

Menoplus

# Révélez l'Éclat de Votre Peau à la cinquantaine

*Soins, Nutrition et Secrets de Jeunesse*

un guide complet indispensable

Dr Gérard Bersand

# Auteur



## Dr Gérard BERSAND

Médecin, diplômé en médecine naturelle, en nutrition, en médecine morphologique et anti-âge, ainsi qu'en médecine régénératrice, avec une longue expérience de la médecine esthétique, je vous propose une approche holistique et une compréhension profonde des mécanismes complexes du vieillissement cutané, surtout face aux impacts hormonaux de la ménopause.

# Introduction & Table des matières

Cet ebook vous permettra de **comprendre les défis spécifiques de la peau à la ménopause** et de découvrir des **stratégies concrètes, des „recettes" de soins et de nutrition**, pour préserver sa santé et son éclat.


### 1 – La Ménopause et ses effets sur la peau

Comprendre les transformations hormonales et leurs répercussions sur la structure cutanée : hydratation, collagène, élasticité et renouvellement cellulaire.

### 2 – Les Problèmes Cutanés les Plus Fréquents

Sécheresse, rides, relâchement, taches pigmentaires et rougeurs : un panorama complet des changements liés à la ménopause : hormonaux et non hormonaux.

### 3 – Les Fondations d'une Belle Peau

Hydratation, sommeil, activité physique, alimentation, gestion du stress et hygiène de vie : les bases incontournables pour préserver éclat et tonicité.

### 4 – Les "Recettes" Quotidiennes pour une Peau Éclatante

Routines matin et soir, soins complémentaires, produits conseillés et gestes simples pour entretenir la peau au quotidien.

### 5 – Les Secrets Nutritionnels et Intérieurs de la Beauté

Les nutriments essentiels, les aliments anti-âge, les recettes gourmandes et les compléments utiles pour nourrir la peau de l'intérieur.

### 6 – Les Soins Esthétiques & Le Yoga du Visage

Des techniques modernes aux méthodes naturelles : biorevitalisation, radiofréquence, LED, et exercices faciaux pour tonifier et raviver le visage..


Cet ebook sera votre **compagnon indispensable** pour une **peau radieuse et en pleine santé**.

# La Ménopause et ses Effets sur la Peau : Comprendre les Causes

## Chute des œstrogènes

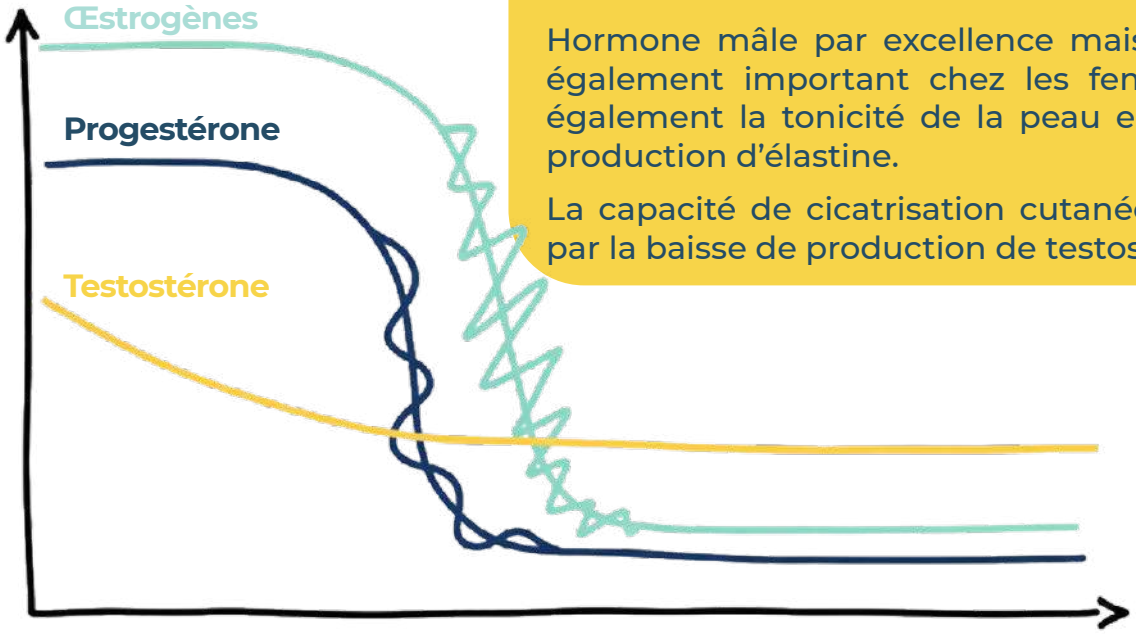
Les œstrogènes sont les principales hormones de la vie génitale. Elles impactent les organes génitaux mais aussi le cerveau, les os, le système cardio-vasculaire, le foie, le système immunitaire... et la peau. Elles ont un impact majeur sur la production d'acide hyaluronique dermique et donc sur l'hydratation cutanée. Les œstrogènes stimulent également la synthèse de collagène et d'élastine cutanée en synergie avec la progestérone.

