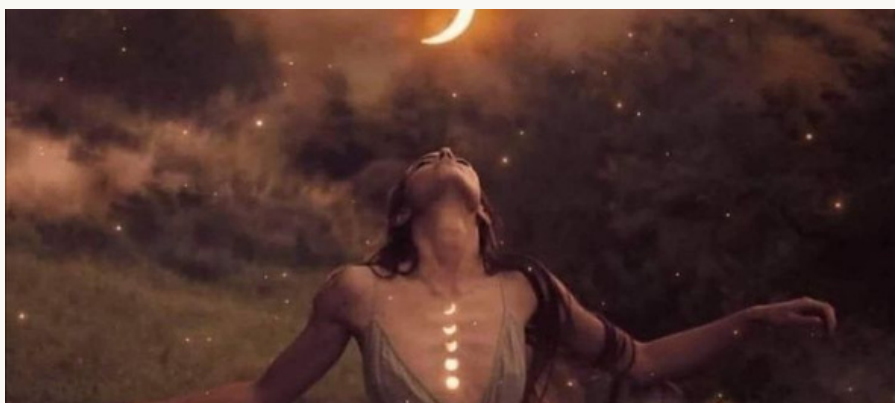


Apaiser son cycle naturellement



*Soulager son cycle, mieux comprendre son
corps et vivre avec moins de douleurs
naturellement.*

AMÉLIE DROT - NATUROPATHE



Introduction

En tant que femme, j'ai été surprise de découvrir qu'à **30 ans, je ne connaissais pas vraiment mon corps**. L'endométriose m'a permis d'apprendre à le connaître et de comprendre son fonctionnement.

À l'adolescence, on apprend quelques notions sur les organes féminins et masculins, mais je n'y avais pas vraiment prêté attention : cela ne semblait pas important.

À 30 ans, j'ai donc repris le chemin de la connaissance de soi, de mon corps, de mon cycle. Ce que j'y ai appris m'a aidée à vivre mieux, plus sereinement avec moi-même et **je souhaite que toutes les femmes apprennent à se connaître pour reprendre le pouvoir sur leur corps**.

Qu'est-ce qu'être une femme ? On entend beaucoup de choses, souvent négatives, sur nos comportements. On nous traite parfois « d'hystériques », de « folles », simplement parce que notre énergie est cyclique, soumise à une forte charge hormonale. **Nous sommes, tout simplement, cycliques.**

Cette notion de cyclicité existe depuis la nuit des temps, et les femmes utilisaient la lune pour suivre leur cycle. Étudions donc notre cycle menstruel afin de mieux nous connaître.

A propos de moi



En 2017, j'ai reçu un diagnostic qui a bouleversé ma vie : **l'endométriose**.

Une maladie encore peu connue à l'époque, mais dont les douleurs, l'impact sur le moral, la vie sociale et professionnelle sont bien réels. Mon quotidien est devenu un combat. La douleur m'isolait, mes projets étaient freinés, et je ne trouvais pas de solution durable.

J'ai alors entamé un **long cheminement**, à la fois **physique et émotionnel**, pour chercher des réponses ailleurs : **dans le naturel, dans l'écoute du corps, dans une autre façon de vivre**. Ce parcours a été intense, parfois épuisant, mais il **m'a profondément transformée**.

Aujourd'hui, je n'ai plus de douleurs handicapantes. J'ai retrouvé une vie sociale, personnelle et professionnelle épanouissante. Je peux à nouveau sortir, rire, aller au restaurant, boire un café en terrasse, partager des moments simples avec mes proches. Oui, cela reste un travail quotidien, mais je le vis avec gratitude.

Ce mieux-être, je le dois à une approche globale : naturopathie, yoga, soins complémentaires, alimentation adaptée, gestion du stress...

Un véritable travail d'équipe, avec moi-même et avec des professionnels que j'ai choisis pour m'aider à lutter contre les douleurs.

Pourquoi je témoigne

Parce que **je sais ce que c'est de se sentir incomprise, seule, dans un corps qui souffre**. Parce que je veux montrer qu'un changement est possible, même quand on a l'impression d'avoir tout essayé.

Et parce que si mon histoire résonne avec la vôtre, peut-être que ce sera le premier pas vers votre propre transformation.

