

A woman with her arms crossed is holding a large, vibrant red peony flower with a yellow center. She is wearing a light beige, draped dress with a knot at the waist. The background is a soft, out-of-focus light grey.

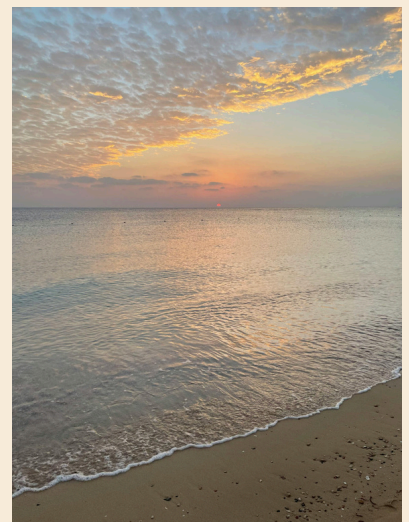
*Les 3 erreurs qui aggravent les
symptômes de pérимénopause
-
Comment les éviter sans tout changer?*

Bienvenue !

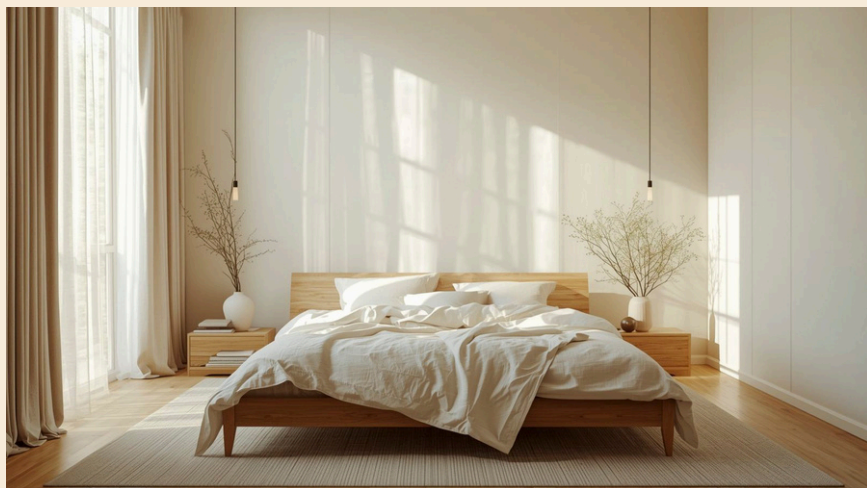
Si tu es en périménopause et que tu as l'impression de "faire ce qu'il faut" sans pour autant te sentir mieux, ce mini-guide est fait pour toi.

Je suis Charline Hubert, naturopathe spécialisée en santé de la femme & équilibre hormonal. À travers mes consultations, ateliers et programme en ligne, j'accompagne les femmes à mieux comprendre leur corps pendant la périménopause et à adopter des stratégies naturelles pour traverser cette période avec sérénité. Mon approche repose sur une combinaison de conseils en alimentation, régulation du système nerveux, micronutrition et mode de vie adapté.

J'ai créé ce guide parce que je vois souvent des femmes pleines de bonne volonté adopter des habitudes qui, sans le savoir, peuvent aggraver certains symptômes. L'objectif ici n'est pas de tout résoudre, mais de t'aider à faire les bons choix et éviter trois erreurs fréquentes.



Erreur #1 : sous-estimer l'impact du sommeil



« Je mange équilibré et je fais du sport,
et pourtant je suis épuisée toute la journée. » - Cécile, 44 ans

Et si le problème venait du fait que tu ne dors pas suffisamment ?

En pérимénopause, le sommeil devient souvent plus fragile à cause de la baisse de la progesterone et des oestrogènes : réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, nuits peu réparatrices.

Pourtant, on a tendance à le reléguer au second plan.

Pourquoi le sommeil est central ?

