

hormones Reset

le guide pratique pour reequilibrer tes hormones , retrouver ton énergie et reprendre le contrôle de ton corps

100 % naturel

Pratique

Cycle-friendly

6 chapitres pratiques : check-list & trackers . Bonus 50 recettes

corps serein

SOMMAIRE

Qui suis-je	3
Introduction — Avant de commencer	4
Chapitre 1 — Comprendre en 5 minutes	8
Chapitre 1 (bonus) — Ton auto-diagnostic hormonal	17
Chapitre 2 — Ton plan alimentation	21
Chapitre 2 (suite) — Plan alimentaire hormonal 30 jours	27
Chapitre 3 — Tes alliées plantes & compléments	32
Chapitre 4 — Apaiser le stress et le sommeil	37
Chapitre 5 — Les soins naturels qui accompagnent	40
Chapitre 6 — Ton plan d'action sur 30 jours	47
Tes trackers hebdomadaires (semaines 1 à 4)	51
Conclusion	55

QUI SUIS-JE



Bonjour, et merci d'avoir choisi ce guide !

Pendant des années, j'ai vécu avec une acné hormonale que rien ne calmait. Crèmes et routines : rien de durable, jusqu'à ce que je comprenne — grâce à ma mère, adepte des soins naturels — que ma peau ne faisait que me parler. Le vrai sujet se jouait du côté de mes hormones.

Depuis, j'écoute mon corps plutôt que de le combattre. Je me forme en diététique et en plantes médicinales, avec une spécialisation en santé féminine, pour devenir herbo et coach en nutrition et accompagner les femmes qui vivent avec des signaux qu'on leur dit « normaux » — acné, SPM, cycle irrégulier, fatigue — vers un équilibre hormonal grâce à l'alimentation et aux plantes.

Ce guide rassemble ce que j'aurais aimé savoir plus tôt : des explications simples et des outils concrets — alimentation, plantes, stress, sommeil, soins naturels — pour agir à la racine. Ton corps te parle. Je t'aide à l'écouter.

> Je suis en formation : ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas un avis médical. En cas de traitement ou de doute, parle-en à un professionnel de santé.

INTRODUCTION

Avant de commencer

Je me souviens encore de ces années d'adolescence où je passais plus de temps à examiner mon visage dans le miroir qu'à me regarder vraiment. Chaque nouveau bouton était une déception de plus, chaque produit essayé une nouvelle promesse qui ne tenait pas.

Comme beaucoup, j'ai d'abord cherché la solution là où tout le monde la cherche : sur ma peau. Des crèmes, des nettoyants, des routines de soin toujours plus complexes. Et comme beaucoup, j'ai fini par comprendre — grâce aux conseils de ma mère, adepte des soins naturels depuis toujours — que mon corps essayait de me dire quelque chose.

C'est cette prise de conscience qui a tout changé. Petit à petit, en apprenant à observer mon corps plutôt qu'à le combattre, j'ai commencé à comprendre ce qui déclenchait mes symptômes, ce qui les calmait, et surtout pourquoi aucun produit ne pourrait jamais résoudre un déséquilibre qui ne se joue pas à la surface.

Si tu lis ce guide, c'est probablement parce que tu as déjà essayé beaucoup de choses. Des produits, des routines, des compléments, peut-être même des traitements. On t'a peut-être dit que c'était « normal », que tes analyses étaient bonnes, qu'il fallait faire avec. Et si rien n'a vraiment fonctionné sur la durée, ce n'est

pas parce que tu t'y prends mal : c'est que tes symptômes ont été traités un par un, alors qu'ils parlent d'une seule et même chose — tes hormones.

Acné, syndrome prémenstruel, cycle irrégulier, fatigue, humeur en montagnes russes : ce ne sont pas des défauts, ni des problèmes à réparer séparément. Ce sont des signaux. Ton corps te parle, et ce guide t'aide à comprendre sa langue.

Ce guide n'est pas une nouvelle promesse miracle. C'est une invitation à comprendre ce qui se passe réellement dans ton corps, et à agir, étape par étape, avec des solutions naturelles simples et accessibles : l'alimentation, les plantes, le stress, le sommeil. Pas de bouleversement radical, pas de liste interminable de choses à faire : juste un chemin clair, à ton rythme.

Reprendre la main sur tes hormones commence souvent par un seul signal visible — ta peau, tes règles, ton énergie. C'est simplement celui par lequel tu commences. Et chaque ajustement que tu mets en place ici profite à l'ensemble : ta peau, ton cycle, ton énergie et ta relation à ton corps vont progressivement se réajuster.

Tu n'as pas besoin de tout changer du jour au lendemain. Chaque petit ajustement compte, et c'est la régularité, bien plus que la perfection, qui fera la différence sur la durée.

Comment utiliser ce guide

Chaque chapitre est pensé pour être actionnable : tu y trouveras des explications simples, des checklists à cocher, et des outils concrets à mettre en place immédiatement. Tu peux le lire d'une traite, ou avancer chapitre par chapitre, semaine après semaine, en suivant le plan d'action du chapitre 6.

- Prends un carnet ou une application de notes pour suivre tes observations
- Avance à ton rythme : mieux vaut un chapitre bien intégré que six survolés
- Reviens sur les checklists régulièrement pour mesurer tes progrès
- N'hésite pas à relire un chapitre si un symptôme te fait douter

Ce que ce guide n'est pas

Ce n'est pas un traitement médical, ni une promesse de résultat garanti — chaque corps réagit différemment, et un déséquilibre hormonal peut avoir des causes qui nécessitent un suivi médical (SOPK, déséquilibres marqués). Ce guide t'apporte une base solide et des outils naturels à tester ; il se conjugue très bien avec un avis médical, il ne le remplace pas. Ce n'est pas non plus un régime amaigrissant : ici, pas de comptage de calories ni de privation, mais des repères pour retrouver un équilibre.

Ton engagement envers toi-même

Avant de commencer, prends un instant pour te fixer une intention simple : pas "retrouver mon équilibre en 30 jours", mais "donner à mon corps ce dont il a besoin, avec patience". C'est cette posture qui fait la différence entre un essai de plus et un vrai changement durable.