Programme

Comprendre son cycle 05

Apprenez à décoder les signaux de votre corps pour mieux vivre avec la maladie.

L'alimentation anti-inflammatoire 10

Les grands principes et les aliments clés pour soulager les douleurs naturellement.

Soulager les douleurs 16

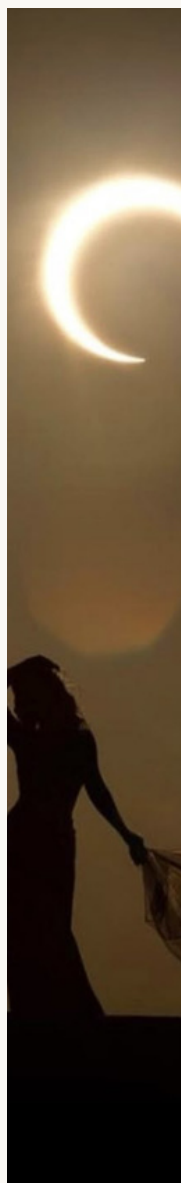
Des remèdes simples et efficaces à intégrer dans votre quotidien.

Ecouter sa fatigue et non la fuir 20

Repenser son rythme pour préserver son énergie et sa santé mentale.

Commencer à s'accompagne soi-même 22

Des outils concrets pour devenir actrice de votre mieux-être.

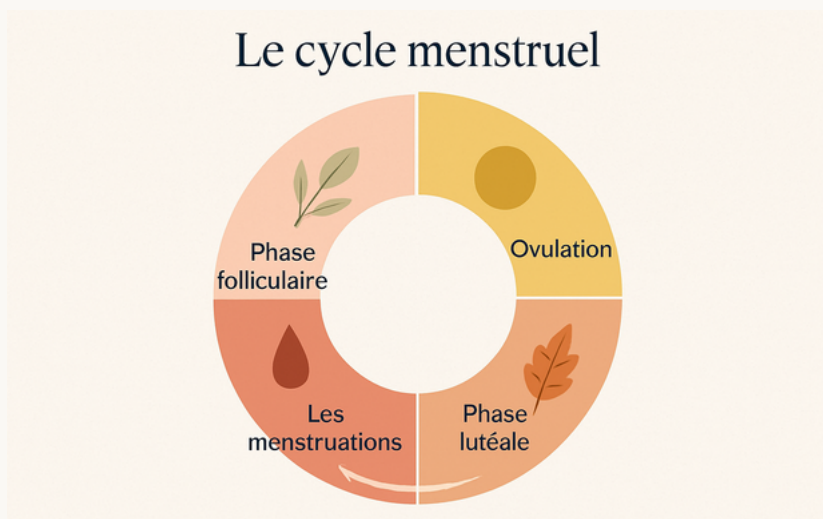


01 Comprendre son cycle

Comprendre le fonctionnement de son cycle me semble être la première chose fondamentale, pour se connaître. Apprendre à reconnaître les phases où nous avons plus ou moins d'énergie permet d'adapter notre quotidien.

C'est ce que je vous propose d'explorer dans cette première partie, à travers la description de chaque phase du cycle et son lien avec le cycle lunaire.

Toutes les femmes ne sont pas sujettes à autant de désagréments selon leur cycle, mais si vous êtes ici, **c'est parce que vous vivez un déséquilibre hormonal qui impacte votre vie**, avec de la **fatigue**, des **douleurs chroniques**, ou des maux **qui altèrent votre quotidien**.

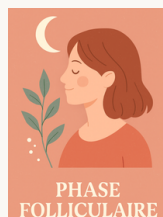


La phase folliculaire (ou pré-ovulatoire)

Dès le début des règles, cette phase se met en action, marquée par la **sécrétion des œstrogènes**.

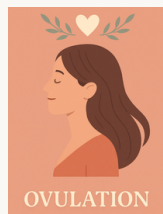
Les œstrogènes sont des hormones sexuelles sécrétées par notre corps et plus particulièrement par les **follicules** qui **en se développant en secrètent davantage**. Ces œstrogènes favorisent l'**épaississement de l'endomètre** (muqueuse utérine) afin d'accueillir l'embryon.

