



MON PETIT GUIDE

Préménopause *et corps qui change*

Comprendre
ce qui se passe
et agir en douceur
au quotidien.



HORMONES
QUI ÉVOLUENT



RÉTENTION
DE LIQUIDE



CORPS
QUI CHANGE

+ des
conseils simples
et concrets
à appliquer



Ce qui change pendant la préménopause

La préménopause est une période de transition où les hormones, notamment les œstrogènes et la progestérone, commencent à varier.

Ces variations peuvent entraîner :



Une modification de la répartition des graisses

Plus de stockage au niveau du ventre, des hanches et des cuisses.



Une tendance à la rétention d'eau

Sensation de gonflement, jambes lourdes, variation de poids.



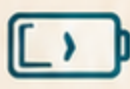
Un ralentissement du métabolisme

Le corps dépense naturellement moins d'énergie.



Des changements d'appétit

Plus de fringales, notamment pour le sucre et les aliments réconfortants.



Une fatigue plus importante

À la fois physique et mentale.



Des troubles du sommeil

Endormissement plus difficile, réveils nocturnes.



Une sensibilité émotionnelle plus marquée

Irritabilité, stress, anxiété, baisse de motivation.

Plus de stockage au niveau du ventre

Hanches et cuisses plus marquées

Jambes plus lourdes



Ces changements sont naturels et font partie d'un nouveau chapitre de vie. L'objectif n'est pas de lutter contre son corps, mais de mieux le comprendre pour l'accompagner.

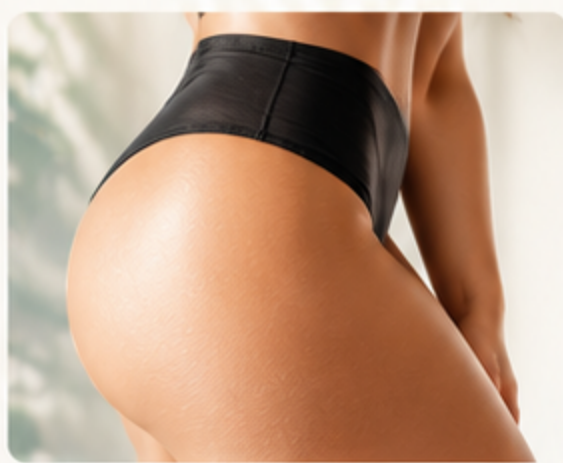


Masse grasse, rétention d'eau ou ballonnements ?

Ce ne sont pas la même chose et les solutions ne sont pas les mêmes.

MASSE GRASSE

STOCKAGE D'ÉNERGIE
À LONG TERME



Résultat d'un excès calorique régulier dans la durée.



Se localise souvent au niveau du ventre, des hanches, des cuisses.



S'installe progressivement.



Plus difficile à déloger sans rééquilibrage alimentaire et activité physique régulière.

À retenir :

La masse grasse est un stockage d'énergie. Elle ne varie pas du jour au lendemain.

RÉTENTION D'EAU

ACCUMULATION DE LIQUIDE
DANS LES TISSUS



Dûe à un ralentissement de la circulation lymphatique et veineuse.



Provoque une sensation de gonflement, de jambes lourdes.



Peut varier rapidement dans la journée.



Favorisée par la chaleur, la position assise/debout prolongée, les hormones et une alimentation trop salée.

À retenir :

La rétention d'eau est un excès de liquide. Elle peut fluctuer rapidement et être améliorée avec des gestes simples.

BALLONNEMENTS

EXCÈS DE GAZ
DANS LE SYSTÈME DIGESTIF



Liés à une digestion plus difficile (alimentation, intolérances, microbiote).



Provoquent une sensation de ventre gonflé, tendu et parfois douloureux.



Peuvent apparaître après certains repas.



Souvent accompagnés de transit perturbé (constipation ou diarrhée).

À retenir :

Les ballonnements sont dus à des gaz digestifs. Ils sont souvent temporaires et peuvent être réduits en adaptant l'alimentation et le mode de vie.



Le bon réflexe :

Identifier la cause pour agir avec la bonne solution et retrouver un corps plus léger et plus confortable.

Les hormones en mouvement

Comprendre les principaux changements pour mieux les accompagner.



LES ŒSTROGÈNES

Leur production devient plus irrégulière et globalement en diminution.



Peuvent entraîner :

- rétention d'eau
- prise de masse grasse (ventre, hanches)
- bouffées de chaleur
- variations de l'humeur
- peau plus sèche



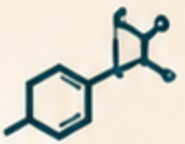
LA PROGESTÉRONE

Sa production diminue plus tôt et plus fortement que les œstrogènes.