> On commence tout de suite par le plus important : comprendre, en quelques minutes, ce qui se joue réellement entre tes hormones et ton corps.

« Le changement durable ne vient pas d'un effort intense et bref, mais d'un geste simple répété avec constance. »



CHAPITRE 1

Comprendre en 5 minutes

Qu'est-ce qu'une hormone, au juste ?

Une hormone est un messager chimique. Elle est produite par une glande (les ovaires, la thyroïde, les glandes surrénales...), circule dans le sang, et va transmettre des instructions à différents organes pour réguler leur fonctionnement. Tu peux l'imaginer comme un texto envoyé par une glande à une autre partie de ton corps : "produis plus de sébum", "prépare l'utérus", "stocke de l'énergie"...

Ce système fonctionne normalement comme un orchestre bien réglé : chaque hormone monte et descend au bon moment, en harmonie avec les autres. Un déséquilibre hormonal, c'est quand une ou plusieurs de ces hormones sont produites en trop grande ou trop faible quantité, ou au mauvais moment — et l'orchestre se désaccorde.



Les hormones clés pour la santé féminine

Hormone	Où elle agit
Œstrogènes	Cycle, peau, humeur, énergie — dominent en 1ère moitié de cycle
Progestérone	Prépare l'utérus, apaise le système nerveux — domine en 2e moitié de cycle
Androgènes (testostérone…)	Stimulent les glandes sébacées — impliqués dans l'acné et le cycle
Cortisol	Hormone du stress — influence l'énergie, le sommeil et indirectement la peau
Insuline	Régule la glycémie — un excès stimule aussi la production de sébum

> Ces hormones ne fonctionnent jamais isolément : un déséquilibre sur l'une d'elles a presque toujours un effet en cascade sur les autres. C'est pour ça que ce guide agit sur plusieurs leviers à la fois plutôt que sur un seul.

Ce que tes hormones influencent, au-delà de ta peau

- Ton cycle — sa régularité, la présence ou l'intensité du SPM
- Ton énergie — les coups de fatigue, les variations d'humeur au fil du mois
- Ton sommeil — la qualité de l'endormissement et des nuits
- Ta digestion — ballonnements, transit, selon les phases du cycle
- Ton poids — fringales, rétention d'eau, stockage, variations autour des règles
- Ta peau — pas seulement l'acné, mais aussi son grain, son hydratation

C'est pour cette raison que ce guide part de tes signaux visibles, mais ne s'y arrête pas : en travaillant sur l'équilibre hormonal global, tu agis en même temps sur tous ces autres aspects.

Le lien hormones / peau : l'exemple de l'acné

Prenons l'acné, l'un des signaux les plus visibles : ce n'est pas d'abord un problème de peau, c'est un phénomène influencé en premier lieu par les hormones, principalement les androgènes, qui stimulent les glandes sébacées et augmentent la production de sébum. Ce sébum en excès, combiné aux cellules mortes de la peau, finit par obstruer les pores — créant un terrain propice à l'inflammation et à la prolifération de bactéries.

Chez les femmes, cela se joue particulièrement autour du cycle menstruel : durant la phase folliculaire (avant l'ovulation), les œstrogènes dominent et la peau est généralement plus calme. C'est souvent en fin de cycle, durant la phase lutéale, quand le taux d'œstrogènes redescend et que la progestérone domine, que les poussées prémenstruelles apparaissent. D'autres périodes de vie (grossesse, ménopause, arrêt d'une contraception hormonale, syndrome des ovaires polykystiques) peuvent aussi jouer un rôle déterminant.

Le rôle du stress et de l'alimentation

Les hormones sexuelles ne sont pas les seules en cause. Le cortisol, l'hormone du stress, peut lui aussi stimuler indirectement la production de sébum. De même, une alimentation riche en sucres rapides provoque des pics d'insuline qui amplifient l'action des androgènes sur la peau. C'est pour cette raison que ce guide aborde ton équilibre hormonal sous plusieurs angles complémentaires — alimentation, plantes, stress, sommeil, soins — plutôt que sous un seul.

Hormones et poids : un lien souvent oublié

Si ton poids bouge sans raison claire, ce n'est pas un manque de volonté. L'insuline influence la façon dont ton corps stocke l'énergie, le cortisol favorise les fringales et le stockage autour du ventre, et les variations d'œstrogènes et de progestérone provoquent rétention d'eau et ballonnements au fil du cycle. Quand ces hormones sont déséquilibrées, les régimes stricts échouent souvent, ou leurs effets ne durent pas.

Ce guide n'a pas pour but de te faire maigrir. Il t'aide à stabiliser ta glycémie, à apaiser ton stress et à nourrir ton corps, pour retrouver un poids d'équilibre, moins de fringales et moins de gonflements — sans compter les calories. En cas de prise de poids importante ou inexpliquée, parles-en à un professionnel de santé (thyroïde, SOPK).

Pourquoi le skincare seul ne suffit pas

Une routine skincare agit sur les conséquences visibles — excès de sébum, pores obstrués, inflammation — mais ne peut pas corriger la cause hormonale qui les déclenche. C'est comme éponger l'eau qui déborde sans fermer le robinet : ça soulage un temps, mais le problème revient. C'est pourquoi une approche complète associe des soins adaptés et un travail sur l'équilibre hormonal global.

Pourquoi certaines femmes y sont plus sensibles que d'autres

À mode de vie comparable, certaines femmes développent des symptômes hormonaux (acné, SPM, cycles irréguliers) et d'autres non. Plusieurs facteurs expliquent cette différence : une sensibilité génétique plus forte des glandes sébacées aux androgènes, une résistance à l'insuline qui amplifie les pics de glycémie, des antécédents familiaux de troubles hormonaux, ou encore une période de vie charnière (arrêt d'une contraception hormonale, périménopause). Ce n'est donc pas une question d'hygiène ou de discipline : ton corps réagit simplement plus fort à des variations hormonales que d'autres vivent sans la même conséquence visible.