La chute des œstrogènes à la ménopause est donc la principale responsable de la sècheresse cutanée survenant à cette période.

## Diminution de la progestérone

La progestérone (hormone pour la gestation) module l'activité des œstrogènes. Elle a également un impact majeur sur la peau en régulant l'activité des glandes sébacées et la production de sébum. Le sébum a un rôle de barrière protectrice, anti-oxydante de la peau. Sa composition en acides gras participe à la douceur et à la souplesse de la peau.

La diminution de la progestérone à la ménopause sera à l'origine de la perte de souplesse et des irritations plus faciles de la peau.




## La diminution du taux de testostérone

Hormone mâle par excellence mais qui a un rôle également important chez les femmes affectera également la tonicité de la peau en diminuant la production d'élastine.

La capacité de cicatrisation cutanée est diminuée par la baisse de production de testostérone.

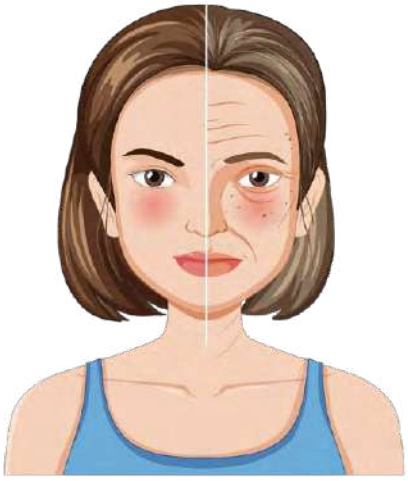
# Les Problèmes Cutanés Courants à la Ménopause

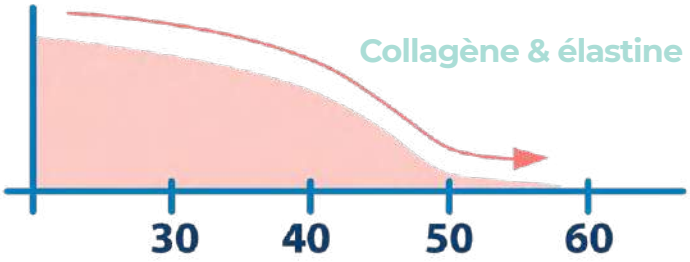
## Sécheresse et Déshydratation :

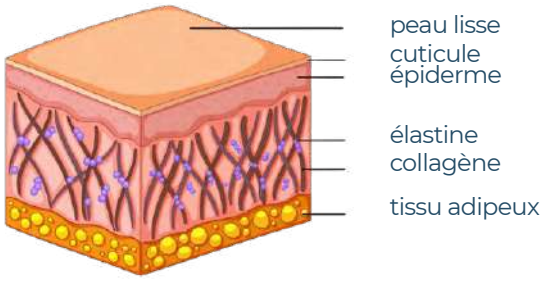
- **La baisse hormonale** entraîne une diminution de l'hydratation, de la souplesse et de l'épaisseur cutanée.
- La peau devient plus facilement **rugueuse, squameuse avec des sensations de tiraillements**.
- La peau est **moins douce au toucher**, le maquillage routinier devient plus compliqué et les produits habituels pénètrent moins bien.

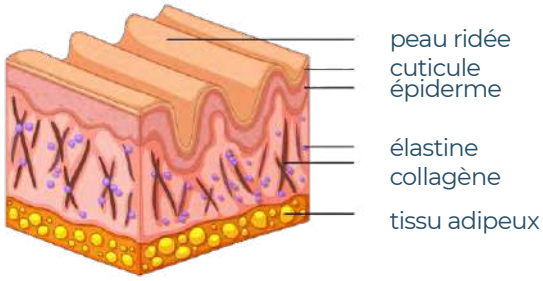
## Perte de Fermeté et Relâchement Cutané :

- **La diminution drastique du collagène et de l'élastine**, les „piliers" structurels de la peau, entrainera un amincissement cutané, une peau moins ferme, moins tonique, moins dense.
- **Les conséquences sont** un affaissement de l'ovale du visage avec apparition de bajoues. La perte de définition des contours est un élément important du vieillissement du visage. Les paupières seront plus facilement tombantes, aggravant l'aspect « fatigué » de la femme ménopausée.