Peut entraîner :

- troubles du sommeil
- anxiété, irritabilité
- difficultés de concentration
- rétention d'eau
- sensibilité émotionnelle accrue



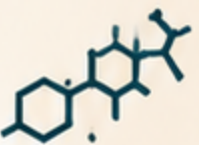
LA TESTOSTÉRONE

Sa production diminue également, ce qui peut impacter l'énergie, la masse musculaire et la libido.



Peut entraîner :

- baisse d'énergie et de motivation
- perte de masse musculaire
- prise de masse grasse
- diminution de la libido
- récupération plus lente après l'effort



LE CORTISOL

L'hormone du stress peut être plus facilement déséquilibrée à cette période (stress, fatigue, manque de sommeil...).



Peut entraîner :

- prise de poids abdominale
- rétention d'eau
- fatigue physique et mentale
- troubles du sommeil
- sensibilité émotionnelle

À retenir :



Ces variations hormonales sont naturelles. Elles ne sont pas une fatalité. En comprenant leur rôle, tu peux mettre en place des actions simples et ciblées pour mieux vivre cette transition et soutenir ton corps au quotidien.



Des solutions naturelles existent pour rééquilibrer et soutenir ton corps à chaque étape.

Mon alimentation alliée de mon équilibre

Des choix simples et adaptés pour soutenir mes hormones, limiter la rétention d'eau et me sentir mieux au quotidien.



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER



LÉGUMES FRAIS ET DE SAISON

Riches en fibres, minéraux et antioxydants, ils soutiennent le foie et aident à drainer.



FRUITS À IG BAS

Apportent des vitamines et des antioxydants sans faire monter brutalement la glycémie.



PROTÉINES DE QUALITÉ

Poisson, œufs, volaille, légumineuses : elles aident à maintenir la masse musculaire et la satiété.



BONNES GRAISSES

Avocat, huile d'olive, oléagineux, graines (chia, lin...) : elles soutiennent la production hormonale et luttent contre l'inflammation.



ÉPICES ET PLANTES AROMATIQUES

Curcuma, gingembre, romarin, persil... soutiennent la digestion, le foie et ont un effet anti-inflammatoire.



LES ALIMENTS À LIMITER



SUCRES RAFFINÉS

Favorisent la prise de masse grasse, l'inflammation et les variations d'humeur.



ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Riches en additifs, ils perturbent le microbiote et les hormones.



GLUTEN (SI SENSIBILITÉ)

Peut favoriser les ballonnements, les inflammations et la rétention d'eau chez certaines femmes.



PRODUITS LAITIERS

Peuvent accentuer la rétention d'eau et les inconforts digestifs (selon la tolérance individuelle).



ALCOOL

Perturbe le foie, la qualité du sommeil et favorise la rétention d'eau.



EXCÈS DE SEL

Favorise la rétention d'eau et la sensation de gonflement.

MES PETITS PLUS AU QUOTIDIEN



BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU

1,5 à 2 L par jour (plus si activité physique).



INFUSIONS DRAINANTES

Queue de cerise, fenouil, pissenlit, orthosiphon...



REPAS ÉQUILIBRÉS ET RÉGULIERS

Pour stabiliser la glycémie et éviter les fringales.



ÉCOUTER SES SENSATIONS

Manger en pleine conscience, lentement, sans culpabilité.



BOUGER AU QUOTIDIEN

Même doucement, pour relancer la circulation lymphatique et soutenir le métabolisme.



À retenir :

Il n'existe pas d'alimentation parfaite, mais des choix adaptés à tes besoins. L'objectif est de nourrir ton corps, de le soutenir et de te faire du bien, sans frustration.

Mieux manger,
c'est prendre soin de soi
aujourd'hui pour se sentir
mieux demain.



Le mouvement, mon allié au quotidien

Bouger régulièrement aide à activer la circulation lymphatique et veineuse, à limiter la rétention d'eau et à soutenir le métabolisme.

Des activités bénéfiques



MARCHE QUOTIDIENNE

30 minutes par jour pour activer la circulation et oxygéner le corps.



AQUABIKEING OU NATATION

Idéal pour drainer en douceur, soulager les jambes et tonifier sans impact articulaire.



YOGA ET RESPIRATION

Aide à réduire le stress, améliore la circulation et soutient l'équilibre hormonal.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Permet de préserver la masse musculaire et de soutenir le métabolisme.



ÉTIREMENTS

Améliorent la souplesse, réduisent les tensions et favorisent la circulation des fluides.

