

ÉQUILIBRE

HORMONAL



Évaluer

Comprendre

Agir

BIENVENUE À TOI

Avant toute chose, merci d'avoir téléchargé cet e-book.

Le sujet de l'équilibre hormonal et tout ce qui touche à l'équilibre des femmes m'intéresse et je suis ravie de le partager avec toi.

J'espère sincèrement que ce premier contact te permettra d'y voir un peu plus clair sur ce qui se passe en toi et sera la première marche sur le chemin qui mène à ... toi, tout simplement.

Je ne te vends pas une vie formidable. Être en équilibre hormonalement parlant ne change pas ta vie quotidienne.



C'est un moyen de mieux te connaître et de changer ton regard sur les choses qui font ton quotidien.

Alors si, être en équilibre hormonalement parlant peut te permettre déjà de :

- ✓ Dire adieu au fameux SPM
- ✓ Voir ton cycle comme un allié et non plus comme un boulet
- ✓ Te sentir plus actrice de ta vie
- ✓ Te libérer des désagréments physiques liés au cycle

Rien que pour ça, c'est déjà énorme,
non ?

Alors pourquoi ne pas aller ensuite plus loin dans la rencontre avec toi-même ?

Tu me suis ?



A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a gradient from light to dark grey and several orange circles of varying sizes.

**J' ME
PRÉSENTE UN
PEU ?**



QUI EST CAROLE ?

Au commencement, je suis une fille. Bon on va pas en faire tout un plat mais quand même, je m'aperçois assez vite qu'être un garçon ça donne un peu plus de facilités dans la vie quotidienne et surtout qu'on te prend moins facilement pour la cruche de service.

Exemple :

je suis plutôt grande et ça a commencé tôt. Parallèlement, j'ai eu l'opportunité de sauter une classe donc je me retrouvais avec des gens plus âgés que moi et malgré tout en moyenne plus petits (en tout cas les autres filles).



Résultat : je devais essayer les remarques des parents qui, en me voyant en début d'année scolaire, demandaient quelle classe j'avais redoublé !

Et ça, on ne le demandait pas aux garçons plus grands que la moyenne. Pas d'inquiétude : je savais quoi répondre au bout d'un moment.

Mais ajouté à toutes les autres petites choses qui s'accumulent, chez moi ça a donné une terrible envie d'être un garçon. Parce que dans ma tête de petite fille, être un garçon aurait tout facilité.

Au point même je te l'avoue parce qu'aujourd'hui c'est plutôt une histoire "mignonnette" : je pensais que "mon zizi allait pousser parce que mon grand frère en avait un !".

Il n'a pas poussé. Mes seins ont poussé... et mon refus d'être une femme aussi. D'autant que j'étais obligée de subir des règles très irrégulières, douloureuses à en rester pliée en deux et abondantes au point de tâcher tous mes vêtements et mon matelas (un vrai carnage).

‘Tout ça pour te dire que les désagréments liés à l'état de femme, j'ai connu.’

Et puis, et puis... le temps a passé, je me suis amourachée, ensuite je suis tombée en amour et ma foi, je commençais à découvrir petit à petit l'acceptation de ce qui ne changera pas (je n'ai toujours pas accepté les discriminations au travail par contre mais ce n'est pas le sujet).



Bref, la découverte de la sensualité dans l'intimité amoureuse puis la maternité m'ont aidée à **grandir dans ma féminité** et surtout comprendre qu'être une femme ce n'était pas répondre à un standard (en plus il y en a plein donc c'est un peu schizo cette affaire) mais de faire le chemin d'investir mon corps et mon esprit tel qu'il est.

Ensuite la naturopathie s'en est mêlée et je me suis prise de passion **pour la physiologie**, les façons dont on pouvait la respecter naturellement et particulièrement pour notre système hormonal dans son ensemble.

Et c'est une rencontre avec une sage-femme extraordinaire, un week-end de printemps, pour découvrir **la symptothermie moderne** qui a révélé le reste.



Le reste ? Et oui j'ai découvert comment je fonctionne car elle a pris le soin d'expliquer ce qui se passe dans notre corps quand un cycle menstruel s'accomplit.

Et à partir de là, j'ai travaillé d'abord sur moi puis en rapprochant mes connaissances en naturopathie et ces nouvelles notions liées au cycle pour voir si je pouvais en faire quelque chose et enfin en introduisant doucement cela au gré de mes consultations.

