

Quand on arrive à la cinquantaine

# *Les 7 clés incontournables*

pour les femmes qui veulent retrouver un corps  
en forme, une tête apaisée,  
une assiette juste et revenir à l'essentiel, elles !



*Sylvie Lalanne*

# La cinquantaine

Au cours de ma carrière, j'ai pu constater à quel point ce moment (souvent résumé au seul mot de ménopause) était chargé d'agacement, de fatigue mais aussi d'incompréhensions, de lassitude, de manque d'information pour ces femmes qui se retrouvent confrontées à divers désagréments sans vraiment savoir quoi faire et qui finissent par se résigner à leur sort.

J'ai une vision différente.

Je vois des femmes qui changent.

Des femmes qui ressentent différemment.

Des femmes qui entrent dans une phase plus profonde, plus intérieure, parfois déroutante, mais aussi riche.

La ménopause est un passage, pas toujours confortable, oui, mais transformateur.

C'est ma vision.

Aujourd'hui j'accompagne des femmes qui sentent que les choses changent mais qui ne veulent pas en rester là. Je ne propose pas de solutions rapides, ni de transformation spectaculaire.

Je propose un espace pour ralentir, comprendre, agir et peu à peu, retrouver un ancrage plus juste, plus stable, plus profond afin de revenir à l'essentiel : soi.

La naturopathie est mon outil.

# La naturopathie

La naturopathie ne propose pas des solutions toutes faites. Elle s'adapte à chaque femme, à son histoire, à son corps, à son rythme de vie.

Car à 50 ans et plus, nous ne vivons pas toutes la même fatigue, les mêmes bouleversements, et nous n'avons pas les mêmes besoins.

Mon approche consiste à poser des questions et à proposer des conseils concrets, réalistes et applicables. Pas de jugement, pas de modèle idéal à suivre. On part de vous, de là où vous en êtes, pour aller vers un mieux être durable.

Et comme à la cinquantaine, il devient essentiel de prendre soin de soi autrement, avec plus de justesse, de douceur et d'efficacité, dans ce livret, je vous partage 7 clés indispensables pour commencer à retrouver plus d'énergie, à mieux vivre cette période de transition et à reprendre votre bien-être en main, simplement et concrètement.

# # 1 - Fruits & légumes

Consommer des fruits et des légumes tous les jours est une priorité au quotidien car ils apportent des **antioxydants**, indispensables et essentiels pour préserver son capital santé en luttant contre le vieillissement accéléré des cellules.

Ils apportent des **fibres** qui entretiennent la **flore intestinale** renforçant ainsi l'**immunité**.

Ils apportent des **minéraux**, des **oligo-éléments**, des **vitamines**. Leur richesse en nutriments permet à l'organisme et au système nerveux de fonctionner de manière optimale.

Ils apportent du bonheur car ils sont issus de la terre, ils sont colorés, ils sont beaux, ils sont doux, ils sont bons. Consommez les en conscience en pensant à la terre qui les a vus naître, au jardinier, au soleil, à l'eau qui les ont fait pousser, au vent qui les a frôlés.

Mangez lentement. Machez encore et encore. Sentez leur énergie bienveillante aller nourrir chacune de vos cellules.

D'une certaine manière, les fruits et les légumes nourrissent votre corps, votre cœur et votre âme.

## #2 – Sommeil de qualité

Les meilleures heures pour dormir sont celles situées **entre 22h et 1h du matin**. Elles sont les plus **récupératrices**.

S'endormir à 21h est encore plus bénéfique pour être en forme le lendemain. vous vous réveillerez plus tôt aussi, ce qui vous laissera du temps pour vous occuper de vous et préparer la journée qui se présente.

Pour que le sommeil soit réparateur, un **repas léger** de légumes, éventuellement de crudités, d'une protéine végétale comme du tofu et c'est tout.

Evitez les tisanes digestives ou calmantes juste avant d'aller vous coucher car vous allez devoir vous lever dans la nuit pour aller aux toilettes.

Utilisez de manière préférentielle des **huiles essentielles** comme la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), de la marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*), de la camomille (*Chamaemelum nobile*) ou encore de l'orange douce (*Citrus sinensis*).

# #3 – Activité physique et étirements

Mobilisez votre corps chaque jour avec la pratique pendant 15 à 20 mn **d'étirements**, de renforcement musculaire, de **gainage**, quel que soit le moment dans la journée (évitez toute activité cardio le soir cependant).

La pratique de la marche ou de toute autre activité physique chaque jour est très salubre.

Avoir la conscience de son corps permet de mieux l'habiter et d'être plus en conscience vis-à-vis de ce qu'on lui apporte comme nourriture, comme soins.

Le passage de la ménopause passe par le **soin, l'amour et l'entretien de notre corps**.

# # 4 – Hydratation

Dès le réveil, commencez par réhydrater votre corps qui a passé de longues heures la nuit sans recevoir d'eau.

Faites le choix d'une **eau faiblement minéralisée ou filtrée**.

L'hydratation passe également par d'autres types de boissons comme le **thé vert** (antioxydant), mais également les **infusions** (romarin, menthe, verveine, maté, rooibos etc). J

L'**eau des fruits et des légumes** participent également à l'hydratation des tissus tout au long de la journée.

# # 5 – Soins du corps

Votre corps est votre véhicule et il convient d'en prendre grand soin.

