



5 TISANES POUR APAISER NATURELLEMENT LA PÉRIMÉNOPAUSE & MÉNOPAUSE

Douces Hormones

Bouffées de chaleur, jambes lourdes, équilibre hormonal, digestion douce et sommeil apaisé

DISCLAIMER-COPYRIGHT

Ce guide est fourni à titre informatif et éducatif uniquement. Les informations contenues dans ce document ne constituent pas un avis médical et ne sauraient remplacer une consultation avec un professionnel de santé qualifié.

Douces Hormones ne peut être tenue responsable des effets indésirables, réactions allergiques ou interactions médicamenteuses pouvant survenir suite à l'utilisation des plantes et tisanes mentionnées dans ce guide.

Consulte toujours ton médecin ou ton pharmacien avant toute utilisation, notamment en cas de traitement médical en cours, de grossesse, d'allaitement, ou de pathologie existante.

© 2026 Douces Hormones — Tous droits réservés

Ce guide est une œuvre protégée par le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution, transmission, adaptation, traduction ou revente, partielle ou totale, sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de Douces Hormones.

Ce document est destiné à un usage personnel et non commercial uniquement. Il ne peut être revendu, offert, partagé publiquement, publié sur internet ou utilisé dans le cadre d'une activité commerciale sans autorisation expresse.

CONTRE-INDICATIONS & PRÉCAUTIONS D'USAGE GÉNÉRALES

Ces tisanes sont des recettes naturelles et douces. Quelques précautions simples à connaître avant de commencer.

Les situations qui nécessitent l'avis de ton médecin

- Tu es enceinte ou allaitante
- Tu as des antécédents de cancers hormono-dépendants
- Tu prends un traitement anticoagulant
- Tu es sous traitement hormonal substitutif
- Tu as une pathologie chronique en cours

Quelques plantes à connaître

🌿 Sauge & Fenouil Action œstrogénique : déconseillées en cas de cancers hormono-dépendants et sous traitement hormonal substitutif.

🌿 Vigne rouge & Gingembre Effet fluidifiant : à éviter en cas de traitement anticoagulant.

🌿 Feuilles de framboisier Action tonique utérine : déconseillées en début de grossesse.

En dehors de ces situations, ces tisanes peuvent être consommées sereinement, mais avec modération, car naturel ne veut pas dire sans effets. Dans tous les cas, consulte toujours un médecin ou un pharmacien pour éviter tout problème ou interactions non désirées.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION PAGE 5

TISANE N° 1 PAGE 6
La tisane équilibrante "Périménopause"

TISANE N°2 PAGE 7
La tisane rafraichissante "Bouffées de Chaleur"

TISANE N°3 PAGE 8
La tisane Légèreté "Jambes Lourdes"

TISANE N°4 PAGE 9
La tisane digestive "Ventre Apaisé"

TISANE N°5 PAGE 10
La tisane apaisante "Nuit Sereine"

CONCLUSION PAGE 11

INTRODUCTION

Il y a quelque chose de réconfortant dans le fait de préparer une tisane.

Pas juste l'action de faire bouillir de l'eau et d'y faire infuser des plantes, mais ce moment où tu choisis consciemment de prendre soin de toi.

La ménopause et la périménopause sont des périodes de transformation profonde : hormonale, émotionnelle, physique. Le corps envoie des signaux, parfois bruyants, parfois subtils.

Les bouffées de chaleur, les nuits agitées, les ventres capricieux, les jambes lourdes, les cycles qui s'emballent : ce ne sont pas des dysfonctionnements. Ce sont des messages.

Ces 5 tisanes sont ma façon de répondre à ces messages.

Pas avec des listes d'interdits. Pas avec des compléments alimentaires hors de prix, mais avec des plantes : simples, accessibles, ancrées dans une tradition médicinale millénaire, préparées avec soin et bues avec plaisir.

Parce que prendre soin de soi peut ressembler à quelque chose d'aussi simple qu'une tasse de tisane fumante le matin, ou glacée sur des glaçons un après-midi d'été.

Chaque tisane de ce guide a une intention précise : équilibrer, rafraîchir, drainer, apaiser, calmer. Ce ne sont pas des boissons pour des boissons, ce sont des alliées, qui font partie maintenant de mon quotidien que j'ai réussi à rendre plus doux et plus serein.

Et c'est ça, la philosophie de Douces Hormones : les hormones ne sont pas nos ennemies. On a juste oublié de les écouter.

Bonne dégustation,
Virginie



RECETTE N°1 : LA TISANE ÉQUILIBRANTE "PÉRIMÉNOPAUSE"

Chaude ou
Glacée !

Feuilles de framboisier, cannelle, menthe poivrée, citron



Pour les cycles qui s'emballent, les humeurs qui oscillent, les corps qui cherchent leur nouvel équilibre.