Aujourd'hui je crois que j'en connais assez pour te transmettre ce que j'ai compris pour améliorer ce qui ne te convient plus, seule ou à deux.

C'est pour cela que j'ai créé :

28 jours de la vie d'une femme



A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a gradient from light to dark grey and several orange circles of varying sizes. The text is positioned to the right of this bar.

C'EST QUOI
CE TEST ?

LE TEST D'ÉQUILIBRE HORMONAL

Je vais tout de suite être honnête : je n'ai pas conçu ce test.

C'est le docteur John R. Lee, un précurseur en son temps et un expert reconnu mondialement dans l'étude et l'utilisation de la progestérone.

Son test m'est très utile au quotidien dans mes consultations.

Aujourd'hui je t'offre la possibilité de le passer.

Il ne remplace pas la relation médicale que tu peux avoir avec ton médecin, gynécologue ou sage-femme.

Il est une piste qui peut t'aider à mieux comprendre ce qui se passe.



Un dosage salivaire ou sanguin te fournira à toi et au professionnel de santé qui t'accompagne des informations précises des déséquilibres hormonaux.

Mais il est également très intéressant de comparer ces résultats aux symptômes ressentis.

C'est ce que permet ce test : déterminer uniquement à partir des symptômes les déséquilibres hormonaux dont tu souffres peut-être.



A decorative vertical bar on the left side of the page, featuring a gradient from light to dark grey and several orange circles of varying sizes. The text 'PASSER LE TEST' is positioned to the right of this bar.

PASSER LE TEST

COMMENT FAIRE LE TEST

1. Lis très attentivement la liste des symptômes de chaque groupe présenté et coche ceux que tu ressens.
2. Tu peux cocher le même symptôme dans plusieurs groupes, cela ne fausse pas les résultats. Tu ressens le symptôme ? Tu coches !
3. Une fois terminée la liste des symptômes dans chaque groupe, il te suffit de compter le nombre de cases cochées dans chaque groupe.

On se retrouve ensuite pour le débriefe ?



GROUPE DE SYMPTÔMES N°1

- Syndrome prémenstruel
- Insomnie
- Fausse couche précoce (1^{er} trimestre)
- Seins douloureux et/ou grosseurs mammaires
- Prise de poids inexplicquée
- Maux de tête cycliques
- Anxiété
- Stérilité

Nombre de cases cochées :



GROUPE DE SYMPTÔMES N°2

- Sécheresse vaginale
- Sueurs nocturnes
- Rapports sexuels douloureux
- Problèmes de mémoire
- Infections urinaires
- Dépression s'accompagnant de léthargie
- Bouffées de chaleur

Nombre de cases cochées :



GROUPE DE SYMPTÔMES N°3

- Visage bouffi et ballonnements
- Dysplasie du col (frottis vaginal anormal)
- Prise de poids rapide
- Tension mammaire
- Sautes d'humeur
- Règles trop abondantes
- Dépression s'accompagnant d'anxiété
- Migraines / Insomnie
- Esprit confus
- Flot de sang au visage
- Problème de vésicule biliaire
- Envie de pleurer

Nombre de cases cochées :



GROUPE DE SYMPTÔMES N°4

Une combinaison des
symptômes des groupes 1 et
3.

Si tu as coché 2 cases ou
plus de chacun de ces
groupes, tu dois appartenir
au groupe 4.

Nombre de cases cochées :



GROUPE DE SYMPTÔMES N°5

- Acné
- Cheveux qui s'éclaircissent sur le dessus de la tête
- Douleurs au milieu du cycle
- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Pilosité excessive du visage et des bras
- Hypoglycémie et / ou glycémie instable
- Kystes ovariens

Nombre de cases cochées :



GROUPE DE SYMPTÔMES N°6

- Fatigue débilante
- Glycémie instable
- Esprit confus
- Hypotension
- Peau sèche et / ou fine
- Intolérance à l'exercice physique
- Tâches brunes sur le visage

Nombre de cases cochées :



A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a gradient from light to dark grey and several orange circles of varying sizes. The text 'LES RÉSULTATS' is positioned to the right of this bar.