Les follicules sont contenus dans les ovaires. Ce sont des petites poches remplies de liquide contenant les ovocytes. L'un d'eux deviendra dominant et provoquera l'ovulation, en sécrétant une grande quantité d'œstrogènes.



L'ovulation

Lorsque le pic d'œstrogènes est à son apogée, l'**hormone lutéinisante** est sécrétée, communément appelée la **LH**. Elle entraîne l'ovulation. L'ovocyte est alors libéré et pris en charge par les trompes de Fallope.



On entend souvent qu'on ovule à J14, mais ce n'est qu'une moyenne.

Chaque femme est différente : l'ovulation peut arriver à J9, J10, J15...

La phase lutéale

Elle suit l'ovulation. Elle est **dominée** par une autre hormone : **la progestérone**, qui prépare le corps à une éventuelle grossesse.

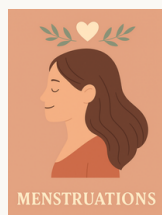
Le corps jaune, formé à partir du follicule vidé de son ovocyte, sécrète cette hormone pour favoriser la nidation.

Cette phase dure en général entre 11 et 16 jours.



Les menstruations

Si la fécondation n'a pas lieu, l'ovule dégénère et le corps jaune, qui produit la progestérone, commence à régresser. La baisse de progestérone entraîne le décrochage de la muqueuse utérine (endomètre). Cette chute hormonale provoque les menstruations.



Les règles durent en moyenne entre 4 et 7 jours.

Si elles sont très abondantes, elles peuvent être considérées comme hémorragiques : dans ce cas, il est essentiel de consulter un-e professionnel-le de santé (gynécologue ou sage-femme).

Le cycle commence le premier jour des règles.



La symbolique du cycle : lune et saisons

Comprendre son cycle, c'est aussi **se reconnecter à une dimension plus subtile**, plus intuitive de notre féminité. Depuis des millénaires, le cycle menstruel est associé aux cycles de la nature : les phases de la lune et les saisons.

Ces correspondances ne sont pas seulement poétiques, elles sont aussi profondément symboliques et peuvent nous aider à mieux vivre chaque phase de notre cycle.

LA NOUVELLE LUNE CORRESPOND AUX RÈGLES.

L'énergie est tournée vers l'intérieur, **introspection, repos**, comme une forme d'hiver intérieur.

C'est le moment de **lâcher prise**, d'honorer ce que l'on laisse partir, de faire silence. On peut ressentir le **besoin de s'isoler, de ralentir, de s'écouter profondément**.

LA PHASE FOLLICULAIRE, ASSOCIÉE AU PREMIER QUARTIER DE LUNE.

Petit à petit, l'énergie revient. On sent un regain de motivation, de créativité.

La saison correspondante est le printemps. C'est une phase idéale pour **initier de nouvelles idées, planifier, s'organiser**.

L'OVULATION EST LIÉE À LA PLEINE LUNE.

C'est une phase **d'expansion**, de **rayonnement**, où l'on est tournée vers l'extérieur.

Notre énergie est à son apogée, notre **sociabilité est naturelle**, on a envie de **créer, de partager**, de se connecter aux autres. C'est la saison de l'été.

LA PHASE LUTÉALE CORRESPOND AU DERNIER QUARTIER DE LUNE.

L'énergie commence à redescendre. C'est une **période d'intuition**, de créativité plus douce, tournée vers l'intérieur. On est **plus sensible**, plus émotive parfois.

C'est aussi une phase où nos limites peuvent se faire sentir davantage.

Il est important **d'accueillir cette descente sans résistance**, de s'autoriser à ralentir, à dire non, à revenir à soi. C'est l'automne.



Notre société va toujours plus vite. Elle ne respecte pas ce temps qui nous est nécessaire, un **temps d'intégration, d'accueil** face à cette tempête hormonale à laquelle nous devons faire face chaque mois.

Nous sommes cycliques, et nous avons besoin de repos à certaines périodes de notre cycle. **Apprenons à écouter avec notre corps et à renouer avec lui**, plus nous l'accueillons, moins il résiste.

Un cycle menstruel est considéré comme "anormal" lorsqu'il est :

- Inférieur à 21 jours
- Supérieur à 35 jours
- Ou s'il présente des irrégularités importantes d'un mois à l'autre (par exemple : un cycle de 24 jours, puis de 40, puis de 30...)