Mythe vs réalité

Mythe	Réalité
Le SPM ou un cycle irrégulier, c'est normal	Fréquent ne veut pas dire normal : ce sont des signaux à écouter
Il suffit de traiter chaque symptôme séparément	Sans travail de fond, l'effet reste temporaire
Le soleil améliore l'acné	Il l'aggrave souvent à moyen terme (effet rebond)
Se laver plus souvent règle le problème	Un nettoyage excessif irrite et aggrave la production de sébum

Les signaux à reconnaître

- ☐ Acné, surtout sur le bas du visage, qui suit un rythme (souvent avant les règles)
- ☐ Cycles irréguliers, trop longs, trop courts ou douloureux
- ☐ SPM marqué : irritabilité, ballonnements, fringales, seins tendus
- ☐ Fatigue persistante, humeur ou poids qui varient sans raison claire
- ☐ Symptômes apparus ou aggravés après un changement (arrêt de pilule, stress)

Ce guide donne des repères généraux ; en cas de doute, consulte un professionnel de santé.

À toi de jouer — un moment pour observer

- Depuis quand observes-tu ces signaux (peau, cycle, humeur, énergie) ?
- Suivent-ils un rythme particulier (cycle, stress, saison) ?
- As-tu déjà remarqué un lien avec ton alimentation ou ton sommeil ?

Une précision importante sur le SOPK

Si tu cumules des cycles très irréguliers, une acné persistante, une pilosité excessive ou une prise de poids inexpliquée, ces signes peuvent évoquer un syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) : un diagnostic médical est alors essentiel en complément de ce guide.

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- ☐ Acné, SPM, cycle, fatigue : des signaux d'un même équilibre hormonal
- ☐ Les androgènes, l'insuline et le cortisol jouent chacun un rôle dans tes symptômes
- ☐ Traiter chaque symptôme séparément soulage, mais ne corrige pas la cause
- ☐ Ta sensibilité aux variations hormonales n'a rien à voir avec ton hygiène

Ce chapitre t'a donné les clés pour comprendre le lien entre tes hormones et tes symptômes. Dans la section bonus qui suit, tu vas pouvoir aller plus loin avec un auto-diagnostic complet, pour repérer les signes qui pointent vers ton propre déséquilibre hormonal.

« Comprendre ton corps est le premier pas vers un équilibre retrouvé. »

Avant de commencer l'auto-diagnostic

- ☐ Installe-toi dans un moment calme, sans te presser
- ☐ Réponds spontanément, sans chercher la réponse "idéale"
- ☐ Garde à l'esprit que ce n'est pas un jugement, mais un outil de clarté

Prends 5 minutes, sans jugement : cet auto-diagnostic n'a pas vocation à t'inquiéter, mais à t'aider à voir plus clair sur ce qui se joue vraiment dans ton corps — c'est souvent la première fois qu'on relie tous ces signes entre eux.

CHAPITRE 1 (BONUS)

Ton auto-diagnostic hormonal

Ce test n'est pas un diagnostic médical — c'est un outil pour t'aider à repérer quels signes — peau, cycle, énergie, humeur — pointent vers un déséquilibre hormonal. Coche chaque affirmation qui te correspond, puis fais le total à la fin.

Cycle & règles

- ☐ Mon cycle est irrégulier (durée qui varie beaucoup d'un mois à l'autre)
- ☐ Mes règles sont particulièrement douloureuses ou abondantes
- ☐ J'ai des tensions ou une poitrine sensible avant les règles

Humeur & énergie

- ☐ Je suis plus irritable ou anxieuse dans les jours qui précèdent mes règles
- ☐ Je ressens une fatigue chronique, même après une nuit complète
- ☐ Mon énergie varie fortement selon les moments du cycle

Sommeil

- ☐ J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit
- ☐ Je ne me sens pas reposée au réveil, même après 7-8h de sommeil

Digestion & poids

- ☐ J'ai des ballonnements fréquents
- ☐ Mon transit est irrégulier (constipation ou alternance avec diarrhée)
- ☐ Mon poids varie facilement sans changement d'habitudes

Peau & cheveux

- ☐ Mon acné suit clairement le rythme de mon cycle
- ☐ J'ai remarqué une chute de cheveux inhabituelle
- ☐ Ma peau est grasse par endroits et sèche à d'autres

Vécu global

- ☐ J'ai déjà pris ou arrêté une contraception hormonale récemment
- ☐ Je vis une période de stress intense depuis plusieurs mois

Prends un instant pour relire tes réponses dans leur ensemble : ce sont souvent les catégories où tu as coché le plus de cases qui te donneront les pistes les plus utiles pour la suite de ce guide.

Ton score — fais le total de tes cases cochées (15 affirmations)

0 à 4 — Ton équilibre hormonal semble plutôt stable. Ce guide t'aidera surtout à préserver cet équilibre, en prévention.

5 à 9 — Des signes de déséquilibre léger à modéré sont présents. C'est exactement le terrain que ce guide est fait pour accompagner : alimentation, plantes, stress, sommeil.

10 et plus — Plusieurs signes convergent vers un déséquilibre plus marqué. Ce guide reste une excellente base, mais je te conseille aussi d'en parler à un professionnel de santé (médecin, gynécologue, endocrinologue) pour explorer la cause avec un bilan adapté.

Ce test est un outil de réflexion personnelle, pas un examen médical. Seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic à partir d'un bilan hormonal.

Tu as maintenant une vision plus large de ton profil hormonal, au-delà de ta peau. Passons à la partie la plus concrète de ce guide : ton alimentation, le premier levier à activer pour agir sur tes hormones au quotidien.

