

LE GUIDE AMAHORO SANTÉ

Démêler les trois temps

Préménopause · périménopause · ménopause : comprendre ses hormones à chaque temps

Fatigue, réveils nocturnes, bouffées de chaleur, fringales…
Pour comprendre ce qui se passe dans ton corps et y revenir quand il te parle.

TON CORPS · TON RYTHME · TES CHOIX

BIENVENUE

Tu te reconnais ?

fatigue · *fringales* · *douleurs* · *réveils nocturnes* · *sueurs* · *bouffées de chaleur* · *concentration* · *poids* · *ballonnements* · *gonflements*

Ces signes ne sont pas dans ta tête. Ils racontent ce que font tes hormones. Et ils changent selon le temps que tu traverses : la préménopause, la périménopause ou la ménopause.

Ce guide t'aide à démêler ces trois temps, à savoir où tu en es et à soutenir ton corps avec des gestes simples : l'assiette, le mouvement, la gestion du stress puis les plantes. Prends-le à ton rythme : une page aujourd'hui, une autre le jour où tu en as besoin.

Dans ce guide

? Où en es-tu ? Le mini-test en trois questions

01 Le cycle menstruel : physiologie, hormones et les repères

02 Le SPM et la contraception hormonale

03 Les hormones dans le corps et le stress

04 Les trois temps et leur repère

05 La préménopause · 06 la périménopause · 07 la ménopause

08 Soutenir les trois temps : les bases, l'assiette, les plantes

09 Le cycle au rythme des saisons

10 Les hormones bio-identiques

11 Ce qu'on retient

\+ L'assiette en détail · ta roue de lune · ton carnet de cycle et tes notes, à remplir

OÙ EN ES-TU ?

Le mini-test en trois questions

Un repère pour t'orienter, pas un diagnostic. Le critère qui tranche, ce ne sont pas les symptômes : ce sont tes cycles.

1 *Prends-tu une contraception hormonale ?*

pilule, patch, anneau, implant, injection

> *Oui* · Ton cycle est mis en pause : pas d'ovulation et le saignement de la pause est un saignement de privation. Les repères de ce test ne s'appliquent pas tels quels. Le stérilet hormonal, lui, laisse souvent l'ovulation. Tu peux t'aligner sur le cycle de la lune : la nouvelle lune comme jour 1.

> *Non* · Passe à la question 2.

2 *As-tu eu tes règles au cours des 12 derniers mois ?*

> *Non* · C'est le repère de la ménopause : 12 mois sans règles. Elle se confirme après coup. Sa date est celle des dernières règles.

> *Oui* · Passe à la question 3.

3 *Comment sont tes cycles ?*

> *Réguliers, comme toujours* · Ton cycle te parle : note-le, c'est ton meilleur repère pour la suite.

> *Réguliers mais plus courts* (jusqu'à 21 jours), avec un SPM qui s'intensifie · Ça ressemble à la préménopause, possible dès 35 ans.