Ce n'est pas parce que votre cycle ne fait pas exactement 28 jours qu'il est anormal.

Si vous avez un **doute, des douleurs importantes, une fatigue excessive, ou une sensation que « quelque chose cloche »**, n'hésitez pas à **consulter un-e professionnel-le de santé** (médecin, sage-femme, gynécologue).

02

L'alimentation anti-inflammatoire



Quand on fait face à un déséquilibre hormonal, il est essentiel de se pencher sur ce qu'il y a dans notre assiette.

L'**alimentation** joue un **rôle clé dans la régulation de l'inflammation dans le corps**, et certains ajustements simples peuvent vraiment faire la différence.

Nous allons regarder de plus près quelques aliments majeurs à éviter et les aliments que vous pouvez à contrario favoriser dans votre assiette.

Les produits ultra-transformés

Ces aliments sont **à éviter, quel que soit votre état de santé**, et particulièrement si vous cherchez à apaiser votre cycle menstruel.

En effet, ils **subissent des transformations chimiques** importantes qui leur font **perdre leurs qualités nutritionnelles**. Pire encore, ils contiennent souvent des **additifs, des graisses malsaines et d'autres substances qui favorisent l'inflammation** dans l'organisme.

Or, cette **inflammation excessive peut aggraver les symptômes du cycle menstruel**, comme les douleurs,

L'alcool

C'est un point souvent délicat à aborder, surtout dans notre culture française où l'alcool est socialement valorisé. Dire non à un verre est parfois mal perçu.

Pourtant, l'alcool **perturbe aussi l'équilibre hormonal et la santé du foie**, qui joue un rôle clé dans l'élimination des hormones en excès. Il peut aussi **favoriser les pics de sucre dans le sang** et donc amplifier la fatigue, les sautes d'humeur et certaines douleurs.

les ballonnements, la fatigue ou encore les troubles de l'humeur.

De nombreux aliments ultra-transformés envahissent les rayons des supermarchés : céréales industrielles pour le petit-déjeuner, nuggets, cordons bleus, plats préparés, pains industriels... Ces produits sont pratiques, mais ils sont souvent chargés en ingrédients qui ne soutiennent pas votre santé hormonale.

L'objectif n'est pas la perfection, mais de **favoriser au maximum les aliments bruts, peu ou pas transformés, pour réduire l'inflammation et mieux vivre votre cycle menstruel**.

En le réduisant, on laisse plus d'espace au corps pour réguler ses hormones et calmer l'inflammation.

Une **consommation occasionnelle et raisonnée** devient alors un **meilleur choix pour soutenir ta santé hormonale et apaiser ton cycle menstruel**.

Et si tu veux des alternatives sympas, il en existe plein : kombucha, kéfir, bissap, jus de gingembre, ou même ginger beer (attention tout de même, certaines versions sont très sucrées).

Le sucre

Le sucre est **omniprésent** dans notre alimentation, **souvent à notre insu**. Il se cache dans les plats préparés, les sauces, les produits industriels...

Le sucre raffiné est très transformé et mal reconnu par notre corps, ce qui demande un gros effort métabolique pour être assimilé.

Une consommation excessive de sucres ajoutés peut provoquer des déséquilibres dans notre organisme. Ces **effets ne sont pas toujours visibles à court terme, mais sur le long terme, ils contribuent à une inflammation chronique**.

Cette inflammation peut aggraver

les symptômes du cycle menstruel, en renforçant douleurs, fatigue et troubles de l'humeur.

Par ailleurs, le **sucre nourrit les “mauvaises” bactéries de notre microbiote**, ce qui favorise un déséquilibre de la flore intestinale.

Cet impact sur notre microbiote influence notre immunité, notre énergie et notre bien-être émotionnel.

Notre corps a besoin de glucides pour fonctionner, mais il est préférable de choisir des sucres naturels présents dans les aliments bruts, comme les fruits, légumes et légumineuses, plutôt que des sucres ajoutés.

Tu n'es pas seule !

- ✓ Il ne s'agit pas de tout supprimer du jour au lendemain.
- ✓ Bonne nouvelle : dans le bonus de cet e-book, je te partage une recette de Banana Bread, sans sucre ajouté .
- ✓ Tu as un petit faible pour le sucré ?
Privilégie les desserts faits maison, préparés avec des sucres complets (muscovado, sucre de coco) et naturels (agave, miel...), pour te faire plaisir sans culpabiliser.