# Les Problèmes Cutanés Courants à la Ménopause



## Des Rides aux sillons :

- **La perte de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, combinée à la déshydratation** sera la cause principale de l'aggravation des rides cutanées
- **Les rides seront plus marquées selon la morphologie particulière de chaque visage et surtout la dynamique de chaque visage :** les personnes plissant fréquemment le front auront des rides plus marquées au front. La dynamique concerne surtout le front, le contour des yeux, les sillons nasogéniens, les plis d'amertume.
- **Les rides apparaissent au mouvement** (étonnement, sourire, tristesse ...). Les sillons persistent au repos. Les rides peuvent être prévenues par le Botox (paralysie du mouvement entrainant la ride) ; les sillons sont simplement atténués par le Botox et leur traitement relève de la bio-régénération ; nous y reviendrons.

# Les Problèmes Cutanés Courants à la Ménopause

## Perte d'Éclat et Teint Terne :

- **Le ralentissement du renouvellement cellulaire, l'accumulation de cellules mortes, l'altération de la microcirculation, la baisse de stimulation de la mélanine** seront responsables d'une peau moins lumineuse, plus terne, manquant d'éclat et de vitalité.
- La baisse de production de mélanine cutanée, sous dépendance des œstrogènes et de la progestérone, est également un élément de **la baisse de protection de la peau**. La baisse de l'action anti-oxydante de la mélanine, combinée à la baisse de protection des UV, rendra la peau sujette aux pathologies dermatologiques.

## Taches Pigmentaires et Hyperpigmentation :

- **Les effets cumulés de l'exposition solaire passée et des déséquilibres hormonaux** peuvent rendre la mélanine plus instable. Elle assurera moins son rôle de protection aux UV et aux inflammations
- Cela se traduira par l'**apparition de taches brunes, de lentigos solaires, de mélasma, d'un teint irrégulier.**

## Sensibilité Accrue et Rougeurs :

- La barrière cutanée fragilisée sera à l'origine d'inflammation de bas grade entrainant une **réactivité aux produits, des rougeurs diffuses, voire des démangeaisons.**



# Au-delà des Hormones : Autres Facteurs de Vieillissement Cutané

## Le soleil (Photo-vieillissement) :

- **Trop d'UV altèrent le collagène et l'élastine**, rendant la peau plus sèche et moins souple. L'altération de la mélanine favorise l'apparition des **taches**.
- MAIS, **l'insuffisance d'exposition solaire** (peau blanche) est également responsable d'un vieillissement précoce de la peau.
- Bien que le vieillissement soit universel, les signes de vieillissement induits par le soleil (rides profondes, taches pigmentaires, perte d'élasticité, aspect cuirassé) sont **beaucoup plus prononcés et apparaissent plus tôt chez les personnes à peau claire** en raison de leur moindre protection mélanique. En fonction du type de peau (phototype) une exposition solaire modulée est donc souhaitable.

## La pollution :

- **les polluants** (atmosphériques, perturbateurs endocriniens, chimiques ...) vont entrainer **un stress oxydatif responsable d'une inflammation cellulaire** entrainant des dommages cellulaires.

## Le stress chronique :

- **Le Cortisol** est la principale hormone activée lors d'un stress chronique. C'est une molécule inflammatoire responsable de dommages celluliares également au niveau de la peau.
- Les personnes stressées ont en général **une peau inflammatoire**.



# Au-delà des Hormones : Autres Facteurs de Vieillissement Cutané

## Le mode de vie :

- **Alimentation :** les excès de sucre (rapides ou lents) sont à l'origine d'une acidification et d'inflammations cellulaires cutanées; les graisses saturées provoquent également des inflammations cellulaires, augmentent la production de sébum (peau grasse, points noirs, pores dilatés), diminuent l aqulité du collagène et de l'élastine cutanée ; le déficit alimentaire en antioxydants, notamment en vitamines, diminue la capacité de la peau à réagir aux agressions inflammatoires.
- **Tabac (dès la première cigarette) et Alcool en excès** sont des accélérateurs majeurs du vieillissement cutané en combinant à la fois les effets inflammatoires cellulaires et l'altartion des défenses anti-oxydantes.
- **Un sommeil insuffisant** entrave les processus de régénération cellulaire nocturne de la peau et la microcirculation, ce qui peut donner un teint fatigué et moins éclatant.La Mélatonine, en insuffisance lors d'un manque de sommeil, est un puissant anti-oxydant ; son déficit sera un facteur important des inflammtions cutanées.