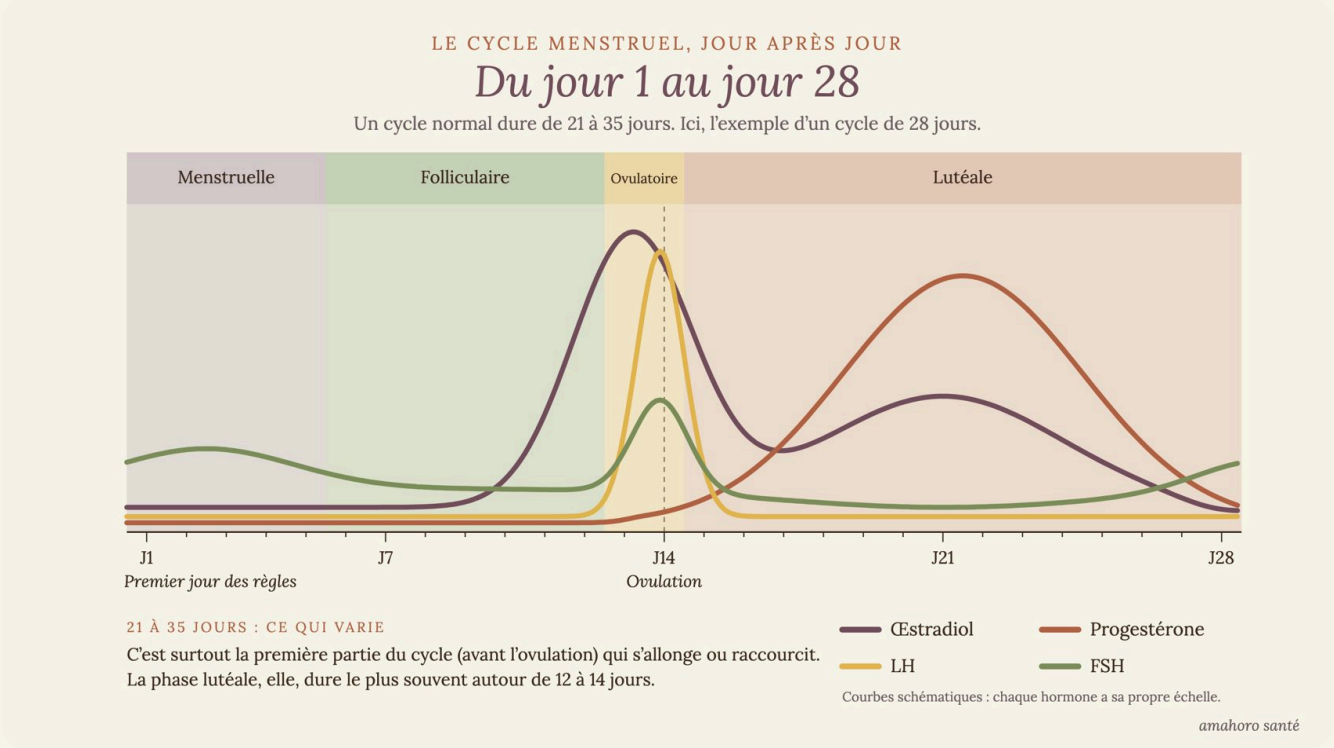
> *Irréguliers* : des cycles qui s'allongent, entrecoupés de cycles courts · Ça ressemble à la périménopause.

TON MEILLEUR ALLIÉ

Le carnet de cycle, à la fin de ce guide. Après une ablation de l'utérus ou sous stérilet hormonal, le repère des règles disparaît : on peut alors s'aligner sur le cycle de la lune.

Du jour 1 au jour 28

Un cycle normal dure de 21 à 35 jours. Le jour 1, c'est le premier jour des règles.



PHASE	LES HORMONES	LES SIGNES
Menstruelle, J1 à J5	Œstrogènes et progestérone au plus bas · la FSH remonte	Crampes, douleurs du dos et des cuisses, maux de tête, nausées, ventre gonflé, fatigue, énergie plus basse, besoin de repos
Folliculaire	L'œstradiol monte jour après jour, fabriqué par les cellules du follicule qui mûrit	L'énergie remonte, la peau s'éclaircit, meilleure tolérance à l'effort, humeur plus stable, concentration
Ovulatoire, vers J14	Pic d'œstradiol, puis pic de LH : l'ovule est libéré	Glaire filante, libido, petite douleur d'un côté du ventre, la température monte après, énergie au plus haut
Lutéale	Le corps jaune fabrique la progestérone	Seins tendus, rétention d'eau, transit plus lent, fringales, boutons, maux de tête avant les règles, calme au début puis irritabilité, sommeil plus léger

À RETENIR

Pas d'ovulation, pas de progestérone. C'est elle qui baissera la première.

Ce qu'on ressent varie d'une femme à l'autre : chacune observe le sien.