La feuille de framboisier est la grande tonique féminine : utilisée depuis des siècles pour accompagner toutes les transitions hormonales de la vie d'une femme.

Sa fragarine tonifie les muscles lisses de la sphère pelvienne, ses minéraux reminéralisent en profondeur, et ses tanins régulent doucement ce que les hormones ne gèrent plus seules pendant la périménopause.

C'est la plante de la transition par excellence : celle qu'on sort quand le corps cherche son nouveau rythme.

La cannelle apporte sa régulation glycémique douce : essentielle durant la périménopause quand les fluctuations d'énergie et les fringales sucrées s'installent sans prévenir.

La menthe poivrée rafraîchit et calme les spasmes intestinaux qui accompagnent souvent les bouleversements hormonaux. Le citron complète avec ses flavonoïdes hépatoprotecteurs et son acidité vive qui réveille et équilibre l'ensemble.

LES INGRÉDIENTS

- 1 théière de 500 ml
- 2 cuillères à soupe de feuilles de framboisier séchées
- 1 cuillère à soupe de menthe poivrée
- 1 bâton de cannelle
- ½ citron bio coupé en rondelles
- Verser l'eau bouillante sur le mélange de tisane dans la théière, couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 min pour conserver tous les bienfaits

CONSEILS

- On rajoute le citron quand la tisane n'est plus brûlante pour conserver toutes les propriétés.

RECETTE N°2 : LA TISANE RAFRAICHISSANTE "BOUFFÉES DE CHALEUR"

Mélisse, sauge, menthe poivrée, fenouil

Chaude ou
Glacée !



Pour les bouffées de chaleur qui surprennent, les sueurs nocturnes, les thermostats intérieurs qui s'emballent.

La sauge est la plante reine de la ménopause : reconnue pour son action sur les bouffées de chaleur et la transpiration excessive. Ses phyto-œstrogènes naturels aident à moduler les fluctuations hormonales qui sont à l'origine de ces symptômes si perturbants.

La mélisse apaise le système nerveux qui amplifie souvent les bouffées de chaleur quand le stress s'en mêle, elle régule les palpitations légères et calme l'anxiété de fond qui accompagne ces moments de chaleur soudaine.

La menthe poivrée apporte sa fraîcheur immédiate et presque physique : le menthol agit comme un rafraîchissant de l'intérieur, une sensation de fraîcheur qui traverse le corps en quelques minutes.

Le fenouil complète avec ses propriétés phyto-œstrogéniques légères et son action antispasmodique qui calme les tensions abdominales souvent associées aux bouffées de chaleur.

LES INGRÉDIENTS

- 1 théière de 500 ml
- 2 cuillères à soupe de feuilles de mélisse
- 1 cuillère à soupe de menthe poivrée
- 1 cuillère à café de feuilles de sauge
- ½ cuillère à café de graines de fenouil
- Verser l'eau bouillante sur le mélange de tisane dans la théière, couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 min pour conserver tous les bienfaits

CONSEILS

- On peut légèrement écraser les graines de fenouil au mortier pour libérer les huiles essentielles.

RECETTE N°3 : LA TISANE LÉGÈRETÉ JAMBES LOURDES

Vigne rouge, hibiscus, citron, gingembre

Délicieuse
froide !



Pour les fins de journée où les jambes tirent, les chevilles qui gonflent, les corps qui portent le poids de la chaleur.

La vigne rouge est la référence incontournable pour la circulation veineuse : ses composés renforcent les parois des vaisseaux sanguins, réduisent la perméabilité capillaire et soulagent la sensation de jambes lourdes avec une efficacité documentée.

Pendant la ménopause la chute des œstrogènes affecte directement la tonicité vasculaire : les jambes lourdes et les œdèmes s'installent souvent à cette période sans qu'on comprenne pourquoi. Cette tisane répond directement à ce déséquilibre.

L'hibiscus apporte ses anthocyanes : de puissants protecteurs vasculaires qui renforcent l'action de la vigne rouge et donnent à cette tisane sa couleur rouge rubis extraordinaire.

Le gingembre stimule la circulation générale et combat la sensation de lourdeur avec sa chaleur interne.

Le citron complète avec ses flavonoïdes qui protègent les capillaires et son acidité qui réveille l'ensemble.

LES INGRÉDIENTS

- 1 théière de 500 ml
- 2 cuillères à soupe de Bissap (Hibiscus sabdariffa)
- 1 cuillère à soupe de vigne rouge
- 1 morceau de gingembre (2 cm)
- ½ citron coupé en rondelles
- Verser l'eau bouillante sur le mélange de tisane dans la théière, couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 min pour conserver tous les bienfaits

CONSEILS

- On rajoute le citron quand la tisane n'est plus brûlante pour conserver toutes les propriétés + 1 brin de menthe.

