

Guide de la pré-ménopause

Comprendre ses hormones, soulager ses symptômes & retrouver de la sérénité au naturel

La pré-ménopause est une phase de transition tout à fait naturelle qui peut durer plusieurs années. Ce guide pratique a été conçu par Olyvia pour vous aider à décoder les signaux de votre corps et vous donner des pistes concrètes pour mieux traverser cette période avec douceur et bienveillance.

Symptômes	Ce qu'il se passe dans le corps	Solutions naturelles & Alimentation	Hygiène de vie & Conseils UX
Cycles irréguliers & règles anarchiques	Les ovaires ralentissent leur activité. La production d'œstrogènes fluctue fortement tandis que la progestérone baisse, ce qui perturbe l'horloge utérine.	<ul style="list-style-type: none"> Plantes : Infusion de feuilles de Framboisier (tonique utérin) ou Gattilier (régulateur de progestérone - sur avis). Assiette : Aliments riches en fer (lentilles, épinards, graines de courge) pour compenser les flux abondants. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez une application pour noter vos cycles et anticiper les variations. Accordez-vous des temps de repos plus longs durant les premiers jours du cycle.
Bouffées de chaleur & sueurs nocturnes	La chute brutale ou irrégulière des œstrogènes perturbe l'hypothalamus, la zone du cerveau responsable de la régulation thermique du corps.	<ul style="list-style-type: none"> Plantes : Infusion de Sauge sclérée (œstrogène, attention aux contre-indications hormonales) ou d'Actée à grappes noires. Assiette : Oméga-3 (petits poissons gras, huile de lin), réduction des épices, du café et de l'alcool. 	<ul style="list-style-type: none"> Technique de l'oignon : Habillez-vous avec plusieurs couches légères de matières naturelles (coton, lin). Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque dès le début d'une crise pour apaiser le système nerveux.
Sommeil perturbé & fatigue "brouillard"	Le manque de progestérone (hormone apaisante et sédative) combiné aux sueurs nocturnes fragmente le sommeil profond et nuit à la clarté mentale.	<ul style="list-style-type: none"> Plantes : Tisanes de Valériane, Passiflore ou Camomille avant le coucher. Assiette : Dîner léger, pauvre en sucres rapides. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenez la chambre à coucher fraîche (18°C maximum). Coupez les écrans 1h avant le sommeil. Exposez-vous à la lumière du jour dès le réveil pour réguler votre cortisol et votre mélatonine.

Symptômes	Ce qu'il se passe dans le corps	Solutions naturelles & Alimentation	Hygiène de vie & Conseils UX
Sautes d'humeur & irritabilité	Les montagnes russes hormonales impactent directement la synthèse de la sérotonine (l'hormone de la sérénité) et de la dopamine dans le cerveau.	<ul style="list-style-type: none"> Plantes : Plantes adaptogènes comme la Rhodiola (fatigue psychique) ou le Safran (équilibre émotionnel). Assiette : Aliments riches en tryptophane (bananes, amandes, œufs, chocolat noir). 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquez la marche active ou le yoga pour libérer des endorphines. Aménagez des "bulles de déconnexion" de 10 min dans la journée. Exprimez vos besoins sans culpabiliser auprès de vos proches.
Prise de poids abdominale	Le métabolisme de base ralentit. Pour compenser la baisse d'œstrogènes, le corps a tendance à stocker davantage de graisses au niveau du ventre.	<ul style="list-style-type: none"> Assiette : Priorité aux index glycémiques (IG) bas pour éviter les pics d'insuline. Augmentez la part de légumes de saison. Protéines : Veillez à un apport suffisant à chaque repas (végétales ou animales) pour préserver la satiété. 	<ul style="list-style-type: none"> Misez sur le renforcement musculaire (pilates, poids de corps) pour maintenir la masse musculaire et brûler de l'énergie au repos. Hydratez-vous abondamment (1,5L à 2L d'eau / jour).
Sécheresse intime & inconfort	La baisse progressive des œstrogènes entraîne une diminution de la vascularisation et un amincissement naturel des muqueuses urogénitales.	<ul style="list-style-type: none"> Soin local : Application de gel d'Aloe vera pur mélangé à une goutte d'huile végétale de Coco bio pour hydrater et nourrir. Compléments : Cure d'huile d'Onagre ou d'Argousier par voie orale. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez des gels lavants intimes ultra-doux au pH adapté (sans savon). N'hésitez pas à utiliser des lubrifiants à base d'eau ou d'acide hyaluronique lors des rapports pour éviter les micro-lésions.

Rappel important & Bienveillance :

Chaque femme vit sa pré-ménopause de manière unique. Ce tableau propose des conseils généraux d'accompagnement au naturel. Si vos symptômes deviennent trop invalidants au quotidien (règles hémorragiques, douleurs intenses, détresse émotionnelle), il est indispensable de consulter votre gynécologue, médecin traitant ou un professionnel de santé spécialisé pour effectuer un bilan complet.