Un sommeil insuffisant ou fragmenté peut entraîner :

- une fatigue persistante
- une augmentation du stress et de l'anxiété
- des bouffées de chaleur et sueurs nocturnes plus fréquentes
- un métabolisme perturbé, pouvant entraîner une prise de poids

Les solutions :

Ce qui favorise un sommeil de qualité :

- **Adopter un rituel apaisant avant le coucher** : lecture, étirements doux, etc.
- **Eviter les écrans dans l'heure qui précède le coucher** : lumière bleue
- **Faire de sa chambre un sanctuaire dédié au repos** : exit le téléphone, utiliser un réveil, réduire les nuisances sonores et lumineuses (bouchons d'oreille et masque de nuit si nécessaire)
- **Faire une séance de respiration profonde ou de cohérence cardiaque au moment du coucher**, va favoriser l'endormissement
- **Faire une cure de magnésium ou mélatonine** si besoin

Erreur #2 : croire que “bouger plus” suffit, sans adapter son activité physique



"Je ne comprends pas : je fais attention à mon alimentation, je fais du yoga et du vélo et pourtant je n'arrive pas à stabiliser mon poids." - Hélène, 47 ans.

Et si le problème venait du fait que tu ne bouges pas de la bonne manière ?

Pourquoi c'est un problème ?

Avec l'âge et la diminution des œstrogènes, **la masse musculaire diminue** naturellement. Moins de muscles signifie un **métabolisme ralenti** et une plus grande **facilité à stocker les graisses**, notamment au niveau abdominal. L'absence de mouvement accentue les raideurs articulaires et certaines douleurs inflammatoires. Enfin, les œstrogènes jouent un rôle clé dans la protection des os. À la ménopause, leur diminution entraîne une perte osseuse accrue, augmentant le risque de fractures.

Les solutions :

Voici quelques recommandations adaptées à la périménopause :

- Privilégier les exercices de **renforcement musculaire** (2 fois par semaine) pour booster le métabolisme et limiter la prise de poids
- Pratiquer une **activité cardiovasculaire** : natation, vélo ou danse
- Intégrer des exercices de **mobilité** : yoga, pilates ou Tai Chi améliorent la souplesse et réduisent les tensions musculaires. Idéal pour prévenir les douleurs articulaires et conserver une bonne posture.
- Stimuler la santé osseuse avec des **exercices à impact modéré** : course à pied, corde à sauter. La stimulation mécanique des os est essentielle pour prévenir l'ostéoporose.
- **Le secret : choisir des activités qui te donnent du plaisir pour les pratiquer sur la durée !**

Erreur #3 : se tourner vers des compléments alimentaires au hasard



« J'ai tout essayé : magnésium, plantes anti-stress, compléments pour le sommeil... et pourtant, je me sens toujours aussi fatiguée et stressée » - Blanche, 49 ans

Et si le problème venait du fait que tu ne prends pas les bons compléments, ou pas sous la bonne forme ?

Tous les magnésiums ne se valent pas, certaines formes d'actifs sont mieux assimilées et tolérées que d'autres et certaines plantes peuvent être inadaptées à ton terrain. Mieux vaut choisir avec précision plutôt que d'acheter au hasard. Tu économiseras beaucoup d'argent, c'est un business très lucratif...

Pourquoi c'est un problème ?

Beaucoup de femmes se tournent vers des compléments alimentaires pour atténuer les symptômes de la ménopause, mais certains ne sont pas adaptés :

- Ils contiennent des formes d'actifs inadaptées, des dosages inefficaces ou des additifs inutiles
- Chaque femme est unique, un complément doit être choisi en fonction de son terrain, de ses antécédents et de ses besoins spécifiques
- Etant bien entendu que ces compléments ne remplacent pas une bonne hygiène de vie :)

Les solutions

- Vérifier la **qualité** et la **provenance** des compléments
- Opter pour des **actifs efficaces** et validés scientifiquement
- Choisir des **marques transparentes** qui garantissent des ingrédients qualitatifs et biodisponibles
- Privilégier les formulations **sans additifs ou excipients inutiles**
- **Consultez-moi avant de commencer une supplémentation, pour faire les choix les plus judicieux pour vous, adaptés à votre situation personnelle**

