

# Les clés pour calmer l'inflammation silencieuse et retrouver ta vitalité



[www.isabellekehr.com](http://www.isabellekehr.com)

---

Tu entends souvent parler de “ménopause”, de “fatigue”, de “douleurs”, de “prise de poids”...

Mais derrière tout ça, il y a un acteur dont on parle très peu : **l'inflammation silencieuse**.

L'idée, ce n'est pas de te faire peur.

L'idée, c'est que tu comprennes enfin ce qui se passe dans ton corps pour reprendre le pouvoir.



# *C'est quoi, l'inflammation silencieuse ?*

L'inflammation, à la base, c'est un mécanisme de défense : ton corps se met en alerte pour te protéger (en cas de blessure, d'infection, etc.).

Le problème, c'est quand cette alerte ne s'éteint plus vraiment. Elle reste légèrement allumée en fond, jour après jour.

On ne parle pas de grosse maladie visible d'un coup, mais d'un feu doux permanent.



Concrètement, ça peut ressembler à :

- **fatigue** qui ne passe pas vraiment,
- **douleurs articulaires ou musculaires** au réveil,
- **ventre gonflé**, digestion lourde,
- **sommeil perturbé**,
- **brouillard mental**, difficulté à se concentrer,
- sensation de “vieillir d'un coup”.

Et toi, tu crois souvent que :

“Je suis juste trop vieille, trop faible, pas assez motivée...”

Alors qu'en réalité, ton corps est en lutte.

---

# *Pourquoi c'est encore plus important après 45–50 ans ?*

À partir de la (pré)ménopause, plusieurs choses se combinent :

- Les hormones fluctuent, puis diminuent :
  - → ton corps tolère moins bien le stress et le manque de sommeil.
- Le métabolisme ralentit :
  - → tu prends plus facilement du poids, surtout au niveau du ventre.
- Le système de régulation de l'inflammation change :
  - → ton corps a plus de mal à “éteindre le feu” une fois qu'il est allumé.

*Résultat :*

Même si tu “ne fais pas pire qu'avant”,  
tu peux avoir plus de symptômes pour les mêmes habitudes.

Ce n'est pas parce que tu es “nulle” ou “trop vieille”.  
C'est parce que ton corps a besoin d'un autre type de soutien.

---



# *Par où commencer pour apaiser ce feu intérieur ?*



Tu n'as pas besoin de tout révolutionner du jour au lendemain.

Mais tu peux commencer à faire équipe avec ton corps sur  
3 grands axes :

## ◆ 1. Le mouvement doux mais régulier

Pas besoin de sport extrême.

**L'objectif** : bouger ton corps pour faire circuler, délier, oxygéner.

Exemples :

- marche quotidienne,
- yoga doux,
- quelques mouvements articulaires chaque matin,
- 10–15 minutes par jour plutôt qu'une grosse séance une fois par semaine.



## ♦ 2. L'assiette anti-inflammatoire

L'idée n'est pas la perfection, mais de réduire la charge inflammatoire :

- limiter au maximum :
  - → sucres raffinés, produits ultra-transformés, alcool en excès,
- privilégier :
  - → légumes colorés, bonnes graisses (poissons gras, huiles de qualité, oléagineux),
  - → protéines suffisantes (surtout après 50 ans),
  - → hydratation au quotidien.

Chaque petit ajustement compte réellement sur le long terme.



## ♦ 3. Le soutien ciblé de ton corps (niveau cellulaire)

Pour certaines femmes, il est vraiment utile d'ajouter un soutien spécifique pour :

- mieux gérer l'inflammation,
- rééquilibrer certaines carences,
- aider à la récupération.

C'est ce que je propose à certaines de mes clientes :

**un protocole ciblé** que j'utilise aussi pour moi, en plus du mouvement, de l'alimentation et de la gestion du stress.



Je ne suis pas médecin et je ne remplace pas un suivi médical.

En revanche, j'accompagne les femmes à mettre toutes les chances de leur côté pour bien vieillir, avec une approche globale.

# *Pourquoi c'est important de ne pas attendre*

Beaucoup de femmes me disent :

“Je verrai plus tard.”

“C'est l'âge, je vais m'habituer.”

Le risque, quand on laisse traîner :

- la fatigue devient “normale”,
- les douleurs s'installent,
- le moral baisse,
- on perd peu à peu confiance en son corps.

Plus tu intervies tôt,

plus il est facile de renverser la tendance et de te créer une deuxième partie de vie plus légère, plus vivante, plus joyeuse.

Tu mérites ça.

**Ce n'est pas “trop tard”.**

---

# *Et maintenant, qu'est-ce que tu peux faire concrètement ?*

Je te propose deux choses simples :

## **1. Un bilan “Bien vieillir après 50 ans” avec moi**

On prend un temps ensemble (en visio) pour :

- faire le point sur ta fatigue, ton sommeil, tes douleurs, ton poids, ton moral,
- comprendre où tu en es niveau inflammation et surcharge,
- voir quelles sont les 3 priorités pour toi dans les prochaines semaines.



À la fin, je te dirai  
clairement :

- ce que je vois,
- ce que tu peux déjà  
ajuster,
- et si un  
accompagnement avec  
moi (dont un protocole  
ciblé) peut vraiment  
t'aider.



## 2. Si tu as envie d'aller plus loin...

On prend un temps ensemble pour :

- faire le point sur ta fatigue, ton sommeil, tes douleurs, ton poids, ton moral,
- comprendre où tu en es niveau inflammation et surcharge,
- voir quelles sont les 3 priorités pour toi dans les prochaines semaines.

### Ton prochain petit pas

👉 Si tu veux un bilan personnalisé ou en savoir plus sur mes accompagnements, envoie moi un message ou prends un rdv [calendly](https://calendly.com/isabellekehr).

On fera le point ensemble, tranquillement, et je te dirai en toute honnêteté ce qui est le plus adapté pour toi. ❤️

[www.isabellekehr.com](http://www.isabellekehr.com)

[isabellekehr@icloud.com](mailto:isabellekehr@icloud.com)

