

LA MÉNOPAUSE EN DOUCEUR



Un guide naturel et émotionnel pour
vivre la ménopause avec sérénité

Aurélie Le Guen – Naturopathe
Le Pellerin (44)
06.09.59.30.09
leguen.aurelie@gmail.com



Depuis plusieurs années, j'accompagne les femmes dans les transitions naturelles de leur vie.

Mon approche s'appuie sur la naturopathie, la compréhension du corps féminin et la puissance du lien entre émotions, plantes et rythme intérieur.

La ménopause est pour moi un passage initiatique, un retour à soi.
Elle n'est pas une perte, mais une transformation.

À travers ce guide, j'ai souhaité offrir des outils simples, naturels et poétiques pour traverser cette étape avec douceur, confiance et respect de ton propre rythme

Table des matières

- 1.Comprendre la ménopause
- 2.Le rôle des hormones féminines
- 3.Les plantes alliées de la ménopause
- 4.Rituels & émotions
- 5.Journal de bord
- 6.Hygiène de vie naturelle
- 7.Quand consulter & mon accompagnement en naturopathie
- 8.Ressources & références
- 9.Conclusion
- 10.Contact & remerciements

Chapitre 1 – Comprendre la ménopause

Accueillir cette étape comme un souffle nouveau.

Définition

La ménopause est une période naturelle marquant la fin du cycle menstruel, confirmée après 12 mois consécutifs sans règles (source : NHS, 2024).

Elle survient en moyenne entre 45 et 55 ans, mais chaque femme a son propre rythme.

Les phases de transition :

Périménopause : fluctuations hormonales, cycles irréguliers, premiers symptômes.

Ménopause : arrêt des cycles, chute des œstrogènes et de la progestérone.

Postménopause : période d'adaptation du corps à un nouvel équilibre hormonal.

Symptômes fréquents

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, variations d'humeur, sécheresse cutanée, baisse de libido, fatigue, perte de densité osseuse (ostéopénie), difficultés de concentration.

Vision en naturopathie

La naturopathie considère la ménopause comme une reprogrammation du corps, une période de réajustement profond.

Elle invite à soutenir les systèmes hormonaux, digestifs, nerveux et hépatiques pour favoriser l'harmonie globale.

“La ménopause n'est pas une rupture, mais un changement de rythme.”

CHAPITRE 2 - LE RÔLE DES HORMONES FÉMININES

Les hormones jouent un rôle central dans la vie des femmes.

Durant la ménopause, leur diminution progressive influence plusieurs fonctions corporelles.

Hormone	Rôle principal	Effets de la baisse
Œstrogènes	Maintien des tissus, humeur, os, peau	Bouffées de chaleur, sécheresse, ostéopénie
Progestérone	Régule le cycle, apaise le système nerveux	Insomnie, irritabilité, anxiété
FSH / LH	Contrôlent l'ovulation	S'élèvent après la ménopause
Testostérone	Énergie, libido, concentration	Fatigue, baisse du désir

(Sources : NHS, Inserm, 2023)



Chaque hormone raconte un rythme, chaque cycle une transformation.

Chapitre 3 – Les plantes alliées de la ménopause

La nature offre toujours une réponse aux transitions du corps.

Plante	Vertus principales	Rituel
Actéa racemosa (Actée a grappe noire)	Bouffées de chaleur, équilibre vasomoteur	Infusion le soir + respiration consciente
Salvia officinalis (Sauge)	Sueurs nocturnes, équilibre émotionnel	Infusion après dîner + journal de ressentis
Melissa officinalis (Mélisse)	Sommeil, détente, apaisement	Bain de pieds + écriture “ce que je lâche”
Trifolium pratense (Trèfle rouge)	Phytoestrogènes doux	Tisane + 5 min de méditation
Graines de lin	Soutien hormonal, transit	À ajouter dans smoothie + respiration lente
Vitex agnus-castus (Gattilier)	Équilibre hormonal, humeur	Infusion matin + auto-massage des mains
Valeriana officinalis (Valériane)	Sommeil, relaxation	Tisane + visualisation positive

Plante	Vertus principales	Rituel
Ginseng	Vitalité, énergie, concentration	Infusion matin + étirements doux
Onagre	Hydratation cutanée	Massage visage ou corps 2×/semaine
Hibiscus	Antioxydant, soutien hormonal	Infusion colorée + 5 min de gratitude



Choisis une plante à la fois, en l'écoutant comme une alliée intérieure.