Le SPM : tu n'imagines rien

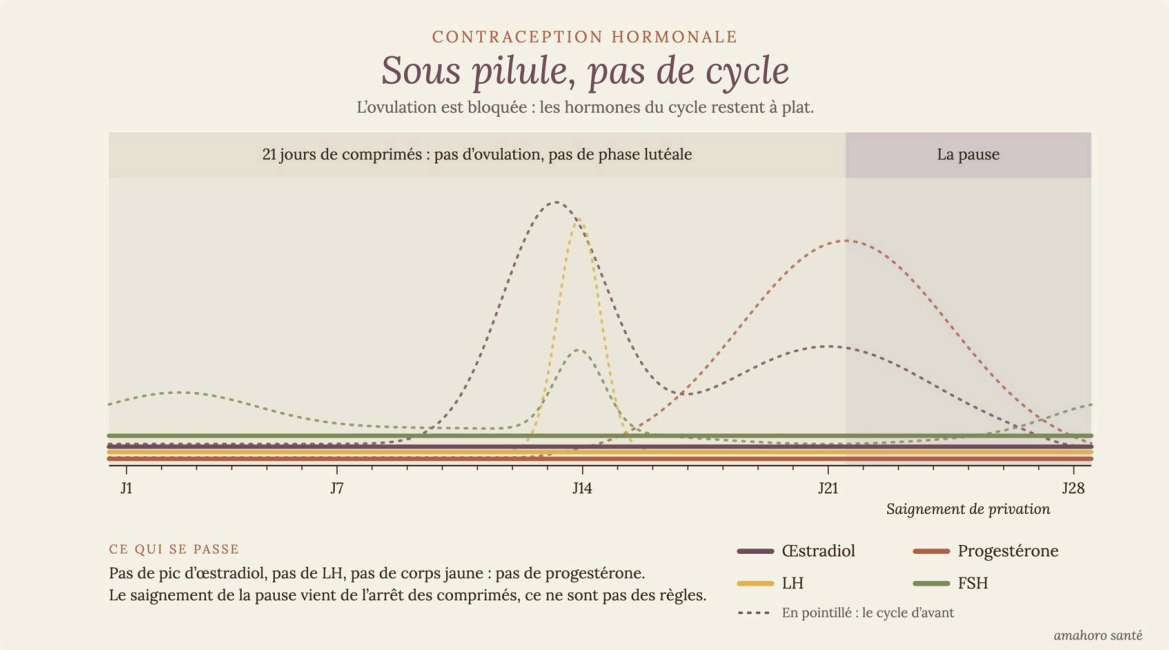
Quand la progestérone ne suffit pas, la deuxième partie du cycle se fait sentir.

Les signes

- Seins tendus, gonflés
- Ventre gonflé, rétention d'eau
- Fringales, envies de sucre
- Maux de tête, nausées
- Douleurs du dos et du ventre
- Boutons
- Règles douloureuses, abondantes
- Sommeil plus léger, fatigue
- Difficulté à se concentrer
- Irritabilité
- Anxiété, tension
- Larmes faciles

Ce n'est pas « dans la tête » : ces signes ont une cause et se soutiennent.

Sous pilule, pas de cycle



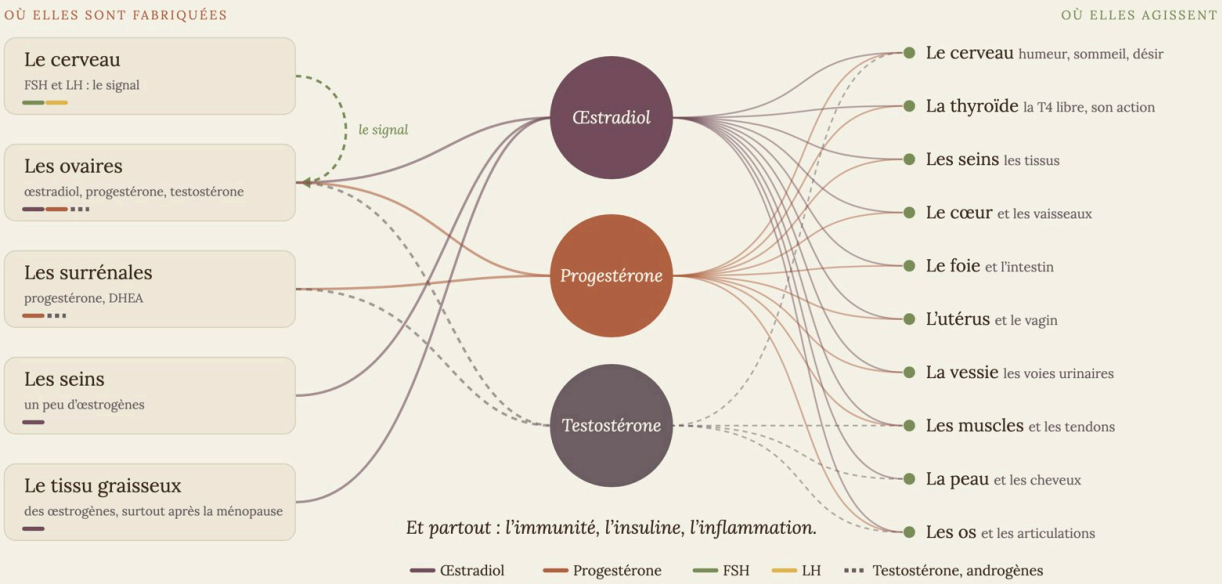
MOYEN	OVULATION	CE QUI SAIGNE
Pilule combinée, patch, anneau, implant, injection	Bloquée	Un saignement de privation, pas des règles
Stérilet hormonal	Le plus souvent conservée	Des saignements modifiés
Stérilet au cuivre, préservatif, symptothermie	Conservée	De vraies règles