Avant de continuer

- ☐ Note ton score quelque part (carnet, notes de ton téléphone)
- ☐ Repère les 2-3 catégories où tu as coché le plus de cases
- ☐ Garde ces observations en tête : elles t'aideront à adapter les prochains chapitres à ton profil

CHAPITRE 2

Ton plan alimentation

Il n'existe pas de "régime hormonal" universel — chaque corps réagit différemment. Mais certains grands principes reviennent constamment : une alimentation riche en sucres et produits transformés provoque des pics de glycémie et d'insuline, ce qui perturbe tes hormones (cycle, énergie, peau) et favorise l'inflammation. À l'inverse, une alimentation plus stable en glycémie apaise ce mécanisme et laisse à ton corps le temps de se réguler.

L'objectif n'est pas de tout supprimer, mais de mieux choisir et de rééquilibrer, sans frustration ni restriction excessive : ici, pas de régime ni de comptage de calories. Une alimentation qui équilibre tes hormones se construit progressivement, repas après repas.







À privilégier

- Fruits à IG bas : baies, pommes, agrumes
- Légumes verts riches en fibres : épinards, brocoli, haricots verts
- Grains entiers : quinoa, avoine, riz complet, sarrasin
- Bonnes graisses : huiles d'olive/colza, poissons gras, oléagineux
- Aliments riches en zinc : graines de courge, légumineuses, œufs
- Une hydratation suffisante tout au long de la journée

À limiter

- Produits laitiers, sucres raffinés, aliments transformés
- Sodas, pâtisseries, biscuits industriels
- Boissons sucrées et alcool
- Plats préparés riches en additifs

3 exemples de repas pour tes hormones

- **Petit-déjeuner — Bowl avoine, fruits rouges et graines**
  Flocons d'avoine, lait végétal, poignée de baies, graines de lin ou de courge. IG bas, fibres et oméga-3 pour démarrer la journée sans pic glycémique.
- **Déjeuner — Salade de quinoa, saumon et légumes verts**
  Quinoa cuit, pavé de saumon grillé, épinards frais, brocoli vapeur, huile d'olive et citron. Bonnes graisses, protéines et glucides complexes.
- **Dîner — Poêlée de légumineuses et légumes verts**
  Lentilles ou pois chiches, haricots verts, courgettes, huile de colza, curcuma et gingembre. Léger, riche en fibres, faible IG pour un sommeil réparateur.

Ta liste de courses de base

Catégorie	Aliments
Fruits & légumes	Baies, pommes, agrumes, épinards, brocoli, haricots verts, courgettes
Céréales & légumineuses	Avoine, quinoa, riz complet, lentilles, pois chiches
Protéines	Saumon, sardines, maquereau, œufs
Bonnes graisses	Huile d'olive, huile de colza, graines de lin/courge, oléagineux
Divers	Lait végétal, miel, curcuma, gingembre

À savoir pour ne pas te décourager

Les premiers effets sur la peau apparaissent généralement entre 1 et 2 mois après un changement alimentaire, le temps que la peau se renouvelle et que l'organisme se rééquilibre. Patience et régularité valent mieux que perfection : un écart ne remet pas en cause tous tes efforts.



Suivi hydrique quotidien

Jour	Objectif	Verres bus
Lundi	1,5 L	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
Mardi	1,5 L	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
Mercredi	1,5 L	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
Jeudi	1,5 L	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
Vendredi	1,5 L	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
Samedi	1,5 L	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
Dimanche	1,5 L	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

> Les 50 recettes et la liste de courses complète se trouvent dans ton bonus séparé.

Astuce anti-fringale

Une fringale soudaine de sucre est souvent le signe d'une glycémie qui chute trop vite après un repas trop riche en glucides rapides. Pour éviter ce piège, associe toujours une source de protéines ou de bonnes graisses à tes collations — une poignée d'amandes plutôt qu'un biscuit, par exemple. Ce petit réflexe suffit souvent à stabiliser ton énergie sur toute la journée, et donc à limiter les pics d'insuline qui perturbent tes hormones.

Check-up alimentaire express

- ☐ As-tu mangé une source de protéines à chaque repas aujourd'hui ?
- ☐ As-tu atteint ton objectif d'hydratation ?
- ☐ As-tu limité les sucres raffinés et les produits transformés ?
- ☐ As-tu prévu tes repas pour éviter les choix impulsifs ?

Tu as maintenant les bases pour composer des repas qui soutiennent tes hormones au quotidien. Dans la suite de ce chapitre, on va plus loin avec un plan complet sur 30 jours, pensé spécifiquement pour soutenir ton équilibre hormonal global.

> Astuce organisation — prépare tes repas par lots (batch cooking) une à deux fois par semaine : cela réduit le risque de céder à un choix rapide et transformé quand tu manques de temps, et t'aide à rester régulière sans y penser chaque jour.

> Idée simple : garde toujours quelques encas "de secours" (amandes, fruits secs, carré de chocolat noir) dans ton sac ou ton bureau, pour éviter le grignotage impulsif en cas de fringale imprévue.





CHAPITRE 2 (SUITE)

Ton plan alimentaire pour l'équilibre hormonal

Cette alimentation soutient l'équilibre hormonal dans son ensemble — peau plus apaisée, cycle plus régulier, moins de symptômes prémenstruels, énergie plus stable. Trois principes la guident : stabiliser la glycémie, apporter les nutriments nécessaires à la fabrication des hormones (bonnes graisses, zinc, magnésium), et aider le foie à éliminer l'excès d'œstrogènes grâce aux fibres et aux légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur).

Les alliés spécifiques de l'équilibre hormonal

- Légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur, kale) — soutiennent l'élimination naturelle de l'excès d'œstrogènes par le foie
- Graines de lin moulues — riches en lignanes, qui aident à réguler les œstrogènes
- Magnésium (chocolat noir, graines de courge, amandes) — apaise les symptômes prémenstruels (irritabilité, crampes)
- Oméga-3 (poissons gras, noix, graines de chia) — réduisent l'inflammation liée aux douleurs de règles
- Fibres (légumineuses, légumes, céréales complètes) — favorisent l'élimination des hormones en excès

Ton plan sur 30 jours

Un exemple sur un mois complet, pour t'accompagner sans avoir à réfléchir à quoi manger chaque jour. Les noms de recettes renvoient à ton bonus "50 recettes équilibre hormonal" — tu y trouveras les ingrédients et la préparation de chacune. N'hésite pas à répéter les jours qui te conviennent le mieux : la variété n'est pas obligatoire pour progresser.







Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Jour 1	Bowl avoine, fruits rouges et graines de lin	Salade quinoa, saumon et épinards	Velouté courgettes au curcuma
Jour 2	Omelette épinards et avocat	Poêlée pois chiches et légumes verts	Salade tiède lentilles et légumes rôtis
Jour 3	Porridge banane-cannelle	Wrap complet avocat-poulet	Riz complet, légumes sautés et œuf poché
Jour 4	Toast pain complet, houmous et graines de courge	Salade lentilles et légumes croquants	Curry pois chiches et épinards
Jour 5	Smoothie vert détox	Bol riz complet, tofu et brocolis	Poisson blanc grillé, haricots verts et citron

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Jour 6	Pudding de chia à la mangue	Salade quinoa aux légumes grillés	Bouillon miso, tofu et légumes
Jour 7	Pancakes à la farine d'avoine	Soupe de lentilles corail	Poêlée quinoa, légumes et graines de courge
Jour 8	Œufs brouillés au curcuma	Poke bowl saumon-avocat	Poêlée lentilles, courgettes et curcuma
Jour 9	Bowl yaourt de soja, fruits rouges et amandes	Salade pois chiches, tomates et persil	Saumon vapeur, brocolis et riz complet
Jour 10	Tartine avocat-citron	Curry de légumes au lait de coco	Soupe légumes verts au gingembre
Jour 11	Muesli maison	Salade quinoa, pomme et noix	Tofu grillé, haricots verts et quinoa
Jour 12	Smoothie bowl myrtilles-graines	Bol patate douce rôtie et pois chiches épicés	Poêlée pois chiches, épinards et tomates
Jour 13	Bowl avoine, fruits rouges et graines de lin	Salade de sarrasin, avocat et graines	Papillote cabillaud aux légumes
Jour 14	Omelette épinards et avocat	Salade quinoa, saumon et épinards	Velouté courgettes au curcuma
Jour 15	Porridge banane-cannelle	Poêlée pois chiches et légumes verts	Salade tiède lentilles et légumes rôtis
Jour 16	Toast pain complet, houmous et graines de courge	Wrap complet avocat-poulet	Riz complet, légumes sautés et œuf poché
Jour 17	Smoothie vert détox	Salade lentilles et légumes croquants	Curry pois chiches et épinards
Jour 18	Pudding de chia à la mangue	Bol riz complet, tofu et brocolis	Poisson blanc grillé, haricots verts et citron

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Jour 19	Pancakes à la farine d'avoine	Salade quinoa aux légumes grillés	Bouillon miso, tofu et légumes
Jour 20	Œufs brouillés au curcuma	Soupe de lentilles corail	Poêlée quinoa, légumes et graines de courge
Jour 21	Bowl yaourt de soja, fruits rouges et amandes	Poke bowl saumon-avocat	Poêlée lentilles, courgettes et curcuma
Jour 22	Tartine avocat-citron	Salade pois chiches, tomates et persil	Saumon vapeur, brocolis et riz complet
Jour 23	Muesli maison	Curry de légumes au lait de coco	Soupe légumes verts au gingembre
Jour 24	Smoothie bowl myrtilles-graines	Salade quinoa, pomme et noix	Tofu grillé, haricots verts et quinoa
Jour 25	Bowl avoine, fruits rouges et graines de lin	Bol patate douce rôtie et pois chiches épicés	Poêlée pois chiches, épinards et tomates
Jour 26	Omelette épinards et avocat	Salade de sarrasin, avocat et graines	Papillote cabillaud aux légumes
Jour 27	Porridge banane-cannelle	Salade quinoa, saumon et épinards	Velouté courgettes au curcuma
Jour 28	Toast pain complet, houmous et graines de courge	Poêlée pois chiches et légumes verts	Salade tiède lentilles et légumes rôtis
Jour 29	Smoothie vert détox	Wrap complet avocat-poulet	Riz complet, légumes sautés et œuf poché
Jour 30	Pudding de chia à la mangue	Salade lentilles et légumes croquants	Curry pois chiches et épinards

Collations conseillées entre les repas

- Poignée d'amandes ou de noix du Brésil (magnésium, oméga-3)
- Carré de chocolat noir 85% (magnésium, utile en phase prémenstruelle)
- Pomme et beurre d'amande
- Infusion de gattilier ou de framboisier (voir chapitre 3)

> Ce plan est une trame, pas une prescription : adapte les quantités à ta faim, et n'hésite pas à répéter les repas qui te conviennent — la variété n'est pas obligatoire pour progresser.

L'alimentation pose les bases. Le chapitre suivant t'apporte un soutien complémentaire avec les plantes et compléments qui peuvent t'aider à aller plus loin.







CHAPITRE 3

Tes alliées plantes & compléments



Les plantes et compléments ne remplacent pas une alimentation équilibrée ou un suivi médical en cas de trouble hormonal marqué — mais ils peuvent constituer un vrai soutien complémentaire, à condition d'être bien utilisés. Le gattilier, en particulier, peut interférer avec une contraception hormonale. Demande toujours conseil à un professionnel de santé avant une cure, surtout si tu prends déjà un traitement.