Pourquoi parle-t-on d'alimentation anti-inflammatoire ?

Parce que **dans des pathologies chroniques comme l'endométriose, le SOPK (syndrome des ovaires polykystiques), le SPM (syndrome prémenstruel) ou encore pendant la pérимénopause, une inflammation de fond est souvent présente.** Elle n'est pas toujours visible, mais elle est bien réelle.

En **réduisant certains aliments inflammatoires** et en apportant à ton corps ce dont il a besoin pour fonctionner au mieux, **tu soutiens naturellement ton équilibre hormonal.**

Ce n'est pas un régime, ni une solution miracle.

C'est une démarche progressive, pleine de bon sens et de bienveillance. Maintenant que tu sais ce qu'il vaut mieux limiter, découvrons ensemble les aliments à favoriser pour soutenir ton corps au quotidien, sans frustration ni pression.



Des oméga-3

On entend parler des oméga-3 un peu partout, que ce soit dans les publicités ou sur Instagram. J'ai d'ailleurs écrit un [article de blog](#) à ce sujet, car ces acides gras sont essentiels.

Aujourd'hui, **notre alimentation est souvent trop pauvre en oméga-3**, et il est important d'en avoir conscience pour optimiser son assiette.

On les retrouve principalement dans les petits poissons gras comme les sardines, les maquereaux ou les harengs. **L'idéal est d'en consommer 2 à 3 fois par semaine.**

On peut aussi en trouver dans certaines huiles végétales comme l'huile de lin ou de chanvre, mais attention à leur qualité

Des végétaux

Les légumes doivent être **la base de notre assiette**, mais aujourd'hui, on en consomme souvent trop peu.

Si vous regardez les plats préparés ou à emporter, vous verrez que la part des légumes est généralement bien moindre que celle des glucides.

Pourtant, les légumes devraient représenter 50 % de l'assiette.

(première pression à froid) et à leur conservation (à garder au frais, dans le réfrigérateur), car ce sont des huiles fragiles qui s'oxydent facilement.

Ces oméga-3 riches en antioxydants, ont une action anti-inflammatoire et aident à rééquilibrer le ratio oméga-6/oméga-3.

Ils **contribuent ainsi à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut aider à apaiser les douleurs menstruelles**, les ballonnements et les troubles de l'humeur souvent liés au cycle.

En intégrant ces bons gras dans ton alimentation, tu soutiens non seulement ta santé globale, mais aussi ton bien-être hormonal au quotidien.

Une bonne astuce pour y parvenir : commencez votre repas par une salade en entrée, puis poursuivez avec le plat principal.

Ce repas "à l'ancienne" est en réalité l'un des plus équilibrés, et il prépare aussi votre système digestif.

Des protéines

Quand on commence à s'intéresser à son assiette, **on réalise souvent qu'on ne consomme pas assez de protéines.**

On tend à végétaliser davantage (ce qui est une excellente chose) mais il faut rester vigilant au risque de carence, surtout en cas de déséquilibres hormonaux.

Nos hormones sont fabriquées à partir de protéines, il est donc essentiel d'en consommer suffisamment.

Cela ne signifie pas qu'il faut manger uniquement de la viande, ni en excès : tout est une question d'équilibre. Comme toujours, c'est la dose qui fait le poison.

Pour couvrir tes besoins, privilégie des sources de protéines variées, animales et végétales.

Côté animal : poissons, œufs, volailles, et viandes maigres. Les poissons gras, en plus, apportent des oméga-3, bénéfiques pour l'inflammation.

Côté végétal : légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), tofu, tempeh, graines et fruits à coque (amandes, noix, graines de chia).

Penser à varier les sources te permet d'obtenir un bon équilibre d'acides aminés essentiels, indispensables à la fabrication des hormones et au bon fonctionnement du corps.



03

Soulager les douleurs naturellement

“

*« Écouter son corps, c'est lui offrir la douceur qu'il réclame
pour mieux s'épanouir. »*

Les douleurs menstruelles

Vivre avec un cycle parfois douloureux peut donner l'impression que la douleur est une fatalité.

