



LE GUIDE POUR DÉCODER LES SIGNAUX QUE TON
CORPS T'ENVOIE

LES 7 SIGNES QUE TON INFLAMMATION SABOTE TON ÉNERGIE (ET TES HORMONES)

Par Sophie Bruneau



www.sophiebruneau.com

L'INFLAMMATION SILENCIEUSE, L'ÉPIDÉMIE INVISIBLE

Tu te réveilles fatiguée.
Tu prends du poids sans raison.
Tes cycles sont anarchiques.
Ton ventre gonfle.
Tu as mal partout. Tu ne te reconnais plus.
Et quand tu en parles à ton médecin ? "C'est le stress, reposez-vous."
Mais ce n'est pas "juste" le stress. Et ce n'est pas dans ta tête.

C'est l'inflammation chronique. Cette inflammation silencieuse qui ronge ton énergie, dérègle tes hormones, sabote ton métabolisme et détruit ton bien-être. Sans que tu le saches.

80% des femmes vivent avec une inflammation chronique de bas grade. Invisible aux analyses classiques. Mais terriblement présente dans leur quotidien.

La bonne nouvelle ? Ton corps te parle. Il t'envoie des signaux précis. Et si tu apprends à les décoder, tu peux agir.

Dans ce guide, je te montre les 7 signes qui ne trompent pas. Coche ceux qui te parlent. Et découvre ce que ton corps essaie de te dire.

Sophie





SIGNE # 1 :

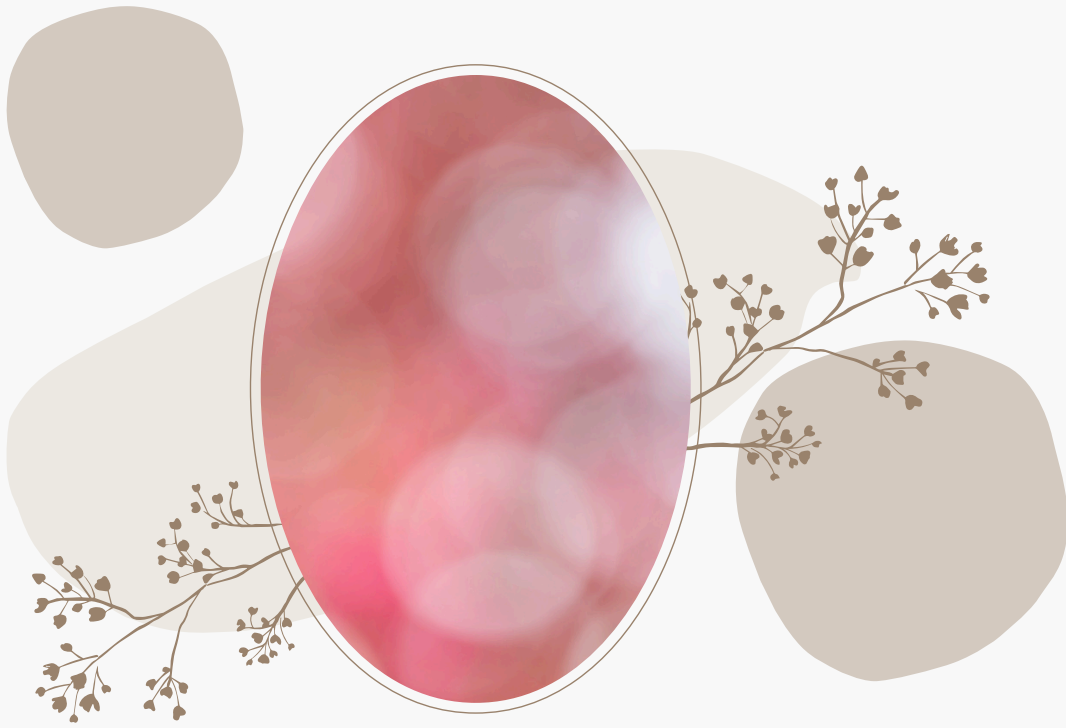
TU ES ÉPUISÉE DÈS LE RÉVEIL

CE QUE TU RESSENS : Tu dors 7-8h mais tu te réveilles aussi fatiguée qu'en te couchant. Le matin est une torture. Tu as besoin de 2-3 cafés pour "démarrer". Vers 11h tu tiens à peine, puis coup de boost artificiel l'après-midi, puis crash à 16h.

POURQUOI ÇA ARRIVE : L'inflammation chronique épuise tes mitochondries (tes centrales énergétiques cellulaires). Ton corps utilise toute son énergie pour combattre l'inflammation au lieu de te donner de la vitalité. Résultat : tu carbures en mode "survie" permanent.