# Les Fondations d'une Belle Peau : Habitudes de Vie Essentielles

Avant de vous livrer mes recettes cosmétiques, assurez-vous de **bonnes habitudes qui rendront vos soins de peau d'autant plus efficaces** :

- **Hydratation interne :** Boire suffisamment d'eau pure tout au long de la journée (au moins 1,5 à 2 litres), sans oublier de varier les eaux : parfois plates, parfois pétillantes ; et de varier les marques ; Toutes les eaux ont des minéralités différentes et la variété assurera un équilibre minéral adaptatif.
- **Sommeil réparateur :** 7 à 9 heures de sommeil de qualité pour la régénération cellulaire. Se réveiller en forme, ne pas se souvenir de ses rêves, ne pas avoir besoin de réveil-matin : autant d'arguments pour savoir si votre sommeil a été récupérateur.
- **Gestion du stress :** les techniques de relaxation (méditation, yoga, cohérence cardiaque, marche), le temps pour soi, la pensée positive, la philosophie, sont souvent nécessaires.
- **Activité physique régulière :** Améliorer la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus, réduire le stress et l'inflammation, réguler la production de Testostérone (voir ebook « la bible de l'activité physique sans sport »).
- **Arrêt du tabac et modération de l'alcool** (en pratique : ½ verre de vin rouge par jour 4 jours sur 7 au maximum) : Impact majeur et immédiat sur la qualité de la peau.



# Les Alliés Nutritionnels d'une Peau Éclatante (Aliments)

**Certains nutriments sont indispensables** pour nourrir votre peau, la défendre contre les agressions externes, lui donner l'éclat qu'elle mérite :

**Les antioxydants** vont lutter contre le stress oxydatif.

- Baies (myrtilles, framboises, fraises),
- Légumes à feuilles vertes foncées (épinards, chou kale), poivrons, tomates, thé vert doivent faire partie de votre alimentation quotidienne

**Les acides gras essentiels (Oméga-3)** sont nécessaires à la souplesse des membranes cellulaires et à l'effet anti-inflammatoire.

- Poissons gras (saumon, maquereau, sardines), graines de lin, graines de chia, noix.

**Les protéines de qualité** seront les briques du collagène et de l'élastine de votre peau

- Exemples : Viandes maigres, volailles, poissons, œufs, légumineuses, tofu.

**Quelques Vitamines et Minéraux Clés :**

- **La Vitamine C :** Co-facteur de la synthèse du collagène (agrumes, kiwis, poivrons).
- **La Vitamine E :** Antioxydant puissant (oléagineux, huiles végétales).
- **Le Zinc** nécessaire à la cicatrisation et au renouvellement cellulaire (fruits de mer, graines de courge).



# „Recette" Quotidienne pour une Peau Belle : Routine Matin

## Étape 1 : Nettoyage doux (30 secondes)

- **Utiliser un nettoyant sans savon, hydratant** (lait, crème, huile). L'eau micellaire peut suffire si la peau est très sèche.
- **Pourquoi :** Éliminer le sébum et les impuretés accumulés pendant la nuit sans décaper.

## Étape 2 : Sérum Antioxydant (1 minute)

- **Ingrédient clé :** Vitamine C stabilisée.
- **Bienfaits :** Protège contre les radicaux libres, stimule le collagène, illumine le teint.
- **Application :** Quelques gouttes sur visage et cou, tapoter doucement.

## Étape 3 : Sérum Hydratant (30 secondes)

- **Ingrédient clé :** Acide Hyaluronique.
- **Bienfaits :** Capte et retient l'eau dans la peau, repulpe, lisse les ridules de déshydratation.
- **Application :** Appliquer avant la crème hydratante.

## Étape 4 : Crème Hydratante et Nourrissante (1 minute)

- **Choisir une crème riche en actifs hydratants** (glycérine, urée) et **relipidants** (céramides, acides gras).
- **Bienfaits :** Restaure la barrière cutanée, apporte confort et souplesse.

## Étape 5 : Protection Solaire (1 minute)

- **Impératif :** Crème solaire SPF 30 ou 50 à large spectre (UVA/UVB), tous les jours, toute l'année, même par temps couvert.
- **Bienfaits :** La meilleure prévention contre le photo-vieillissement et les taches.



A noter qu'il est facile de trouver une crème qui allie protection solaire et hydratation.