Vue d'ensemble

Plante / Complément	Bienfait principal	Précaution
Gattilier	Régule le cycle, phase lutéale	Avis médical, pas sous pilule
Bardane	Détox, soutien du foie	-
Ortie	Anti-androgénique	-
Curcuma	Anti-inflammatoire	-
Aloe vera / Calendula	Apaise, cicatrise	Usage local
Zinc	Anti-inflammatoire, régule le sébum	Respecter le dosage
Oméga-3	Anti-inflammatoire	-
Probiotiques	Équilibre intestinal	-

Fiches plantes

- **Gattilier (Vitex agnus-castus)** — soutient le cycle féminin, notamment en phase lutéale. Extrait sec 200-300 mg/jour, entre le 15e et le 25e jour du cycle. À utiliser avec précaution, avis médical recommandé.
- **Bardane** — plante dépurative, soutient le foie pour éliminer les toxines et limiter l'excès de sébum. En tisane ou en gélules, cure de 3-4 semaines.
- **Ortie (racine)** — réputée anti-androgénique, soutient aussi la fonction dépurative. En tisane quotidienne ou en gélules.
- **Curcuma** — anti-inflammatoire, réputé anti-androgénique. En cuisine (avec du poivre pour l'absorption) ou en complément.
- **Aloe vera / Calendula** — propriétés anti-inflammatoires, réduisent rougeurs et gonflements, accélèrent la cicatrisation. En application locale (gel pur ou crème).

Fiches compléments

- **Zinc** — réduit significativement l'inflammation et la production de sébum. Dosage indicatif : 15 à 30 mg de zinc picolinate/jour, cure de 3 mois.
- **Oméga-3** — anti-inflammatoire, associé au zinc pour apaiser la peau. Dosage indicatif : 1-2 g d'EPA/DHA par jour.
- **Probiotiques** — soutiennent l'équilibre intestinal, lié à la régulation de l'inflammation cutanée.
- **Magnésium** — apaise le système nerveux et limite l'impact du stress sur le cortisol. Dosage indicatif : 300 à 400 mg/jour, de préférence le soir.
- **Vitamine D** — soutient l'immunité cutanée et la régulation de l'inflammation ; un dosage sanguin préalable est recommandé avant toute supplémentation.

> Une cure de complément se construit un élément à la fois : introduis-en un seul, observe ta peau pendant 3-4 semaines, puis ajuste plutôt que de tout cumuler d'un coup.



Recettes d'infusions

- **Ortie & Bardane (détox)** — 1 c. à café de chaque, infuser 10 min, à boire le matin, cure 3-4 semaines.
- **Curcuma & Gingembre (anti-inflammatoire)** — 1 c. à café de curcuma, quelques rondelles de gingembre frais, infuser 8-10 min, ajouter une pincée de poivre noir.
- **Gattilier (2e partie du cycle)** — 1 c. à café de baies séchées, infuser 10 min, entre le 15e et le 25e jour du cycle.
- **Calendula & Camomille (apaisante)** — 1 c. à café de chaque, infuser 10 min, idéale le soir.
- **Ortie & Menthe verte (purifiante)** — 1 c. à café d'ortie, quelques feuilles de menthe fraîche, infuser 8 min, à boire après les repas.

Compte 3 à 4 semaines de régularité avant d'observer une amélioration visible.

Avant de démarrer une cure

- ☐ Introduis une seule nouveauté à la fois, pour repérer ce qui te convient
- ☐ Vérifie les précautions (grossesse, allaitement, traitements en cours)
- ☐ Demande conseil à ton pharmacien ou un professionnel de santé en cas de doute

Alimentation, plantes et compléments posent les bases. Le chapitre suivant s'attaque à un déclencheur tout aussi important, et souvent sous-estimé : le stress et la qualité de ton sommeil.





CHAPITRE 4

Apaiser le stress et retrouver un sommeil réparateur



Le stress libère du cortisol, l'hormone du stress, qui perturbe tes autres hormones : il dérègle le sommeil, le cycle et l'énergie, et peut favoriser les poussées d'acné. Autrement dit : réduire ton stress, c'est comme baisser le volume d'une radio trop forte dans ton corps — tu retrouves de l'espace pour te réguler.

Le sommeil joue un rôle tout aussi central : le manque de sommeil augmente le cortisol et empêche la peau de se régénérer correctement, rendant les éruptions plus fréquentes et plus visibles. Viser 7 à 8 heures de sommeil par nuit n'est donc pas un luxe, mais un vrai levier thérapeutique.

4 techniques concrètes et rapides

- **Respiration abdominale** — 5 minutes par jour suffisent pour calmer le système nerveux : inspire profondément par le ventre sur 4 temps, retiens 2 temps, expire sur 6 temps.
- **Cohérence cardiaque** — quelques minutes matin et soir, effet reconnu sur la régulation hormonale : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, pendant 5 minutes.
- **Yoga doux** — postures douces et respiration, pour relâcher les tensions accumulées dans le corps, en particulier les épaules et la mâchoire.
- **Méditation guidée** — calme l'esprit, réduit l'anxiété et favorise la relaxation profonde, même 5-10 minutes via une application.

Mini-routine du soir pour un sommeil réparateur

- Se coucher à heure fixe, avec un rituel régulier
- Couper les écrans 30-60 min avant de dormir
- Boisson chaude sans sucre (infusion camomille/calendula)
- Quelques minutes de respiration abdominale ou d'étirements doux
- Chambre fraîche, obscure, calme

Routine anti-stress quotidienne

- ☐ 5 min de respiration abdominale ou cohérence cardiaque
- ☐ Une activité physique modérée dans la semaine
- ☐ Coucher à heure fixe
- ☐ Écrans coupés 30-60 min avant de dormir
- ☐ Infusion apaisante (camomille, calendula)
- ☐ Chambre fraîche, obscure et calme

Gérer le stress — via la méditation, le sport et un bon sommeil — est essentiel pour limiter l'impact du cortisol sur ton équilibre hormonal. Ce n'est pas un détail annexe : c'est un des piliers de l'approche hormonale.

Une fois ces bases posées — alimentation, plantes, gestion du stress — il reste un dernier pilier à ajuster : ta routine de soins. C'est l'objet du chapitre suivant.

Idée simple à tester dès ce soir : pose ton téléphone en dehors de la chambre, ou en mode avion, pour couper vraiment les écrans avant de dormir — c'est souvent le geste le plus difficile à tenir, et le plus payant sur la qualité du sommeil.

CHAPITRE 5

Les soins naturels qui accompagnent



Une bonne routine de soins ne remplace pas le travail de fond (alimentation, plantes, stress) — mais elle apaise la peau au quotidien et évite d'aggraver les choses avec des produits inadaptés. Le mot d'ordre : douceur plutôt qu'agressivité. Un nettoyage trop abrasif stimule au contraire la production de sébum et aggrave les imperfections.

