aide à surmonter la sensation d'épuisement.
- 4. Impatiens (Impatiente) :** Pour calmer les nerfs. Les bouleversements hormonaux peuvent rendre irritable. L'essence d'Impatiente aide à apaiser les tensions et à retrouver un équilibre émotionnel.
- 5. Walnut (Noyer) :** Pour traverser cette étape en douceur. La ménopause peut chambouler les repères. Le noyer aide à s'adapter sereinement à ces changements et à envisager l'avenir sans stress.

Posologie : 2 gouttes 4 fois par jour tous les jours du mois pendant au moins 3 mois.



LA CRYOTHÉRAPIE PÉRINÉALE

La cryothérapie périnéale est une technique qui consiste à exposer le périnée à un froid intense à l'aide de poches de gel.

Le périnée, zone située entre le vagin et l'anus, comprend les muscles qui soutiennent les organes pelviens.

Cette pratique, également appelée "bain dérivatif", repose sur l'idée que l'application de froid localisé peut offrir des bienfaits considérables pour la santé, en particulier pendant la ménopause.

Les bienfaits du froid pendant la ménopause :

- Améliorer le sommeil en favorisant un environnement frais et réparateur.
- Soulager les gonflements et douleurs grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.
- Améliorer l'humeur en stimulant la production de sérotonine, une hormone liée au bien-être.
- Améliorer la circulation sanguine, le transit intestinal et diminuer le stress.

Adoptez cette méthode naturelle pour un meilleur équilibre pendant la ménopause !



DORMEZ

Pour améliorer la qualité du sommeil, plusieurs solutions naturelles et efficaces sont à envisager.

Le tapis d'acupression, grâce à ses petits picots, aide à relâcher les tensions et favorise la détente avant de dormir.

Il est également recommandé d'éviter la caféine l'après-midi, car elle stimule le système nerveux et peut perturber l'endormissement.

Pratiquer du yoga ou une activité physique en journée contribue à réguler le rythme biologique et à réduire le stress, deux facteurs essentiels pour un bon sommeil.

Un bain chaud le soir aide à se détendre et favorise l'endormissement en abaissant progressivement la température corporelle.

Pour un soutien supplémentaire, certains compléments naturels comme la valériane, l'ashwagandha et la mélatonine sont reconnus pour leurs effets apaisants : la valériane et l'ashwagandha réduisent le stress et l'anxiété, tandis que la mélatonine, hormone du sommeil, peut aider à rétablir un cycle régulier.

Une chambre bien aérée aide également.