RECETTE N°4 : LA TISANE DIGESTION “VENTRE APAISÉ”

Chaude ou
Glacée !

Verveine citronnelle, coriandre, menthe poivrée, anis

Pour les ventres capricieux, les ballonnements de l'après-repas, les digestions qui traînent.

La verveine et la menthe poivrée forment un duo digestif et apaisant d'une efficacité remarquable. La verveine citronnée, légèrement amère stimule la production de bile et relance une digestion paresseuse avec douceur.

La menthe poivrée détend les muscles du tube digestif grâce à son menthol et calme les spasmes intestinaux qui provoquent ballonnements et douleurs.

Ensemble, elles couvrent les deux grandes causes d'inconfort digestif : la digestion lente et les spasmes.

La coriandre est la grande méconnue digestive : ses graines contiennent des huiles essentielles carminatives puissantes qui éliminent les gaz et calment les fermentations intestinales.

L'anis complète avec ses propriétés antispasmodiques et son goût doux et légèrement sucré, qui adoucit l'ensemble et rend cette tisane particulièrement agréable à boire même quand le ventre souffre.

LES INGRÉDIENTS

- 1 théière de 500 ml
- 1 cuillère à soupe de verveine citronnelle
- 1 cuillère à soupe de menthe poivrée
- ½ cuillère à café de graines de coriandre
- ½ cuillère à café de graines d'anis
- Verser l'eau bouillante sur le mélange de tisane dans la théière, couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 min pour conserver tous les bienfaits

CONSEILS

- On peut légèrement écraser les graines au mortier pour libérer les huiles essentielles.

RECETTE N°5 : LA TISANE APAISANTE “NUIT SEREINE”

Merveilleuse
chaude !

Camomille, tilleul, fleur d'oranger, lait de chèvre et miel

Pour les soirs d'agitation, les nuits qui tardent à venir, les esprits qui n'arrivent pas à lâcher prise.

La camomille et le tilleul forment le duo sédatif le plus classique et le plus efficace de la phytothérapie européenne : deux plantes douces, sans accoutumance, qui préparent le corps et l'esprit au repos avec une douceur remarquable.

La camomille calme les tensions digestives qui s'accumulent dans la journée et apaise le système nerveux. Le tilleul amplifie cette action avec ses flavonoïdes sédatifs qui ralentissent doucement le rythme et invitent au repos.

La fleur d'oranger est la grande alliée des nuits méditerranéennes : anxiolytique douce, elle régule les palpitations nocturnes et l'anxiété de fond qui empêchent l'endormissement. Son seul parfum est déjà un signal pour le cerveau, que le moment de se détendre est arrivé.

Le lait de chèvre transforme cette tisane en quelque chose d'unique : crémeux, réconfortant, riche en tryptophane précurseur de la mélatonine.

Le miel complète avec ses enzymes apaisantes et sa douceur naturelle qui arrondit l'ensemble.

LES INGRÉDIENTS

- 1 théière de 500 ml
- 250 ml de lait de chèvre bio
- 1 cuillère à soupe de tilleul
- 1 cuillère à soupe de camomille
- 1 cuillère à soupe de fleurs d'oranger ou 2 cuillères à soupe d'hydrolat
- 1 cuillère à café de miel de tilleul
- Verser l'eau bouillante sur le mélange de tisane dans la théière, couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 min pour conserver tous les bienfaits. Rajouter le lait en fin d'infusion.

CONSEILS

- On peut remplacer le lait de chèvre par du lait d'amandes maison.

CONCLUSION

Ces 5 tisanes ne sont qu'un début.

Si tu as aimé cette approche : des plantes choisies avec intention, des recettes qui ont du sens, un regard bienveillant sur ce que ton corps traverse, alors tu es exactement au bon endroit avec Douces Hormones.

La ménopause et la périménopause durent en moyenne 10 ans. Dix ans pendant lesquels ton corps mérite d'être accompagné avec douceur, intelligence et plaisir, pas avec de la résignation, pas avec de la peur. Mais avec des outils concrets, ancrés dans la nature et dans une tradition qui a fait ses preuves depuis des siècles.

Ces tisanes t'ont donné un aperçu de ce qui est possible quand on choisit de travailler avec son corps plutôt que contre lui.
La suite t'attend.

Douces Hormones c'est un espace créé par une femme pour les femmes : un blog, une communauté, et une collection de ressources pour traverser la périménopause et la ménopause autrement.

C'est-à-dire sans drama, sans liste d'interdits, sans injonctions contradictoires, mais avec du plaisir, des plantes, de la curiosité, du bon sens et une bonne dose d'humour.