Dans la palette des choses qu'il est possible de faire pour entretenir la bonne santé de son corps, au quotidien j'aime, le **brossage à sec**.

C'est quelque chose qui se pratique couramment au Japon.

Ce geste se fait avec une brosse souple spécialement adaptée pour ça, en partant du bas du corps et en remontant.

Les bénéfices sont nombreux notamment pour la peau **en éliminant les cellules mortes**. Cela **stimule la circulation sanguine et lymphatique** et réduit l'aspect peau d'orange

La peau est toute douce prête à recevoir un **lait corporel** au beurre de karité ou une **huile végétale** pour la nourrir.

# # 6 – Méditation et relaxation

L'espace qu'il est possible de créer dans sa vie pour le consacrer à la méditation et à la relaxation apporte un nombre de bienfaits impressionnants.

Au-delà de la simple détente, la méditation et la relaxation ont véritablement pour essence de **nous reconnecter à nous-mêmes, à notre corps, à nos émotions.**

La respiration, la sensation de juste laisser les choses en l'état, sans penser à autre chose, comme si le temps s'arrêtait un moment. On met le monde sur « pause » et on apprécie.

Cet exercice, qui permet de prendre le recul nécessaire qui peut manquer dans son quotidien, permet aussi de réaliser que nous sommes loin d'avoir le contrôle sur tout.

Autant donc **cultiver son propre jardin intérieur en se reliant à son cœur.**

# # 7- S'alimenter en conscience

S'alimenter en conscience c'est **œuvrer pour le bien de la nature et des animaux.**

J'aimerais que le message que je porte à travers ma voie et mes programmes bénéficie à la Terre – Mère et aux animaux. Pour moi, s'alimenter en conscience marque le respect de la nature et des droits des animaux.

Je peux concevoir qu'il y ait des carnivores, je ne suis pas extrémiste et ne souhaite pas inciter tout un chacun au végétarisme.

Par contre, j'ai vraiment à cœur d'inciter les gens à une alimentation plus consciente et d'arrêter de cautionner aussi bien les élevages intensifs que les cultures intensives. Un animal élevé dans les règles de l'art sera non seulement heureux mais produira également une viande de meilleure qualité.

Il en va de même pour l'exploitation totalement hors normes de la terre. Quand le rythme de la terre est respecté, que les végétaux poussent à leur allure avec des soins naturels, leur composition nutritionnelle est bien plus riche.

De fait, en respectant la nature et les animaux, on s'octroie le droit à une **alimentation de bien meilleure qualité**, une conscience bien plus respectueuse donc une **énergie vitale plus importante**. On est bien dans sa tête et dans son corps.

# Cahier pratique

Quelle est votre clé préférée ?

---

Quels sont les conseils que vous pratiquez déjà ?

---

---

---

Quels sont les 3 conseils que vous allez mettre en place immédiatement ?

1) 

---

2) 

---

3) 

---

# L'auteure

Naturopathe en exercice depuis presque 20 ans maintenant, en cabinet, en formation et en tant que chroniqueuse santé, ma pratique s'adresse principalement aux femmes et s'appuie avant tout sur un suivi diététique et nutritionnel personnalisé basé sur l'équilibre alimentaire (micronutrition et nutrithérapie) et sur l'écoute du corps et des émotions pour non seulement répondre aux besoins physiologiques de l'organisme, mais également pour savoir entendre les émotions dominantes qui peuvent perturber les fonctions physiologiques et générer un affaiblissement.

Travailler de façon holistique, c'est-à-dire en tenant compte de toutes les dimensions de l'être (physique et psychique) est le propre de mon travail en naturopathie.

Pour moi, la naturopathie est une porte qui donne accès au développement de bonheur durable.

# Parcours et formation

Je suis en formation professionnelle continue dans le domaine thérapeutique depuis plusieurs années une trentaine d'années maintenant.

Mon approche comprend les médecines douces bien évidemment avec une formation de praticien de santé naturopathe faite en 2007 chez EURONATURE ([www.euronature.fr](http://www.euronature.fr)) à Aix-en-Provence.

J'ai été plus loin avec un cycle supérieur fait en 2008-2009 chez AESCULAPE ([www.aesculape.eu](http://www.aesculape.eu)) à Aix-en-Provence. J'ai d'ailleurs enseigné plusieurs années dans cette école auprès des premières et troisièmes années.

J'ai également fait une spécialisation en micronutrition et nutrithérapie en 2012 chez NUTRIFORMATION ([www.nutriformation.com](http://www.nutriformation.com)) à Montpellier.

J'ai par ailleurs suivi des formations approfondies en aromathérapie, en réflexologie plantaire et en coaching de vie.

J'organise aussi des ateliers-découverte pour le grand public (naturopathie- phytothérapie-alimentation).

Enfin, j'écris régulièrement pour la presse locale - HAUTE PROVENCE INFO ([www.hauteprovenceinfo.com](http://www.hauteprovenceinfo.com)) et plus ponctuellement pour des évènements particuliers.

# Pour me contacter et suivre mon travail :

Sylvie LALANNE  
Naturopathe

Naturopathie pratique pour les femmes matures.

Mail : [sylvie.lalanne.naturopathe@gmail.com](mailto:sylvie.lalanne.naturopathe@gmail.com)

Instagram : [cap\\_essentiel](https://www.instagram.com/cap_essentiel)



[@cap\\_essentiel](https://www.instagram.com/cap_essentiel)