Pourtant, il **existe de nombreuses approches douces, simples et efficaces qui peuvent aider à apaiser** ces sensations sans passer systématiquement par les médicaments.

Ces solutions naturelles ne remplacent pas un suivi médical,

mais elles peuvent être un soutien précieux au quotidien, en complément d'une hygiène de vie adaptée.

Dans cette section, je partage avec vous des **outils que j'utilise personnellement** et que je recommande souvent en consultation, des gestes concrets, accessibles et respectueux de votre corps, pour retrouver confort et sérénité tout au long du cycle.



Le chaud : bouillotte

J'ai toujours une petite bouillotte avec moi, surtout quand mes règles approchent. **La chaleur détend le corps et diminue les tensions**, c'est une aide simple et précieuse.

Elle peut aussi **soutenir votre foie pour l'élimination des toxines** en l'appliquant le soir, 20 min avant de se coucher au niveau du foie.



Les infusions

Ayez toujours quelques plantes sous la main :

- **Gingembre, curcuma, camomille** sont traditionnellement utilisées pour leur effet réconfortant et réputées pour aider à calmer l'inflammation.
- **L'infusion de framboisier** est souvent conseillée pour accompagner le cycle féminin.
- **L'infusion d'achillée millefeuille** est connue dans la tradition pour apaiser les douleurs menstruelles.



L'huile essentielle de Gaulthérie

Toujours avec moi aussi. À diluer dans une huile végétale avant application.

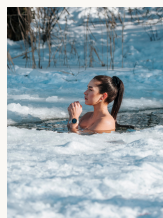
Cette huile essentielle est réputée pour **ses propriétés apaisantes**. Je l'utilise personnellement sur le ventre, quand les douleurs deviennent trop présentes, ou encore sur d'autres zones d'inconfort.



L'utilisation des plantes et huiles essentielles s'inscrit dans un soutien au bien-être. Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé, notamment en cas de traitement médical ou de condition spécifique.

Le froid : bains dérivatifs

Je parle souvent des bains dérivatifs, que j'utilise avec les poches de froid. Avant, je ressentais des tensions à l'ovulation. Ce n'était pas toujours très douloureux, mais gênant. Depuis que j'utilise ces poches régulièrement, je ne ressens plus ces gênes.



Le froid est anti-inflammatoire, et quand il est bien utilisé, il **stimule la circulation et favorise l'élimination des toxines**. Il a également d'autres bienfaits que vous pouvez retrouver dans mon [article dédié](#).

La respiration

La **respiration consciente**, notamment des techniques comme le **stomach vacuum**, aide à **détendre le diaphragme et le plancher pelvien**, souvent tendus durant le cycle menstruel.



En **améliorant la circulation sanguine et en favorisant la relaxation profonde**, elle peut **réduire les douleurs, les crampes et les tensions abdominales**.

De plus, la respiration **agit sur le système nerveux autonome**, aidant à **mieux gérer le stress et les fluctuations émotionnelles liées au cycle**.

Pratiquée régulièrement, elle devient un outil simple et accessible pour retrouver plus de confort et de sérénité tout au long du mois.



04

Écouter sa fatigue, et non la fuir

“

Prendre soin de soi, ce n'est pas se gâter, c'est se respecter.”

Thich Nhat Hanh

Comment apprendre à s'écouter ?

Ce n'est pas facile. On n'a pas envie d'être "malade", on ne veut pas être "différente". Mais parfois, il faut apprendre à accueillir celle que l'on est aujourd'hui.

Ce chemin est loin d'être simple : les douleurs, la fatigue peuvent amener de la colère, de la tristesse...

Cependant, **la fatigue, les douleurs sont aussi des messages de notre corps.**

Ces symptômes nous parlent et nous indiquent qu'il est nécessaire de faire des ajustements. Lorsque l'on comprend le message, la joie et le plaisir peuvent alors revenir.

Mes petits rituels pour mieux écouter mon corps :

- Un bon **sommeil réparateur** : 7 à 8h par nuit, en essayant de se coucher pas trop tard
- Des **rituels pour mieux dormir quand le sommeil se fait difficile**

- La **cohérence cardiaque** : une méthode simple, efficace, et réalisable partout.
- **Du temps pour moi** : parce qu'on passe souvent notre vie à être là pour les autres.

