

# GUIDE GRATUIT



## POURQUOI VOTRE ÉNERGIE CHANGE APRÈS 45 ANS

**FATIGUE  
- DIGESTION - POIDS -  
MÉNOPAUSE**

BY BECOCOON

Praticienne en médecine chinoise



Un guide simple pour comprendre les changements du corps après 45 ans et retrouver plus d'équilibre.



## POURQUOI FATIGUE, DIGESTION ET POIDS CHANGENT APRÈS 45 ANS

Beaucoup de femmes remarquent qu'après 45 ans leur énergie change.

On se sent plus fatiguée, la digestion devient plus lente et le poids peut devenir plus difficile à stabiliser... **même quand on mange comme avant.**

**Si vous vous êtes déjà demandé pourquoi votre corps change autant à cette période de la vie, vous n'êtes pas seule.**

En médecine chinoise, ces signes ne sont pas une fatalité.

Ils indiquent souvent un déséquilibre énergétique que l'on peut comprendre... puis rééquilibrer.

Voyons maintenant les déséquilibres énergétiques les plus fréquents après 45 ans.





## LES 5

5 habitudes inspirées de la médecine chinoise pour soutenir

- votre énergie
- votre digestion
- votre équilibre de poids
- votre sommeil

Ces habitudes peuvent paraître simples, mais appliquées régulièrement elles soutiennent profondément l'énergie du corps.

Ces conseils peuvent être intégrés progressivement dans votre quotidien.



# 1

## SOUTENIR L'ÉNERGIE DE LA RATE AVEC DES ALIMENTS ADAPTÉS

En médecine chinoise, la **Rate** est au cœur de la production d'énergie et de la digestion.

Elle transforme les aliments en énergie utilisable par le corps.

Lorsque cette fonction est affaiblie, on peut ressentir :

- fatigue
- ballonnements
- prise de poids

Cela arrive souvent lorsque la digestion devient plus fragile.

Les aliments tièdes, **cuits** et **simples** soutiennent cette fonction digestive :

soupes, légumes cuits, céréales chaudes ou aliments faciles à digérer.



**Courses** : azukis, riz complet, courge, patate douce, jujubes.

# 2

## ADAPTER SON ALIMENTATION AUX SAISONS

### Printemps

Le printemps est associé à l'énergie du Foie, qui favorise la circulation de l'énergie dans le corps.

À privilégier :

- légumes verts (épinards, brocolis, jeunes pousses)
- aliments légèrement acidulés (citron, vinaigre doux)

### Été

L'été correspond à une énergie plus active et expansive.

À privilégier :

- fruits frais et légumes de saison
- aliments hydratants (concombre, melon)

### Automne

L'automne est lié à l'énergie du Poumon et à la préparation de l'hiver.

À privilégier :

- aliments légèrement réchauffants
- légumes racines (carottes, courges)
- céréales et plats simples

### Hiver

En hiver, le corps a besoin de chaleur et de soutien énergétique.

À privilégier :

- soupes et bouillons
- plats mijotés
- céréales chaudes
- légumes racines (patate douce, courge)



# 3

## RÉCHAUFFER DOUCEMENT LE SYSTÈME DIGESTIF LE MATIN

**En médecine chinoise, le matin correspond au moment où l'énergie digestive commence à s'activer.**

C'est donc un moment important pour soutenir la digestion et aider le corps à produire de l'énergie pour la journée.

Une habitude simple à adopter

 Petit geste simple

Boire un verre d'eau tiède ou chaude au réveil permet de réveiller doucement le système digestif et de préparer le corps à la digestion.

Vous pouvez aussi essayer :

- une tisane chaude
- de l'eau chaude avec un peu de gingembre
- un lait d'or (curcuma)
- une boisson chaude légère avant le petit-déjeuner



# 4

## RESPECTER LES HORAIRES ÉNERGÉTIQUES DU CORPS

Par exemple, l'énergie de l'Estomac est particulièrement active le matin, entre **7h et 9h**.

ou

Les réveils entre **1h et 3h** du matin peuvent indiquer une tension de l'énergie du Foie, fréquente lors des changements hormonaux de la ménopause.

### Petit conseil 💡

**21h – 23h** : énergie du Triple Réchauffeur (San Jiao)

c'est un moment où le corps commence à ralentir, réguler la circulation des fluides et préparer le repos.

Créer un moment calme avant de dormir (tisane chaude, respiration, lumière douce) peut aider à apaiser les réveils nocturnes fréquents à la ménopause.



# 5

## FAVORISER LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE PAR LE MOUVEMENT

Lorsque l'énergie circule moins bien dans le corps, la fatigue, les tensions ou certains troubles digestifs peuvent apparaître.

Le mouvement aide à relancer la circulation de l'énergie (Qi) et à soutenir l'équilibre du corps.

Activités bénéfiques :

- marche quotidienne
- étirements doux
- Qi Gong
- yoga

Bouger au moins 30 minutes par jour, même simplement en marchant, aide déjà à soutenir l'énergie et la digestion.



# “VOUS N’ÊTES PAS OBLIGÉE DE RESTER SEULE”

---

J’accompagne les femmes après 45 ans selon les principes de la médecine chinoise pour les aider à :

- comprendre l’origine de leur fatigue
- apaiser les troubles digestifs et du sommeil
  - retrouver une énergie plus stable
  - rééquilibrer leur digestion et leur poids
- mieux vivre les changements de la ménopause





## Faites votre bilan gratuit

**Vous avez lu ce guide et vous souhaitez aller plus loin ?**

**Répondez à quelques questions pour mieux comprendre votre fatigue, votre digestion ou vos déséquilibres à cette période de vie.**

 **Je fais mon bilan gratuit**

Cela prend seulement 2 minutes.



CHRISTEL  
PRATICIENNE EN MÉDECINE CHINOISE  
FATIGUE • DIGESTION • POIDS  
FEMMES 45+