COCHE SI ÇA TE PARLE



SIGNE # 2 :
TES CYCLES SONT ANARCHIQUES
(OU TON SPM EST
INSUPPORTABLE)

CE QUE TU RESSENS : Règles irrégulières, cycles de 25 jours puis 35 jours sans raison. Ou SPM violent : seins douloureux 10 jours avant, irritabilité extrême, pleurs pour un rien, rage incontrôlable. Tu deviens une autre personne 2 semaines par mois.

POURQUOI ÇA ARRIVE : L'inflammation perturbe l'axe hormonal. Elle augmente ton cortisol (hormone du stress) qui vole les ressources destinées à fabriquer ta progestérone. Résultat : dominance en œstrogènes, cycles déréglés, SPM de l'enfer.



COCHE SI ÇA TE PARLE



SIGNE # 3 :
TU PRENDS DU POIDS (SURTOUT
AU VENTRE) SANS CHANGER TES
HABITUDES

CE QUE TU RESSENS : Prise de poids progressive, surtout abdominale. Tu manges pareil (voire moins), tu bouges autant, mais rien n'y fait. Ton jean ne ferme plus. Le pire : les régimes ne marchent pas ou tu reprends direct après.

POURQUOI ÇA ARRIVE : L'inflammation chronique rend tes cellules résistantes à l'insuline. Ton corps stocke au lieu de brûler. Elle perturbe aussi tes hormones de satiété (leptine) : tu as faim même quand ton corps n'a pas besoin d'énergie. Le ventre gonfle car c'est là que le corps stocke en mode "danger".

COCHE SI ÇA TE PARLE



SIGNE # 4 : TON VENTRE EST UN CHAMP DE BATAILLE

CE QUE TU RESSENS : Ballonnements quotidiens (surtout après les repas), alternance constipation/diarrhée, gaz embarrassants, sensation de "ventre qui fermente". Tu dois déboutonner ton pantalon après manger. Certains aliments passent, d'autres non, sans logique.

POURQUOI ÇA ARRIVE : L'inflammation intestinale (le fameux "intestin perméable") laisse passer des molécules qui ne devraient pas traverser la barrière. Ton système immunitaire réagit → inflammation généralisée. Ton microbiote est déséquilibré → mauvaise digestion, fermentation, symptômes.

COCHE SI ÇA TE PARLE



SIGNE # 5 : TU AS MAL PARTOUT (SANS RAISON APPARENTE)

CE QUE TU RESSENS : Douleurs articulaires (genoux, dos, mains) alors que tu n'as "rien fait". Raideurs matinales. Douleurs musculaires diffuses. Parfois des migraines à répétition. Ton corps te fait mal comme si tu avais 20 ans de plus.

POURQUOI ÇA ARRIVE : L'inflammation systémique libère des cytokines pro-inflammatoires qui attaquent tes tissus. Articulations, muscles, vaisseaux sanguins (migraines) sont touchés. C'est le corps en mode "attaque" permanent contre lui-même.

COCHE SI ÇA TE PARLE



SIGNE # 6 : TON CERVEAU EST DANS LE BROUILLARD

CE QUE TU RESSENS : Difficultés de concentration, trous de mémoire fréquents, impression d'avoir "le cerveau cotonneux". Tu cherches tes mots, tu oublies pourquoi tu es entrée dans une pièce. Irritabilité, sautes d'humeur. Anxiété ou moral en dents de scie.

POURQUOI ÇA ARRIVE : L'inflammation traverse la barrière hémato-encéphalique et enflamme ton cerveau (neuroinflammation). Elle perturbe aussi tes neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine) → humeur instable, brouillard mental, anxiété.

COCHE SI ÇA TE PARLE



SIGNE # 7 : TA PEAU TE TRAHIT

CE QUE TU RESSENS : Acné adulte (surtout mâchoire et menton), eczéma qui va et vient, psoriasis, rosacée, peau terne ou teint grisâtre. Cernes permanents. Peau sèche ou au contraire trop grasse. Rien ne marche vraiment niveau cosmétiques.

POURQUOI ÇA ARRIVE : La peau est le reflet de ton intestin et de ton inflammation intérieure. Les toxines et l'inflammation cherchent une sortie → éruptions cutanées. Les déséquilibres hormonaux liés à l'inflammation se manifestent aussi sur la peau (acné hormonale).



COCHE SI ÇA TE PARLE

ET MAINTENANT ?

TU AS COCHÉ PLUSIEURS CASES ?