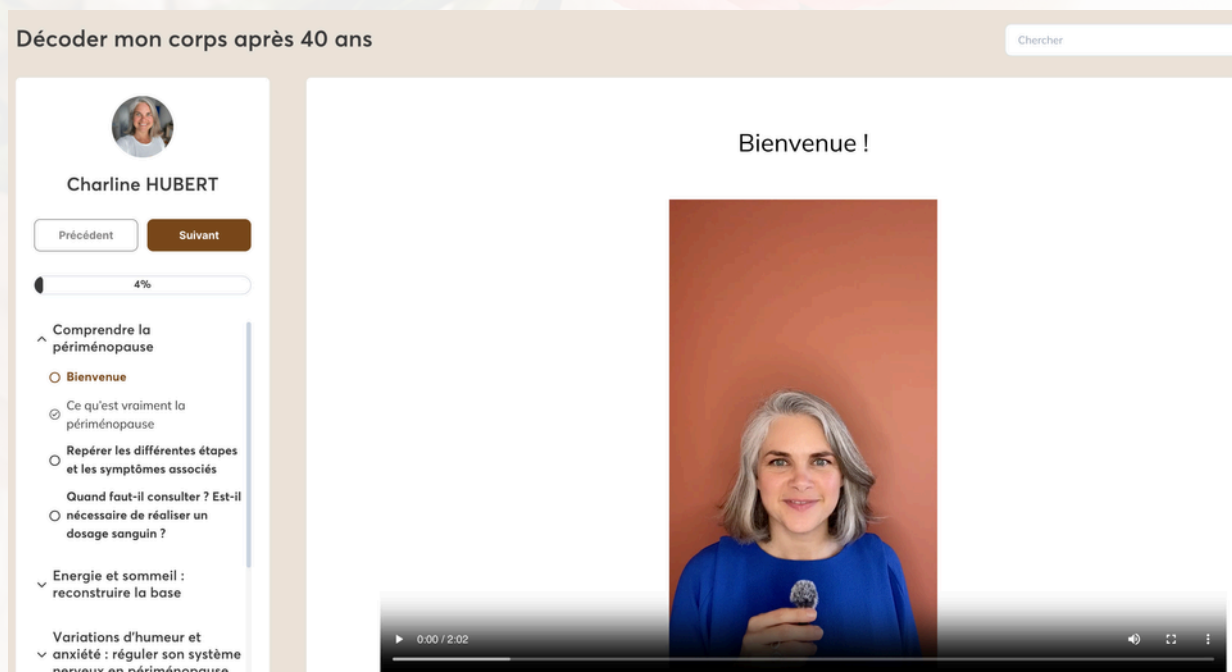
Conclusion

Ce mini-guide est une première étape pour mieux comprendre ce qui peut influencer ton vécu de la périménopause. En évitant ces erreurs courantes, tu peux non seulement réduire tes symptômes, mais aussi retrouver équilibre et vitalité. Cette phase de transition hormonale peut devenir une période de recentrage et de transformation très puissante, à condition d'avoir les bonnes clés en main !

Tu mérites de vivre ta périménopause avec sérénité, énergie et confiance!

Et si tu allais plus loin?

Rejoins mon programme **"Décoder mon corps après 40 ans"** pour un accompagnement structuré, des conseils adaptés et une communauté bienveillante qui te soutient à chaque étape.



À l'intérieur du programme

Décoder mon corps après 40 ans



Micro-vidéos • Boîte à outils • Fiches synthétiques •
Défis concrets • Lives collectifs • Communauté Ménoqueen •

Semaine 1 — Comprendre la périménopause

Semaine 2 — Énergie et sommeil

Semaine 3 — Variations d'humeur et anxiété

Semaine 4 — Métabolisme, poids et corps qui change

Semaine 5 — Mouvement intelligent après 40 ans

Semaine 6 — Changer de regard sur la ménopause

Dans "**Décoder mon corps après 40 ans**", je t'accompagne pas à pas pour :

- Comprendre en profondeur les changements que tu traverses
- Apaiser les symptômes qui te pèsent le plus : sommeil, fatigue, variations d'humeur, brouillard mental, poids
- Mettre en place des actions simples et adaptées à ton quotidien
- Retrouver sérénité, énergie et confiance

Le tout dans un cadre structuré et soutenant, entourée de femmes qui vivent la même transition que toi : les Menoqueens.

Les portes ont ouvert cette semaine

10 femmes ont choisi de rejoindre cette première cohorte et nous allons vivre ensemble une belle aventure pendant les 6 prochaines semaines !

J'ai choisi de limiter volontairement le groupe pour garder un accompagnement de qualité, à taille humaine. Et c'est aussi pour ça que les places sont parties très vite.

Une nouvelle cohorte ouvrira en septembre. Le programme aura été enrichi de tous les retours d'expériences des premières Menoqueens.

Tu peux t'assurer d'être informée en priorité en rejoignant la liste d'attente en m'envoyant simplement un e-mail : contact@charline-hubert.fr

En rejoignant la liste d'attente :

- tu seras informée en avant première de la prochaine ouverture
- tu bénéficieras d'un tarif préférentiel