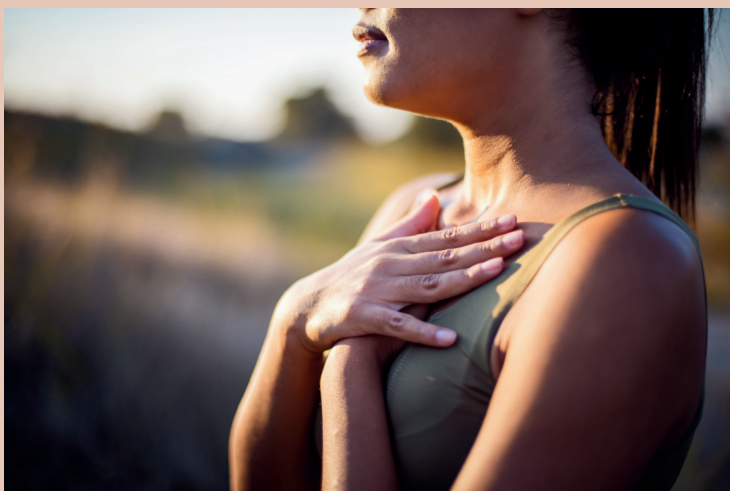
Cependant attention aux contres indications
(rapprochez vous d'un professionnel)

Chapitre 4 – Rituels & émotions

Les rituels renforcent le lien entre corps et cœur.
Ils ancrent la conscience dans le moment présent.

Exemples de rituels :

Respiration consciente 5 min au réveil
Mouvement doux pour faire circuler l'énergie
Massage du ventre avec huile d'onagre
Journal de gratitude du soir



Les émotions sont des messages du corps :
écoute, elles te guident.

Chapitre 5 – Journal de bord

Ma fiche du jour :

Plante utilisée : _____

Moment de la journée _____

Emotions ressenties : _____

Notes / ressentis : _____

Exemple de semaine :

Lundi : Actée à grappe noire + respiration

Mardi : Sauge + journal positif

Mercredi : Mélisse + bain



Chapitre 6 – Hygiène de vie naturelle

Une hygiène de vie adaptée soutient le bien-être hormonal.

Alimentation :

Favoriser les aliments riches en oméga 3 (lin, sardine, noix)

Privilégier les fibres, légumes verts, céréales complètes

Éviter caféine et sucres raffinés

Activité :

Yoga, marche, étirements

Mouvement doux quotidien

Sommeil :

Routine calme avant le coucher

Infusion de mélisse ou valériane

Ralentir, respirer, s'écouter.



Chapitre 7 – Quand consulter & mon accompagnement en naturopathie

Mon accompagnement en naturopathie spécialisée dans la ménopause t'aide à :

- mieux comprendre les changements de ton corps.
- retrouver équilibre et vitalité grâce à une approche globale (plantes, alimentation, émotions, hygiène de vie).
- vivre cette période avec douceur et confiance.

Certaines situations nécessitent un suivi médical : il est donc toujours recommandé de consulter ton médecin en cas de doute ou de symptômes inhabituels.



La naturopathie complète le suivi médical, mais ne s'y substitue jamais.

Chapitre 8 – Ressources & références

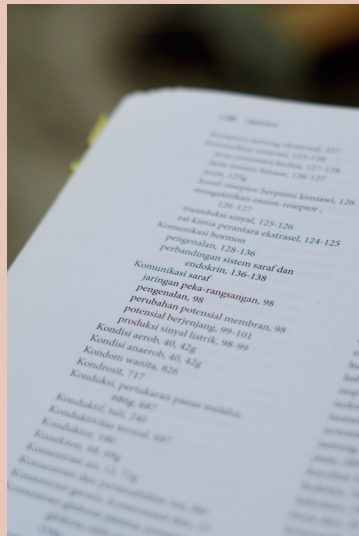
The Wisdom of Menopause – Dr Christiane Northrup
NHS (National Health Service, 2024)

Inserm, Dossier “Santé des femmes”, 2023

PubMed, études 2018–2024 sur Sauge, Cimicifuga, Mélisse

Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 2022

Références scientifiques disponibles sur demande
(NHS, Inserm, PubMed).



Conclusion

Chaque femme porte en elle la sagesse du changement.

La ménopause est une renaissance, une invitation à ralentir et à s'écouter.

Puissent ces pages t'inspirer à honorer ton corps et à traverser cette étape avec confiance.

Contact & remerciements

Aurélie Le Guen
Naturopathe – Le Pellerin (44)
leguen.aurelie@gmail.com
06.09.59.30.09

Merci d'avoir pris ce temps pour toi.
Que ce guide t'accompagne avec douceur et confiance sur ton chemin