*Exemple : Ultra-Facial défense de SkinCeutical.*

# „Recette” Quotidienne pour une Peau Belle : Routine Soir

## Étape 1 : Double Nettoyage (2 minutes)

- **Phase 1 (huile/baume) :** Dissoudre maquillage, sébum, impuretés.
- **Phase 2 (nettoyant doux) :** Éliminer les résidus et nettoyer la peau en profondeur.
- **Pourquoi :** Assurer une peau parfaitement propre pour l’action des soins de nuit.

## Étape 2 : Traitement Ciblé Anti-Âge (1 minute)

- **Ingrédients clés :** Rétinoïdes (rétinol, rétinaldéhyde) ou peptides.
- **Bienfaits :** Stimulent la production de collagène, améliorent le renouvellement cellulaire, réduisent les rides et les taches.
- **Conseils :** Commencer progressivement (2-3 soirs/semaine) pour les rétinoïdes, car ils peuvent être irritants.

## Étape 3 : Crème de Nuit Réparatrice et Nourrissante (1 minute)

- **Choisir une crème riche en actifs réparateurs** (céramides, cholestérol, acides gras) et **régénérants**.
- **Bienfaits :** Soutenir le processus de réparation nocturne de la peau, apporter des lipides essentiels.

## Étape 4 : Soin Spécifique Yeux et Lèvres (30 secondes)

- **Des crèmes adaptées aux zones fragiles** pour hydrater et cibler les ridules.



# Quel budget cosmétiques ?

Chacune aura ses produits préférés ; nous vous proposons ici un **exemple de produits de qualité conseillés dans notre pratique quotidienne**.

## Routine du matin

- **Nettoyage doux** par « Eau Micellaire Bioderma Hydrabio» = 10,30€
- **Serum anti-oxydant :** Neovadiol Meno 5 Bi-serum – Laboratoire Vichy = 40,18€
- **Crème hydratante et protectrice :** Ultra Facial Defense de SkinCeutical = 26,40 €

## Routine du soir

- **Double nettoyage :** Huile démaquillante apaisante Yves Rocher = 9,95€ ; Eau Micellaire Bioderma
- **Traitement Anti-Age :** Serum Retinol B3 de La Roche Posay = 27,20€
- **Crème de nuit réparatrice :** Hydra Essentiel HA2 + Céramides de Clarins = 28,40 €
- **Soins spécifiques contour des yeux et contour des lèvres :** Lavuj retinol serum = 59€



**Les prix donnés sont les prix moyens trouvés sur Internet.*

# „Recettes” pour une Peau Belle : Soins Complémentaires

## Exfoliation douce (1 à 2 fois par semaine)

- **Type :** Exfoliants enzymatiques ou acides doux (AHA/BHA à faible concentration).
- **Bienfaits :** Élimine les cellules mortes, améliore l’éclat et la pénétration des soins.
- **À éviter :** Gommages à grains trop abrasifs.

## Masques Nourrissants et Hydratants (1 à 2 fois par semaine)

- **Types :** Masques en crème, en tissu, riches en huiles, beurre de karité, acide hyaluronique.
- **Bienfaits :** Apport intense d’hydratation et de lipides.

## Massages faciaux (quotidien ou régulier)

- **Techniques :** Avec les mains, rouleaux de jade, gua sha.
- **Bienfaits :** Améliore la circulation, le drainage lymphatique, détend les muscles du visage, peut aider à préserver la fermeté.



# „Recettes” Gourmandes pour une Peau Belle de l’Intérieur

**AVERTISSEMENT IMPORTANT :** Toujours **consulter un professionnel de santé** (médecin, nutritionniste) avant de prendre des compléments alimentaires, surtout si vous avez des problèmes de santé ou prenez des médicaments.

## Collagène Marin ou Bovin (hydrolysé)

- **Intérêt :** Diminue naturellement avec l’âge. La supplémentation peut aider à améliorer l’élasticité et l’hydratation de la peau.

## Acide Hyaluronique

- **Intérêt :** Pour le maintien de l’hydratation et la souplesse de la peau de l’intérieur.

## Oméga-3 (EPA/DHA)

- **Intérêt :** Effet anti-inflammatoire, améliore la fonction barrière cutanée.

## Vitamines et Antioxydants Spécifiques

- **Vitamine C :** Essentielle à la synthèse du collagène.
- **Vitamine E, Sélénium, Zinc :** Puissants antioxydants pour protéger les cellules de la peau.
- **Biotine (Vitamine B8) :** Contribue à la santé de la peau et des phanères (cheveux, ongles).