Stimuler naturellement sa lymphe



RESPIRATION PROFONDE

La respiration abdominale crée un effet de pompe sur la lymphe.



AUTO-MASSAGES

Des gestes simples au quotidien pour relancer la circulation.



HYDRATATION

Boire suffisamment d'eau pour fluidifier la lymphe.



BROSSAGE À SEC

Active la circulation et aide à éliminer les toxines.



JAMBES EN L'AIR

Quelques minutes par jour pour faciliter le retour veineux et lymphatique.

Mes conseils en plus

- ✓ Trouver une activité que tu aimes pour la pratiquer régulièrement.
- ✓ Éviter la sédentarité prolongée (penser à te lever toutes les 1h).
- ✓ Alternier les types de mouvements : cardio doux, renforcement et étirements.
- ✓ Écouter ton corps et respecter son rythme.
- ✓ Privilégier la régularité à l'intensité.
- ✓ Associer le mouvement à une respiration consciente pour encore plus de bienfaits.
- ✓ Profiter de la nature pour réduire le stress et l'inflammation.



À retenir :

Le mouvement est un véritable médicament naturel pendant la préménopause. Il aide à drainer, tonifier, réduire le stress et te reconnecter à ton corps.



Mon hygiène de vie pour soutenir mes hormones

Des habitudes simples qui font une vraie différence sur la rétention d'eau, le métabolisme, l'énergie et le bien-être global.



GESTION DU STRESS

- Respiration profonde 4/6 secondes
- Temps dans la nature
- Cohérence cardiaque (5 min/jour)
- Activités qui me font plaisir
- Limiter les écrans, surtout le soir



SOMMEIL RÉPARATEUR

- Se coucher à heure régulière
- 7 à 9 heures de sommeil
- Chambre fraîche et calme
- Limiter les écrans le soir
- Rituel apaisant (tisane, lecture, respiration)



HYDRATATION

- 1,5 à 2 L d'eau par jour (selon l'activité)
- Eaux aromatisées naturelles (citron, concombre, menthe...)
- Infusions drainantes (queue de cerise, pissenlit, orthosiphon...)
- Limiter l'alcool et les boissons sucrées



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- Privilégier des aliments bruts et naturels
- Riche en légumes, bons gras, protéines de qualité
- Limiter les sucres raffinés et aliments ultra-transformés
- Écoute de mes sensations de faim et satiété
- Adapter l'alimentation à mon cycle et à mes besoins



Ma routine type sur une journée



AU RÉVEIL

1 grand verre d'eau, respiration et quelques étirements



MATIN

Petit-déjeuner équilibré et activité physique douce



EN JOURNÉE

Hydratation régulière, repas équilibrés et mouvements



FIN D'APRÈS-MIDI

Infusion drainante, étirements ou auto-massage



LE SOIR

Repas léger, écrans limités, rituel détente et sommeil de qualité



À retenir :

Une bonne hygiène de vie ne demande pas la perfection, mais de la régularité. Chaque petit geste compte pour soutenir tes hormones, limiter la rétention d'eau et te sentir plus légère et plus énergique au quotidien.



Mon protocole anti-rétention d'eau

Des étapes simples et efficaces
à intégrer dans ton quotidien.

1



DÉMARRER LA JOURNÉE HYDRATÉE

- 1 grand verre d'eau au réveil.
- Tu peux ajouter citron, concombre, menthe ou une infusion drainante.
- Cela relance la circulation lymphatique et aide l'élimination des toxines.



Focus :

Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée (1,5 à 2 L selon ton activité) est essentiel pour fluidifier la lymphe et éviter la rétention d'eau.

2



UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

- Riche en protéines, bons gras et fibres.
- Évite les sucres raffinés qui favorisent les pics d'insuline et la rétention d'eau.
- Exemples : œufs, graines, fruits frais à IG bas, oléagineux.



Focus :

Un petit-déjeuner stable favorise une énergie durable, limite les fringales et soutient l'équilibre hormonal.

3



BOUGER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

- Marche, aquabiking, natation, renforcement musculaire, étirements...
- 30 minutes par jour suffisent pour activer la circulation veineuse et lymphatique.



Focus :

Le mouvement est un véritable médicament naturel. Il aide à drainer, à oxygéner les tissus et à limiter la stagnation des liquides.

4



PRENDRE SOIN DE SON CORPS

- Auto-massages, brossage à sec, respiration profonde.
- Ces gestes simples stimulent la circulation de la lymphe et soutiennent l'élimination des excès de liquides.