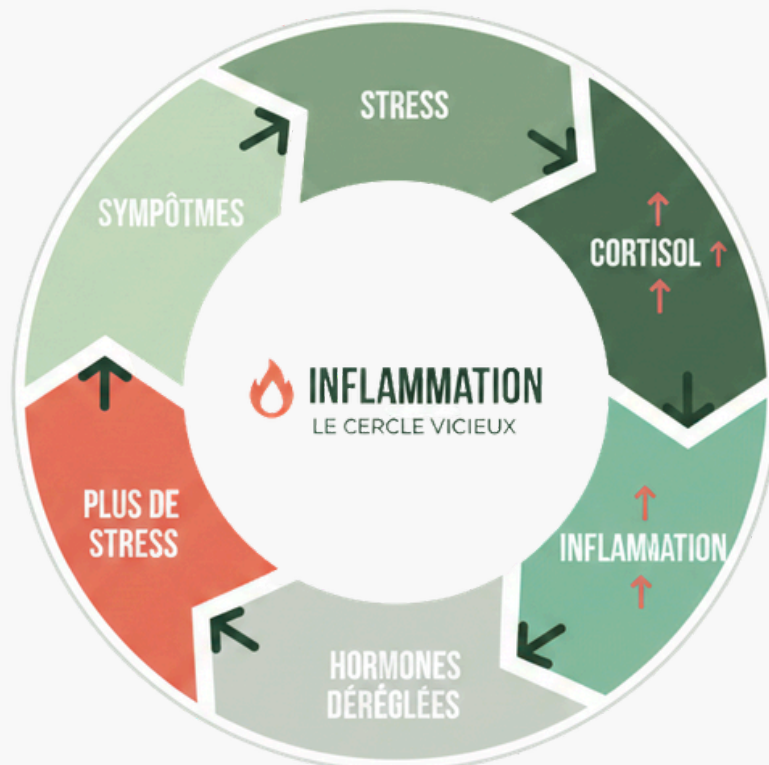
VOILÀ CE QUE JE TE PROPOSE

Ton corps fonctionne comme un orchestre. Quand le stress s'installe, le cortisol (ton hormone d'urgence) grimpe en flèche. À forte dose, il ne protège plus : il alimente une inflammation silencieuse qui vient court-circuiter tes hormones (thyroïde, cycle, insuline).

Résultat ? Fatigue chronique, brouillard mental et kilos rebelles (entre autres!).

Mais cette spirale n'est pas une fatalité. En combinant alimentation anti-inflammatoire, gestion du système nerveux et micronutrition ciblée, tu peux briser ce cycle.

La première étape pour reprendre le contrôle ? Comprendre enfin ce qui se joue en toi.



3 PREMIERES ACTIONS

✓ Action 1

Commence par **éliminer les aliments ultra-transformés** pendant 7 jours (Sucres raffinés, plats industriels, huiles végétales hydrogénées)

✓ Action 2

Teste cette routine anti-inflammatoire quotidienne

- *Matin* : 1 verre d'eau tiède + jus de citron
- *Midi* : Ajoute des légumes colorés à chaque repas (1/2 assiette)
- *Soir* : 2 gouttes Huile Essentielle de Copaiba sous la langue (si tu as)

✓ Action 3

Rejoins ma newsletter — chaque mois, un email concret pour comprendre ce qui se joue dans ton corps et agir sans te noyer dans l'information.

🔥 TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

VOILA CE QUE JE PEUX FAIRE POUR TOI ->



POUR UNE APPROCHE PERSONNALISEE

BILAN NATURO

Tu as identifié tes signaux.
Maintenant, il s'agit de comprendre les tiens — tes déclencheurs, ton terrain, ton histoire hormonale.
C'est exactement ce qu'on fait ensemble en consultation naturopathique : un regard global sur ce qui se joue dans ton corps, un protocole construit pour toi (alimentation, micronutrition, aromathérapie, gestion du stress).

[JE PRENDS RENDEZ-VOUS ->](#)





POUR CONTINUER A COMPRENDRE TON CORPS,
SEMAINE APRES SEMAINE

NEWSLETTER

Chaque mois dans ta boîte mail : une idée concrète,
un protocole, un éclairage naturopathique – sans
jargon, sans prise de tête.

Rejoins des centaines de femmes qui apprennent
enfin à lire les signaux de leur corps.

[JE REJOINS LA NEWSLETTER ->](#)





Questions?

CONTACT@SOPHIEBRUNEAU.COM

WWW.SOPHIEBRUNEAU.COM

@SOPHIEBRUNEAU_NATUROPATHE