# „Recettes” pour une Peau Belle : Le Soutien des Compléments Alimentaires

### Petit-déjeuner : Smoothie „Belle Peau”

- **Ingrédients :** Épinards, myrtilles, graines de chia, lait d’amande, une cuillère de poudre de collagène (optionnel).
- **Bienfaits :** Antioxydants, oméga-3, hydratation.

### Déjeuner : Salade „Jeunesse Éternelle”

- **Ingrédients :** Saumon grillé (oméga-3), avocat (bons gras, Vit E), lentilles (protéines), légumes variés (couleurs pour antioxydants).
- **Bienfaits :** Protéines, graisses saines, fibres, vitamines.

### Dîner : Curry de Légumes et Tofu/ Poulet

- **Ingrédients :** Curcuma (anti-inflammatoire), gingembre, brocoli, patate douce, épinards, tofu ou poulet.
- **Bienfaits :** Antioxydants, protéines, anti-inflammatoire.

### Snack : Poignée d’amandes/noix et un fruit rouge

- **Bienfaits :** Vitamine E, antioxydants.



# Erreurs Fréquentes à Éviter et Astuces d'Expert

Chacune aura ses produits préférés ; nous vous proposons ici un **exemple de produits de qualité conseillés dans notre pratique quotidienne**.



## Erreurs à éviter

- **Nettoyage agressif :** Utiliser des produits trop décapants ou de l'eau trop chaude.
- **Oublier le cou et le décolleté :** Ces zones vieillissent aussi et sont souvent négligées.
- **Manque de régularité :** La constance est la clé en matière de soins de la peau.
- **Changer de produits trop souvent :** La peau a besoin de temps pour s'adapter.
- **Négliger la protection solaire en hiver :** Les UV sont présents toute l'année.

## Astuces d'Expert

- **Patchs hydratants :** Pour un coup de boost rapide sur les zones sèches.
- **Humidificateur d'air :** Surtout en hiver, pour l'hydratation de la peau et des voies respiratoires.
- **Protéger ses mains :** Gants pour le ménage et le jardinage, crème solaire pour les mains.
- **Consulter un dermatologue/esthéticienne :** Pour des conseils personnalisés ou des traitements professionnels (lasers, peelings doux, injections si souhaité).

# Quels soins esthétiques à la Ménopause

**Mon conseil** est quand même **d'éviter les acides hyaluroniques de comblement trop répétés** : ils vont avoir tendance à « alourdir » la peau et à déformer le visage pour atténuer quelques sillons.

**Il faut préférer les soins Bio-Revitalisants qui auront pour but d'augmenter la densité en collagène de la peau et d'en préserver le caractère défensif et naturel**

### D'injections de produits biorevitalisants à injecter par mésothérapie :

- **Acides hyaluroniques** faiblement réticulés ou **skinBoosters**
- **Mélanges de vitamines et oligoéléments**
- Ou mieux : **PRP** (Plasma Riche en Plaquette), il s'agit de votre propre plasma obtenu avec une prise de sang, centrifugé et ré injecté immédiatement MAIS cette technique dite Vampire Lift est interdite (uniquement) en France (traumatisée après l'affaire du sang contaminé !!)

### De Techniques de BioRevitalisation :

- **Radiofréquence**
  - Superficielle ou bipolaire, suffisante pour retendre légèrement la peau
  - Profonde (type Morpheus) pour les tensions plus importantes
- **LED** à programme spécifique, voire Lumière pulsée ou Laser suivant l'intensité à apporter à la tension cutanée