Il est essentiel de se remettre en priorité. C'est l'une des leçons les plus précieuses que la maladie m'a apprises.

Je pense que plus tôt on le comprend, plus tôt on peut se préserver de pathologies.



05

Commencer à s'accompagner soi-même

“

*“Vous-même, autant que n'importe qui dans l'univers entier,
méritez votre amour et votre affection.”*

Boudha

Commencer à s'accompagner soi-même

Commencer à s'accompagner, c'est poser un premier pas vers soi.

Un de mes outils préférés : le journaling.

Quand on traverse les montagnes russes émotionnelles liées à notre cycle hormonal, il n'est pas toujours simple de comprendre ce qui se passe, ni dans notre corps, ni dans notre tête.

Parler de tout cela à nos proches peut être compliqué,

car malheureusement, il n'y a pas encore une vraie compréhension de ce qui se joue en nous, en lien avec nos hormones et nous sommes toutes différentes à ce sujet.

Même si la parole des femmes gagne en importance et en écoute, il reste difficile d'être pleinement comprise quand douleurs et fluctuations d'humeur viennent bouleverser notre quotidien.

Pour moi, un des outils essentiels est **d'oser écrire ce qui se passe en nous, sans filtre ni jugement.**

Deux outils que je recommande :

- ✓ Un **carnet d'émotions** pour un journaling simple et sans pression.
- ✓ Un **carnet de suivi de cycle** : douleurs, humeurs, stress, symptômes... Ce carnet sera un véritable allié pour vos rendez-vous médicaux. Car vous êtes la seule à savoir ce que vous ressentez.

Et parfois, ce qui semble "anodin" vaut vraiment la peine d'être noté.

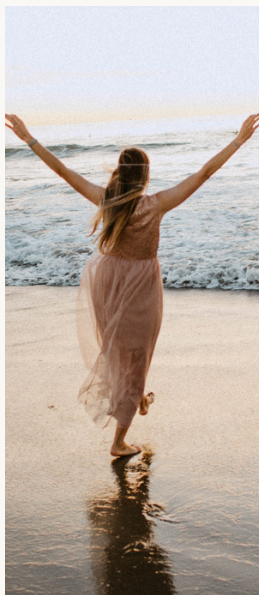
Conclusion et prochaines étapes !

Prendre soin de son cycle, c'est avant tout **renouer avec soi-même**. Chaque symptôme, chaque sensation, est un message que notre corps nous adresse. En apprenant à l'écouter, à l'accompagner et à le respecter, nous retrouvons progressivement équilibre, énergie et sérénité.

N'oublie pas : **il n'existe pas de solution unique valable pour toutes. Chaque corps est unique, chaque histoire est différente**. Les conseils partagés ici sont une invitation à explorer, tester et adapter selon tes besoins.

Ce chemin vers un cycle plus apaisé n'est pas un sprint, mais une marche douce vers toi-même. Offrons-nous la patience, la bienveillance et l'attention que nous méritons.

Si tu veux en savoir plus, suis-moi sur [Instagram](#) ou sur [mon blog](#) !



Tu n'es pas obligée de vivre avec la douleur, la fatigue ou l'inconfort. Avec un accompagnement adapté, il est possible d'apaiser ton cycle et de retrouver une vie plus libre et sereine.

Nouveau dès septembre : un accompagnement de 6 mois spécialement dédié à l'endométriose, pour réduire les douleurs, retrouver ton énergie et reprendre le pouvoir sur ta santé.

Faisons ensemble le premier pas vers ton mieux-être.

[PASSE A L'ACTION ?](#)

Ressources Annexes



Recette Banana
bread

Testée sans sucre et avec des farines sans
gluten : un moelleux incroyable !

1 page de carnet
suivi de cycle

Un outil clair et bienveillant pour mieux
comprendre ton corps, noter tes ressentis et
voir tes progrès semaine après semaine.

Défi 7 jour bien-
être

7 petites actions simples mais puissantes
pour apaiser ton cycle et retrouver plus
d'énergie au quotidien.