Focus :

Quelques minutes par jour suffisent pour faire la différence. C'est un moment pour toi, pour te reconnecter à ton corps et l'écouter.

5



CRÉER UN SOIR APAISANT

- Repas léger et facile à digérer.
- Infusion drainante (queue de cerise, pissenlit, orthosiphon...).
- Limiter les écrans et se coucher à heure régulière pour un sommeil réparateur.



Focus :

Un bon sommeil régule les hormones, réduit le stress et soutient la circulation lymphatique. C'est un pilier essentiel pour limiter la rétention d'eau.



À éviter au quotidien :

- Excès de sel
- Sucres raffinés
- Aliments ultra-transformés
- Alcool
- Sédentarité prolongée
- Stress chronique



À retenir :

Il n'existe pas de solution miracle, mais une combinaison de petites actions régulières. En intégrant ces habitudes dans ton quotidien, tu aides ton corps à mieux drainer, à limiter la rétention d'eau et à retrouver plus de légèreté.



Mon équilibre émotionnel et mental

Mes émotions influencent directement mes hormones, ma rétention d'eau et mon bien-être général.



COMPRENDRE LE LIEN ÉMOTIONS HORMONES

Le stress, l'anxiété ou les émotions non exprimées peuvent perturber :

- la production de cortisol
- l'équilibre œstrogènes / progestérone
- la rétention d'eau
- la digestion
- la qualité du sommeil



ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS

Prendre le temps d'écouter ce que je ressens permet de libérer les tensions et de soutenir mon équilibre hormonal.

- Exprimer mes émotions
- Pratiquer la gratitude
- Me recentrer sur le moment présent
- Accepter de ralentir

Des outils simples au quotidien



RESPIRATION COHÉRENTE

4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration pendant 5 minutes, 2 à 3 fois par jour.



MÉDITATION OU PLEINE CONSCIENCE

Quelques minutes pour apaiser le mental et réduire le stress.



TEMPS DANS LA NATURE

S'exposer à la lumière du jour, respirer l'air frais, marcher en pleine nature.



MUSIQUE ET PLAISIR

Écouter une musique qui me fait du bien, danser, chanter, rire... tout ce qui me fait vibrer positivement.



JOURNALING

Écrire mes pensées pour les libérer et mieux les comprendre.



AUTO-BIENVEILLANCE

Me parler avec douceur, reconnaître mes efforts et célébrer mes progrès.

Mes rituels bien-être



LE MATIN

- Respiration
- Lumière naturelle
- Intention positive pour la journée



DANS LA JOURNÉE

- Pause respiration
- Infusion drainante
- Mouvement doux
- Moment pour soi



LE SOIR

- Écran limité
- Rituel apaisant (tisane, lecture...)
- Quelques minutes de respiration ou méditation



À retenir :

Prendre soin de mon équilibre émotionnel est tout aussi important que l'alimentation, l'hydratation et le mouvement. Un mental apaisé soutient mes hormones, limite la rétention d'eau et m'aide à me sentir plus légère, plus sereine et plus alignée.



À retenir

pour me sentir mieux au quotidien

Des clés simples, accessibles et durables pour soutenir mon corps, mes hormones et ma lymphe.

01

Mon corps m'envoie des messages



Ballonnements, jambes lourdes, prise de poids rapide, fatigue... ne sont pas une fatalité. Ce sont souvent des signes d'un déséquilibre lymphatique ou hormonal qu'il est possible d'améliorer avec des gestes simples et adaptés.

02

Tout n'est pas de la graisse



La rétention d'eau, les ballonnements et la masse grasse sont différents. Comprendre la cause permet d'agir efficacement et de choisir les bonnes solutions (alimentation, mouvement, drainage...).

03

Mes habitudes font la différence



Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation, le mouvement, la respiration et la gestion du stress soutiennent ma lymphe, mes hormones et mon énergie au quotidien.

04

Prendre soin de moi durant la durée



Je n'ai pas besoin d'être parfaite, mais régulière. Chaque petit geste compte et contribue à un corps plus léger, une meilleure circulation, une silhouette plus harmonieuse et un bien-être global.

Mes engagements au quotidien

- ✓ Je bois suffisamment d'eau chaque jour.
- ✓ Je privilégie des aliments bruts et naturels.
- ✓ Je bouge régulièrement, même en douceur.
- ✓ J'écoute mon corps et je respecte son rythme.
- ✓ Je prends le temps de respirer et de me recentrer.
- ✓ Je suis bienveillante avec moi-même.

*Un corps plus léger
c'est aussi un esprit
plus serein.*



Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Découvre mes soins de drainage lymphatique et mes programmes adaptés à tes besoins.