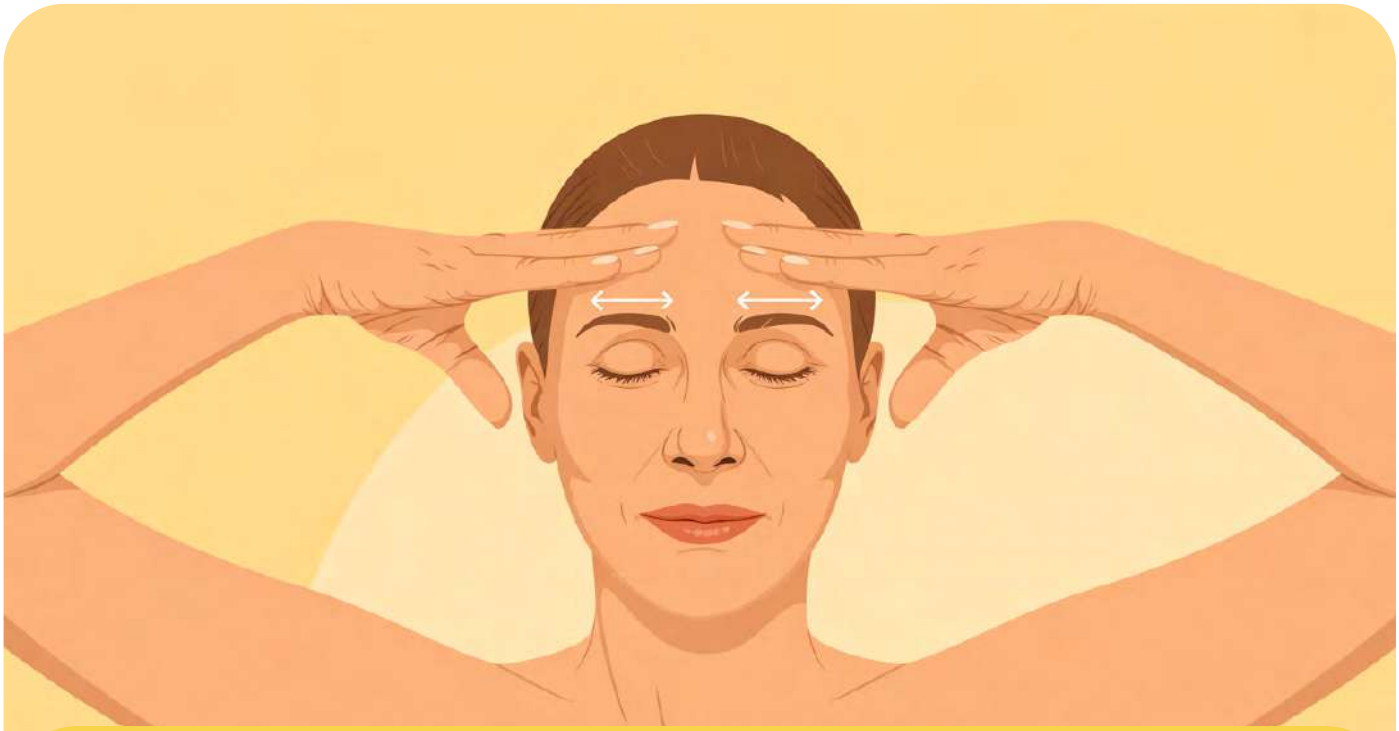


# Bonus : Le Yoga du visage

## Rajeunissez votre visage en 10 minutes par jour avec le Yoga Facial

Découvrez comment transformer votre routine beauté avec le yoga du visage, une méthode naturelle qui ne coûte rien et qui est incroyablement efficace.

En seulement 10 minutes par jour, vous pouvez **tonifier vos muscles faciaux et lisser les signes de l'âge**.



### L'exercice „Lisseur" pour un front sans rides (3 minutes)

Le front est l'une des premières zones à marquer les signes de l'âge. Cet exercice est conçu pour relâcher les tensions et lisser les rides horizontales et verticales qui s'y installent.

- **Technique :** Placez vos paumes à plat sur votre front, les doigts se touchant au centre. Appliquez une légère pression et lissez lentement de l'intérieur vers les tempes. Répétez ce mouvement 8 fois, en maintenant la pression pendant 5 secondes à chaque passage.
- **Action :** Ce mouvement stimule la circulation sanguine et détend le muscle frontal, permettant ainsi d'atténuer les rides d'expression.
- **Pour un effet plus intense :** Terminez l'exercice en plaçant vos pouces entre vos sourcils et lissez délicatement vers le haut en étirant la peau.