BANANA BREAD SANS GLUTEN

FICHE RECETTE



QUANTITÉ
8 à 10 parts

PRÉPARATION
15 min

DIFFICULTÉ
Facile

CUISSON
40/50 min

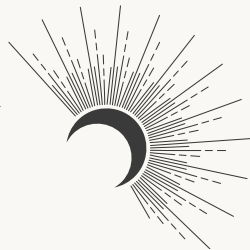
INGRÉDIENTS

- 3 bananes bien mûres
- 3 oeufs
- 80g d'huile d'olive
- 60 g de farine de riz
- 40 g de fécule de maïs
- 40 g de farine de sarrasin
- 50 g de noix de coco râpée
- 1 c. à café de levure chimique sans gluten
- 1 c. à café d'extrait de vanille et de cannelle
- 1 pincée de sel
- 50 à 70 g de pépites de chocolat noir (selon goût)

PRÉPARATION

- Préchauffe le four à 180°C (chaleur tournante si possible).
- Dans un grand bol, écrase les bananes avec une fourchette.
- Ajoute les œufs, l'huile d'olive et la vanille. Mélange bien.
- Incorpore les farines (riz + maïzena + sarrasin), la noix de coco râpée, la levure, la cannelle, le sel. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoute les pépites de chocolat et mélange délicatement.
- Verse la pâte dans un moule à cake graissé ou chemisé.
- Enfourne pour 40 à 50 minutes. Vérifie la cuisson en piquant avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir propre ou avec quelques miettes humides.

Carnet de suivi



Date :

Phases du cycle :

☐

Menstruations

☐

Folliculaire

☐

Ovulation

☐

Lutéale

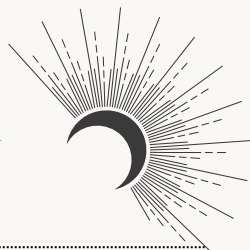
État émotionnel dominant :

Événements marquants / symptômes notables :

Alimentation : ce que j'ai testé, aimé, évité...

Ce que j'ai bien fait pour moi cette semaine
(méditation, yoga, bain chaud, lecture...) :

Carnet de suivi



Mon niveau de douleur (0 à 10) :

Mon niveau d'énergie (0 à 10) :

Flux menstruel (si applicable) :

☐

Léger

☐

Modéré

☐

Abondant

Idée ou prise de conscience cette semaine :

.....

.....

.....

.....

Ecriture libre :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Défi bien-être

Un petit pas chaque jour pour apaiser ton cycle et retrouver ton énergie

Jour 1 : Respiration anti-stress

5 minutes de respiration profonde
(inspire 4 sec, retiens 4 sec, expire
6 sec)

But : détendre le système nerveux, réduire
l'inflammation.

Jour 2 : Assiette anti-inflammatoire

Inclure dans ton repas du jour au
moins 2 aliments anti-inflammatoires
: curcuma, gingembre, petits fruits
rouges, légumes verts, poisson gras...

But : nourrir ton corps pour calmer les
douleurs.

Jour 3 : Marche consciente

15 min de marche lente en pleine
conscience, sans téléphone, en
observant ta respiration et ton
environnement.

But : oxygéner, stimuler la circulation,
apaiser l'esprit.



Défi bien-être

Un petit pas chaque jour pour apaiser ton cycle et retrouver ton énergie

Jour 4 : Hydratation ++

Boire 1,5 L d'eau dans la journée

But : soutenir le foie et l'élimination des déchets hormonaux.

Jour 5 : Étirements du bassin

10 minutes de yoga doux (posture de l'enfant, papillon, torsion allongée).

But : soulager les tensions pelviennes.

Jour 6 : Douche froide express

Finir ta douche avec 30 secondes d'eau froide sur les jambes et le bas-ventre.

But : stimuler la circulation et réduire l'inflammation.

Jour 7 : Gratitude pour mon corps

Écrire 3 choses que ton corps t'a permis de faire cette semaine.

But : changer le regard sur ton corps et créer un lien positif avec lui.



Cet e-book a pour objectif de partager des informations générales et des conseils de bien-être issus de la naturopathie.

Il ne remplace en aucun cas une consultation médicale, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

En cas de douleur persistante, de pathologie diagnostiquée ou de doute concernant votre santé, veuillez consulter un médecin ou un.e professionnel.le de santé qualifié.e.

L'auteur décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des informations présentées dans ce document.