LES RÉSULTATS

LIRE LE TEST

- Tu as coché 2 cases au moins dans un groupe de symptômes ? Tu es concernée par le type de déséquilibre hormonal décrit.
- Plus tu as coché de cases et plus tu es susceptible d'avoir le problème.
- Tu peux présenter plusieurs déséquilibres (donc avoir plus de 2 cases cochées dans plusieurs groupes de symptômes).



GROUPE DE SYMPTÔMES N°1

MANQUE DE PROGESTÉRONE

Ce problème est celui qui se voit le plus souvent chez les **femmes de tout âge**.

On passe à l'action ?

- Apportes quelques changements à ton régime alimentaire
- Diminues l'imprégnation hormonale (perturbateurs endocriniens)



GROUPE DE SYMPTÔMES N O 2 MANQUE D ŒSTROGÈNES

Ce problème se voit plus fréquemment chez les femmes **ménopausées**, surtout si elles sont très minces (peu de graisse corporelle).

On passe à l'action ?

- Apportes quelques changements à ton régime alimentaire
- Utilisation de la phytothérapie avec apport de phyto-œstrogènes et soutien de la fonction ovarienne



GROUPE DE SYMPTÔMES N°3

EXCÈS D'ŒSTROGÈNES

Chez les femmes, la cause la plus fréquente de l'excès d'œstrogène est :

- l'**excès d'apport** d'œstrogènes ;
- l'incapacité du **foie** à métaboliser les œstrogènes en vue de les éliminer ;
- L'**excès de graisse corporelle** qui, par l'action de l'enzyme aromatase, devient une véritable usine à œstrogènes.

On passe à l'action ?

- Apportes quelques changements à ton régime alimentaire
- Réduis ton exposition aux œstrogènes
- Gère ton stress



GROUPE DE SYMPTÔMES N°4 DOMINANCE EN ŒSTROGÈNES

La cause de ce problème est l'**insuffisance de progestérone** pour contrebalancer les effets de l'œstrogène.

Il ne s'agit pas nécessairement d'un excès d'œstrogène : tu peux même avoir un faible niveau d'œstrogènes, mais si la progestérone est trop basse pour maintenir l'équilibre œstrogènes/progestérone, tu pourrais avoir des problèmes de dominance en œstrogènes.

On passe à l'action ?

- Apportes quelques changements à ton régime alimentaire
- Soutien l'action du corps jaune par de la phytothérapie



GROUPE DE SYMPTÔMES N° 5

EXCÈS D HORMONES ANDROGÈNES (TESTOSTÉRONE)

Ce problème est souvent causé par un régime à **index glycémique** trop élevé (trop de glucides à assimilation rapide) qui aboutit à la résistance à l'insuline et à un déséquilibre hormonal important.

L'excès d'androgènes est un des symptômes classiques du syndrome des ovaires polykystiques.

On passe à l'action ?

- Apportez quelques changements à ton régime alimentaire
- Utilisation de phytothérapie spécifique pour faciliter la baisse des androgènes



GROUPE DE SYMPTÔMES N°6 INSUFFISANCE DE CORTISOL

Ce problème est causé par des glandes surrénales épuisées. L'épuisement surrénalien est la plupart du temps le résultat du **stress chronique**.

On passe à l'action ?

- Soutiens tes surrénales par une phytothérapie et une alimentation adaptée
- Gères ton stress
- Adopte une nouvelle habitude zen : yoga, méditation, sophrologie, massages, marche, sport...





ALLER PLUS

LOIN ...

Tu l'as sûrement remarqué si tu as lu tous les groupes de symptômes et les conseils associés, l'alimentation et la gestion du stress sont les 2 piliers d'un cycle équilibré.

Changer ces deux points n'est pas toujours facile surtout si tu veux que ça perdure dans la longueur.

Mais si tu es motivée, ça vaut vraiment le coup !

N'hésites pas si tu sens que c'est le moment pour toi de revenir à ton essentiel.



CONTACTS

Le site :

[28 Jours de la vie d'une femme](#)

La page FB :

[Symptothermie.Lyon](#)

Instagram :

[28joursdelaviedunefemme](#)

Mail :

[carole-
thiebault@28joursdelaviedunefemme.f
r](mailto:carole-thiebault@28joursdelaviedunefemme.fr)



A decorative vertical bar on the left side of the page, featuring a gradient from light to dark grey and several orange circles of varying sizes.

AU PLAISIR
D'ÉCHANGER
AVEC TOI !