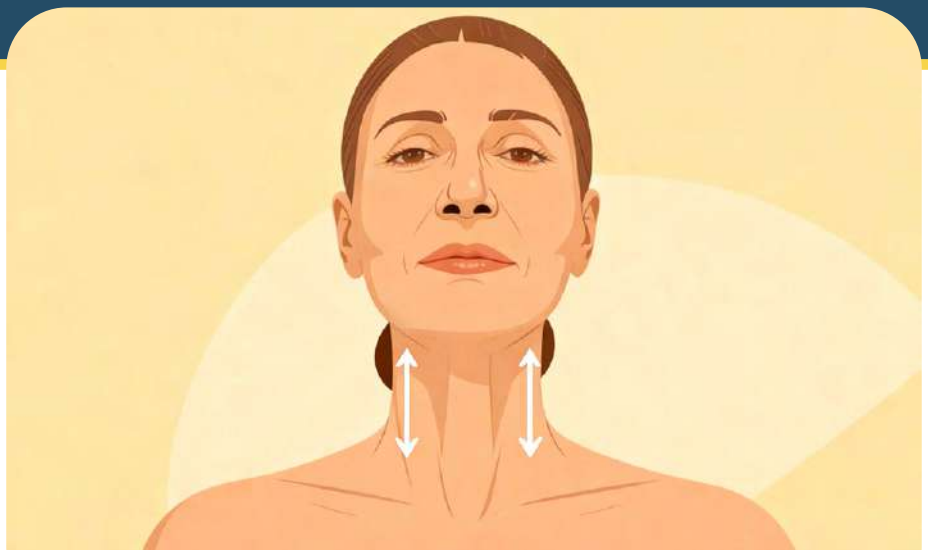
# Bonus : Le Yoga du visage



## Le „Sourire du lion" pour un bas du visage tonifié (4 minutes)

Cette technique cible le bas du visage, souvent sujet au relâchement, et vous aide à redessiner le contour de vos joues et de votre menton.

- **Technique :** Formez un large sourire en contractant vos joues le plus possible. Maintenez cette position pendant 5 secondes, puis relâchez. Répétez 10 fois. Enchaînez avec un lissage ascendant : utilisez la pulpe de vos doigts pour lisser la peau de vos pommettes vers vos tempes.
- **Action :** Cet exercice renforce les muscles zygomatiques et joue un rôle de „lifting" naturel en redéfinissant la ligne de vos joues.
- **Enchaînement pour le cou :** L'exercice de la „Tortue" est idéal pour cibler le double menton. Tendez votre cou vers l'avant, puis ramenez-le en position neutre en contractant les muscles situés sous votre menton. Répétez 5 fois, en maintenant la contraction pendant 10 secondes.



# Bonus : Le Yoga du visage



## Les „Lunettes magiques" pour un regard frais et lumineux
**(3 minutes)**

Les cernes et les poches sous les yeux peuvent donner un air fatigué. Cet exercice stimule la microcirculation pour un contour des yeux plus éclatant.

- **Technique :** Positionnez vos index sous vos yeux, sur la zone des cernes. Effectuez de petits cercles ascendants pendant 30 secondes pour activer la circulation.
- **Action :** Ce massage délicat décongestionne la zone péri-oculaire, réduisant ainsi les poches et les cernes.
- **Pour finir :** Tapotez doucement la zone, du coin interne de l'œil vers l'extérieur. Répétez l'ensemble deux fois pour chaque œil.

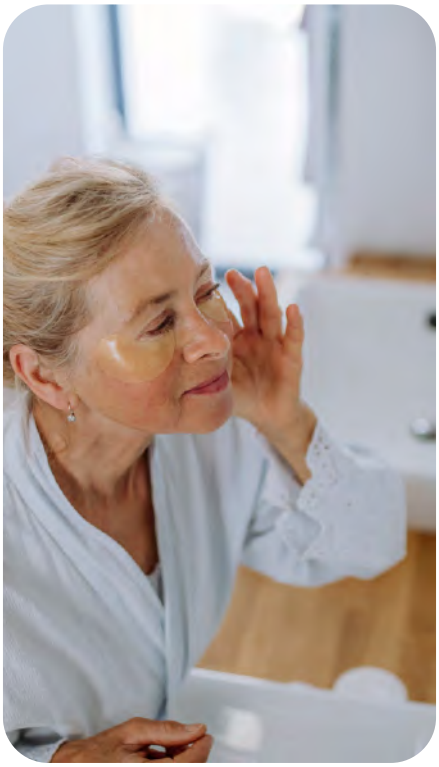
**En intégrant ces 10 minutes de yoga facial à votre quotidien, vous agissez directement sur la tonicité de votre peau et l'éclat de votre teint.**

C'est une habitude simple qui vous offre des résultats visibles et durables, sans aucun coût.

# Conclusion : Votre Peau, Votre Histoire, Votre Beauté

Nous ne répèterons jamais assez **l'importance d'une approche holistique** combinant *soins externes, nutrition interne et mode de vie.*

- La ménopause est une nouvelle ère, pas une fin. C'est l'occasion de **prendre soin de vous de manière plus consciente et adaptée**.
- La beauté après 50 ans réside dans **la vitalité, la santé et l'authenticité de votre peau, reflet de votre bien-être intérieur.**
- **Commencez dès aujourd'hui** par un petit changement. Chaque geste compte pour une peau belle et saine.









# MENOPLUS vous aide à faire de la ménopause votre meilleure période de vie !

Retrouvez l'équipe MenoPlus, les conseils du Dr Gérard Bersand ainsi que d'autres ressources dédiées au bien-être féminin :

Site officiel : **www.menoplus.fr**

Instagram : **@menoplus.fr**

Contact : **info@menoplus.fr**