Routine du matin

- Nettoyer en douceur — un gel nettoyant doux, non comédogène
- Cibler — un soin ou sérum naturel (hydrolat de bardane, gel d'aloe vera)
- Hydrater — crème légère et non grasse, à base d'huiles non comédogènes (noisette, jojoba)
- Protéger — protection solaire, même sur peau grasse, pour éviter les cicatrices pigmentaires

Routine du soir

- Démaquiller en douceur (eau micellaire ou huile démaquillante non comédogène)
- Nettoyer à nouveau le visage
- Cibler — sérum ou soin apaisant (aloe vera, calendula)
- Hydrater — crème de nuit légère

Ce qu'il vaut mieux éviter

- Toucher son visage ou percer ses boutons — cela introduit des bactéries et aggrave l'acné
- Produits trop décapants ou riches en alcool
- Taies d'oreiller et serviettes non changées régulièrement
- Maquillage non adapté — privilégier des produits non comédogènes

Attention aux perturbateurs endocriniens

Puisque ta peau et ton équilibre hormonal sont liés, il serait dommage d'appliquer sur ta peau, chaque jour, des substances qui viennent justement perturber tes hormones. Certains ingrédients cosmétiques très courants — appelés perturbateurs endocriniens — peuvent imiter ou bloquer l'action des œstrogènes, et interférer avec ton équilibre hormonal déjà fragile. On ne les évite jamais à 100%, mais réduire l'exposition au quotidien, sur les produits qu'on utilise le plus (crème, démaquillant, déodorant), fait déjà une vraie différence.

> Bon à savoir : la peau du visage absorbe une partie de ce qu'on lui applique, jour après jour. Ce n'est pas un seul produit qui pose problème, mais l'accumulation de petites expositions répétées sur le long terme.

Les principaux à repérer sur les étiquettes (liste INCI)

- Parabens — methylparaben, propylparaben, butylparaben, ethylparaben : conservateurs largement utilisés, suspectés d'imiter les œstrogènes
- Phtalates — souvent cachés derrière la mention "parfum" ou "fragrance", surtout dans les vernis et parfums
- Filtres UV chimiques — benzophenone, oxybenzone, octocrylène, 4-methylbenzylidene camphor (utilisés dans certaines crèmes solaires)
- Triclosan — antibactérien présent dans certains dentifrices, déodorants et savons
- Phénoxyéthanol — conservateur controversé, à limiter surtout dans les produits pour le contour des yeux
- BHA / BHT — antioxydants de synthèse retrouvés dans certains rouges à lèvres et crèmes
- Résorcinol — présent dans certaines teintures capillaires
- Composés PEG et silicones cycliques (cyclopentasiloxane) — occlusifs, suspectés d'être des perturbateurs endocriniens

Comment les repérer facilement

Tu n'as pas besoin de mémoriser cette liste par cœur : des applications gratuites comme INCI Beauty ou Yuka scannent le code-barres d'un produit et repèrent pour toi les ingrédients controversés. C'est le geste le plus simple à intégrer : avant d'acheter un nouveau soin, un scan suffit.

Attention aussi au "greenwashing" : les mentions "naturel" ou "green" sur l'emballage ne sont pas encadrées et ne garantissent rien à elles seules. Les vraies certifications (COSMOS ORGANIC, Nature & Progrès, Slow Cosmétique) sont des repères plus fiables, même si elles ne sont pas non plus une garantie absolue — le réflexe "scanner + lire l'étiquette" reste le plus sûr.

Réflexes anti-perturbateurs endocriniens

- [ ] Scanner un nouveau produit avec une appli (INCI Beauty, Yuka) avant de l'acheter
- [ ] Privilégier les produits affichant "sans parabens", "sans phtalates" ou une certification bio/clean beauty reconnue
- [ ] Se méfier de la mention générique "parfum"/"fragrance" — préférer les parfums d'huiles essentielles nommées
- [ ] Réduire en priorité les produits qui restent longtemps sur la peau (crème de jour, démaquillant) plutôt que ceux rincés rapidement
- [ ] Privilégier les contenants en verre plutôt que certains plastiques, surtout pour les produits laissés au soleil ou à la chaleur

On ne vise pas le zéro absolu — c'est irréaliste et anxiogène. L'idée est de réduire progressivement ton exposition sur les produits du quotidien, un remplacement à la fois.

Recettes de soins naturels faits maison

- **Eau micellaire maison** — 70 ml d'hydrolat (camomille ou tea tree) + 1 c. à café d'aloe vera + 1 c. à café de glycérine végétale + quelques gouttes de tensioactif doux + vitamine E. Mélanger dans un flacon propre. Se conserve 2-3 semaines à l'abri de la lumière.

- **Tonique apaisant** — hydrolat de camomille romaine ou de fleur d'oranger, vaporisé directement sur le visage propre, matin et soir.
- **Masque purifiant argile verte & miel** — 1 c. à soupe d'argile verte, un peu d'eau ou d'hydrolat, 1 c. à café de miel. Appliquer 10 min sur peau propre, rincer à l'eau tiède, 1x/semaine max.
- **Sérum apaisant aloe vera & miel** — 2 c. à soupe de gel d'aloe vera, 1 c. à café de miel, quelques gouttes de glycérine végétale. Appliquer le soir sur peau propre, laisser poser 15 min puis rincer, ou laisser poser toute la nuit sur peau non sensibilisée.

> Les huiles essentielles sont déconseillées en cas de grossesse, allaitement ou de situation hormonale sensible — vérifie toujours la compatibilité avant utilisation.

Ces recettes maison sont un complément agréable à ta routine, pas un remplacement : elles n'agissent pas sur la cause hormonale, mais elles apaisent la peau et réduisent l'exposition aux ingrédients controversés au quotidien.

