

LA TEMPÊTE HORMONALE

Comprendre et traverser
la périménopause

PAR NADINE BACH

WWW.RESPIRERESSENSTRANSFORME.COM



UN MOT AVANT DE COMMENCER

Si vous avez obtenu ce profil, c'est que votre corps traverse une transition hormonale profonde. Les fluctuations d'oestrogènes et de progestérone bouleversent votre sommeil, votre humeur, votre cycle et votre température corporelle.

Ce n'est pas une maladie.

Ce n'est pas une fatalité.

C'est une transition biologique que l'on peut accompagner avec précision, à condition de comprendre ce qui se passe vraiment.

”

*Votre corps ne vous trahit pas. Il se transforme.
Apprenez à l'accompagner plutôt qu'à le combattre.*

Ce guide a une visée éducative et préventive, basée sur des études scientifiques, mon expertise en naturopathie fonctionnelle et en biohacking, ainsi que sur les retours des femmes accompagnées. Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Si vous êtes sous traitement ou avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'appliquer les conseils proposés (*alimentation, breathwork, yoga, etc.*).

Certaines pratiques peuvent ne pas être adaptées à votre situation.

Votre santé est précieuse : utilisez ce guide comme une source d'inspiration, mais toujours en complément d'un suivi médical personnalisé. Je décline toute responsabilité quant à une utilisation inappropriée des informations partagées.



BIENVENUE



Je m'appelle Nadine Bach, je suis naturopathe fonctionnelle, biohackeuse, professeure de yoga et facilitatrice en breathwork. J'accompagne les femmes de 40 ans et plus à travers les transitions hormonales sans subir leur corps, mais en apprenant à le comprendre, à l'écouter et à l'accompagner.

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est que votre corps est en train de changer. Peut-être de manière déroutante. Parfois même déstabilisante. Bouffées de chaleur, sommeil perturbé, émotions amplifiées, cycles irréguliers... tout semble fluctuer. Et pourtant, ce que vous vivez n'est pas un dysfonctionnement. C'est une transition. Votre corps se réorganise, il s'adapte, il vous invite à changer de rythme, de regard, de fonctionnement.

Le problème, ce n'est pas la périménopause. C'est le manque de compréhension et d'accompagnement adapté.

Dans ce guide, vous allez découvrir comment soutenir votre corps avec précision, en respectant sa physiologie, son intelligence et ses nouveaux besoins. Pas contre lui. Avec lui.

Prenez une respiration profonde...

Et commencez à transformer cette période en un véritable passage d'évolution.

Ce que votre corps essaie de vous dire

La périménopause ne commence pas du jour au lendemain. Elle s'installe progressivement, parfois dès 35-40 ans, avec des signaux que l'on attribue souvent au stress ou à la fatigue.

La chute de la progestérone — le premier signal

La progestérone est la première hormone à diminuer, souvent avant même les oestrogènes. Elle est votre hormone de calme, de sommeil et de régulation nerveuse. Sa baisse explique l'anxiété croissante, les troubles du sommeil et l'irritabilité que vous ressentez peut-être depuis quelques années.

Les fluctuations des oestrogènes — la source des bouffées

Contrairement à ce qu'on pense, en périménopause les oestrogènes ne chutent pas linéairement, ils fluctuent de façon erratique. Ces montagnes russes hormonales sont responsables des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes, des migraines hormonales et de l'instabilité de l'humeur (liste non-exhaustive, chaque femme étant différente).

L'impact sur le reste du corps

Ces fluctuations hormonales perturbent également la glycémie, le microbiote, la thyroïde et le système nerveux autonome. C'est pourquoi on ne peut pas traiter la périménopause sans regarder l'ensemble du terrain.

La périménopause n'est pas un problème à régler.
C'est une transition à accompagner avec les bons outils.

Vos signaux

Êtes-vous concernée ?

Prenez quelques minutes pour remplir ce tableau honnêtement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse – seulement votre réalité du moment.

| Signal | Jamais | Parfois | Souvent |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Bouffées de chaleur ou sensation de chaleur intense | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sueurs nocturnes qui perturbent le sommeil | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cycles irréguliers, plus courts ou plus longs | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SPM amplifié — irritabilité, seins sensibles | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Humeur instable, larmes soudaines | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Anxiété nouvelle ou aggravée | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sécheresse cutanée ou vaginale | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prise de poids autour de la taille | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fatigue soudaine sans raison apparente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sensation de ne plus vous reconnaître | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez coché plusieurs 'Souvent', votre corps vous dit clairement qu'il a besoin d'un accompagnement ciblé.

Les 3 leviers prioritaires pour vous

Il n'existe pas de solution universelle à la périménopause. Mais il existe des leviers précis qui, combinés, peuvent transformer votre vécu de cette transition.

1. Soutenir la progestérone naturellement

Certaines plantes adaptogènes et certains nutriments soutiennent la production de progestérone et réduisent l'impact des fluctuations oestrogéniques. Le gattilier, l'alchémille, le magnésium et la vitamine B6 sont parmi les alliés les plus documentés.

À mettre en place dès cette semaine :

Ajoutez 300 mg de magnésium bisglycinate le soir pendant 3 semaines et observez l'impact sur votre sommeil et votre humeur.

2. Stabiliser la glycémie pour réduire les bouffées

Peu de femmes savent que les pics glycémiques amplifient directement les bouffées de chaleur. En stabilisant votre glycémie par une alimentation fonctionnelle, vous pouvez réduire leur fréquence et leur intensité de façon significative.

À mettre en place dès cette semaine :

Commencez chaque repas par les légumes et les protéines — jamais par les glucides (*je vous recommande de diminuer votre consommation de glucides*). Observez l'effet sur vos bouffées dans les 2 semaines.

3. Réguler le système nerveux par le breathwork

Le système nerveux autonome joue un rôle clé dans l'intensité des symptômes de périménopause. Des pratiques de respiration ciblées activent le nerf vague, réduisent le cortisol et atténuent la sensibilité aux fluctuations hormonales.

À mettre en place dès cette semaine :

Pratiquez 5 minutes de respiration cohérente 3x par jour (*inspiration 5s, expiration 5s*) pendant 21 jours.

Votre journal 5 minutes ce soir

Pas pour analyser, pour ressentir.
Prenez un carnet et répondez honnêtement.

Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire en ce moment ?

À quel moment ai-je ressenti une tension ou un signal aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a fait du bien cette semaine ?

Si je m'écoutais vraiment, qu'est-ce que je changerais en premier ?

Il n'y a pas de bonne réponse. Il y a votre réponse.

Et maintenant Aller plus loin

Ce guide vous donne des bases solides.
Mais la périménopause est une expérience unique à chaque femme. Votre terrain hormonal, vos antécédents, votre mode de vie, tout cela demande un regard personnalisé.

En consultation de naturopathie fonctionnelle,
nous allons ensemble :

- Évaluer précisément votre profil hormonal actuel
- Identifier les plantes et nutriments adaptés à votre phase
- Construire un protocole personnalisé : alimentation + compléments (*uniquement si nécessaire*) + pratiques
- Vous accompagner dans la durée pour traverser cette transition avec sérénité

*Vous n'avez pas à traverser cette transition seule.
Et vous n'avez pas à souffrir pour que ce soit 'normal'.*



**Réservez votre
Bilan de Terrain**

(1ère séance - 1h)

En visioconférence

www.respireressenstransforme.com

UNE QUESTION ?

contact@respireressenstransforme.fr

Nadine Bach

Naturopathe fonctionnelle & biohack

Professeure de yoga et breathwork