Je m'appelle Virginie, je vis dans le sud de la France, je traverse moi-même cette transition dont tout le monde parle en chuchotant et c'est précisément pour ça que j'ai créé Douces Hormones. Parce que je cherchais ce genre d'espace et qu'il n'existait pas vraiment. : humain, léger, joyeux et vivant !

En attendant, tu peux rejoindre la communauté :

 Blog : doucehormones.fr

Des articles pour comprendre ce qui se passe dans ton corps sans te faire peur : alimentation, plantes, bien-être, beauté, émotions.



TikTok : [@doucehormones](https://www.tiktok.com/@doucehormones)

Des vidéos courtes, concrètes et sans prise de tête sur la ménopause au quotidien.



Pinterest : [@Douce Hormones](https://www.pinterest.fr/DouceHormones)

Des idées, des recettes, des inspirations pour une ménopause douce et épanouie.

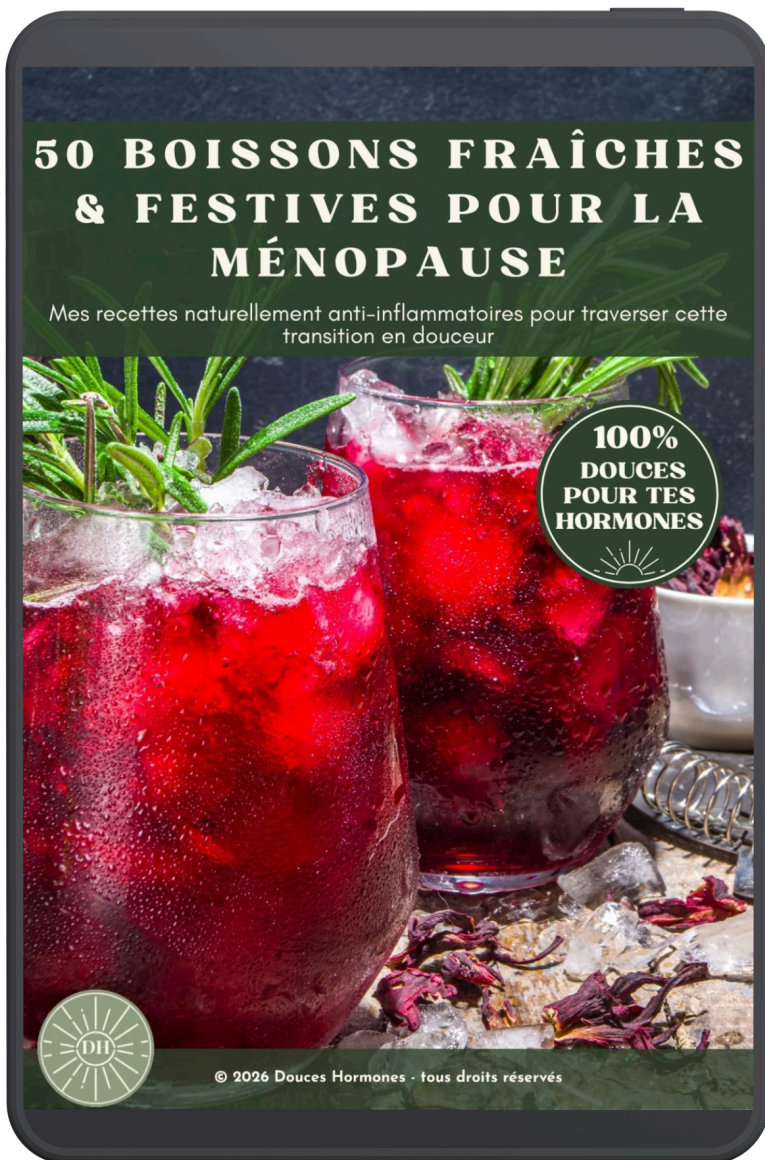
Tu n'es pas seule dans cette aventure, alors à bientôt, Virginie de Douces Hormones 

MON EBOOK

Si ces 5 tisanes t'ont donné envie d'aller plus loin dans les boissons au service de tes hormones, je te présente mon premier ebook :

50 BOISSONS FRAÎCHES & FESTIVES POUR LA MÉNOPAUSE :

Mes recettes naturellement anti-inflammatoires pour traverser cette transition en douceur



50 recettes détaillées :

- Kéfirs,
- Kombuchas,
- Tisanes glacées,
- Pétillants de fleurs,
- Oxymels,
- Vins médicinaux,
- Laits végétaux glacés
- Eaux infusées
- Sirop de plantes et de fleurs
- Café, thé et chicorée glacés

Je veux mon ebook
je clique ici



Des recettes fraîches et délicieuses pour prendre soin de tes hormones même quand tu veux te faire plaisir seule ou avec des amies parce que prendre soin de soi ne devrait jamais être un combat !

N'hésite pas à t'inscrire à la newsletter sur mon blog pour rester informé des nouveautés à venir