CHAPITRE 6

Ton plan d'action sur 30 jours

L'idée n'est pas de tout changer d'un coup, mais d'intégrer les piliers un par un, semaine après semaine, pour que les nouvelles habitudes s'installent durablement.

Semaine	Focus	Actions clés
1	Bases alimentaires	IG bas, hydratation, 2-3 recettes testées
2	Plantes & compléments	Choisir 1-2 plantes/compléments, démarrer la cure
3	Stress & sommeil	1 technique anti-stress/jour, routine du soir
4	Soins naturels + bilan	Routine matin/soir, 1 recette maison, bilan

Semaine 1 — Les bases alimentaires

- Remplacer les sucres raffinés par des aliments à IG bas
- Intégrer le suivi hydrique quotidien (1,5L/jour)
- Tester 2-3 recettes du chapitre alimentation
- Observer : noter l'état de peau chaque soir

Semaine 2 — Plantes & compléments

- Choisir 1 à 2 plantes/compléments adaptés à ton profil
- Démarrer la cure en respectant les dosages et précautions
- Continuer le suivi de peau et l'hydratation

Semaine 3 — Stress & sommeil

- Intégrer une technique anti-stress quotidienne
- Mettre en place la mini-routine du soir
- Continuer les piliers précédents

Semaine 4 — Soins naturels & bilan

- Adopter la routine matin/soir simplifiée
- Tester une recette de soin maison
- Faire le bilan des 30 jours : qu'est-ce qui a changé

> 30 jours, c'est le minimum pour commencer à observer des changements — pas pour tout résoudre. La régularité compte plus que la perfection.

Comment savoir si ça fonctionne ?

Les signes d'amélioration ne sont pas toujours spectaculaires au début : une peau moins grasse en fin de journée, des poussées un peu moins intenses, un teint plus uniforme. Compare-toi à toi-même semaine après semaine plutôt qu'à un idéal — c'est en général la meilleure façon de repérer les progrès réels.

- Moins de nouvelles poussées, même si les anciennes marques restent visibles un temps
- Une peau moins réactive au stress ou à certains aliments identifiés
- Un sommeil et une énergie globalement meilleurs
- Un cycle plus régulier, si c'était un point de départ

> Sois patiente avec toi-même : la peau réagit avec un décalage de plusieurs semaines par rapport aux changements que tu mets en place. L'absence de miracle en 5 jours ne veut pas dire que ça ne fonctionne pas.

Et après les 30 jours ?

Si tu observes une amélioration, garde le cap : les hormones se rééquilibrent sur plusieurs cycles, pas seulement sur quatre semaines. Tu peux ensuite alléger certains piliers (par exemple espacer une cure de plantes) tout en gardant les bases alimentaires et la gestion du stress comme socle durable. Si les progrès restent limités, c'est le bon moment pour consulter un professionnel de santé ou envisager un accompagnement personnalisé.

Pour t'aider à suivre ces 4 semaines au jour le jour, les pages suivantes te proposent un tracker hebdomadaire à remplir — un outil simple pour noter tes habitudes et l'état de ta peau, semaine après semaine.

Avant de commencer tes trackers

- ☐ Choisis un moment fixe chaque jour pour le remplir (le soir, par exemple)
- ☐ Sois honnête plutôt qu'exemplaire : le but est d'observer, pas de te noter
- ☐ Relis ta semaine précédente avant de démarrer la suivante

TON TRACKER

Semaine 1

Focus de la semaine : bases alimentaires + suivi hydrique

Jour	Alimentation	Plantes	Stress / sommeil	Soins	État de peau
Lundi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mardi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mercredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Jeudi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Vendredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Samedi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Dimanche	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	

Un mot suffit pour l'état de peau : "calme", "poussée", "stable".

Mes notes et observations de la semaine

TON TRACKER

Semaine 2

Focus de la semaine : plantes & compléments

Jour	Alimentation	Plantes	Stress / sommeil	Soins	État de peau
Lundi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mardi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mercredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Jeudi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Vendredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Samedi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Dimanche	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	

Un mot suffit pour l'état de peau : "calme", "poussée", "stable".

Mes notes et observations de la semaine

TON TRACKER

Semaine 3

Focus de la semaine : gestion du stress & sommeil

Jour	Alimentation	Plantes	Stress / sommeil	Soins	État de peau
Lundi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mardi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mercredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Jeudi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Vendredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Samedi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Dimanche	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	

Un mot suffit pour l'état de peau : "calme", "poussée", "stable".

Mes notes et observations de la semaine

TON TRACKER

Semaine 4

Focus de la semaine : soins naturels + bilan des 30 jours

Jour	Alimentation	Plantes	Stress / sommeil	Soins	État de peau
Lundi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mardi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Mercredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Jeudi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Vendredi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Samedi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Dimanche	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	

Un mot suffit pour l'état de peau : "calme", "poussée", "stable".

Mes notes et observations de la semaine

CONCLUSION

Si tu es arrivée jusqu'ici, tu as déjà fait le plus dur : accepter de voir tes symptômes autrement.

Tu sais maintenant que tes symptômes — acné, SPM, cycle irrégulier, fatigue — ne sont pas un hasard. Ils viennent de tes hormones — et tu as désormais les clés pour agir à la racine : ton alimentation, tes plantes alliées, ta gestion du stress et du sommeil, tes soins naturels, et un plan clair pour avancer, une semaine à la fois.

Mais ce que tu emportes avec toi va au-delà de ta peau. En rééquilibrant tes hormones, c'est aussi ton énergie du quotidien, la stabilité de ton cycle, ton poids d'équilibre et ta relation à ton corps que tu es venue transformer. Reprendre le contrôle de ton corps, ce n'est pas un objectif lointain : c'est chaque petite décision que tu prends dès aujourd'hui.

Les changements durables prennent du temps. Ce qui compte, c'est la constance, pas la perfection.

Si tu sens que tu as besoin d'aller plus loin, d'un accompagnement personnalisé adapté à ton rythme, sache que c'est une prochaine étape possible.

Prends soin de toi, de ta peau,
et surtout de la femme derrière.