Sans cycle (contraception hormonale, ablation de l'utérus, ménopause), on peut s'aligner sur le cycle de la lune : la nouvelle lune comme jour 1.

Fabriquées ici, actives partout

LES HORMONES DANS LE CORPS

Fabriquées ici, actives partout



amahoro santé

QUAND LE STRESS DURE

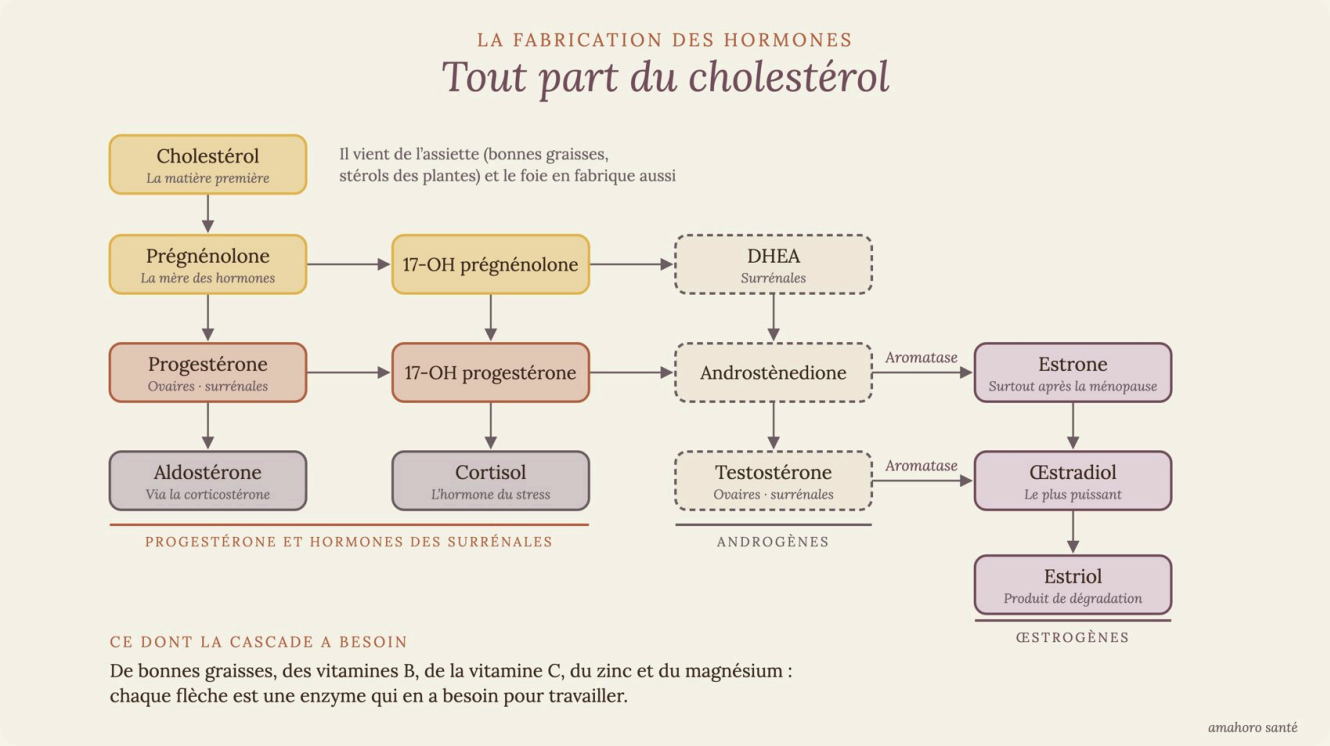
Ce que le stress fait à nos hormones



amahoro santé

Les bouffées de chaleur, les réveils nocturnes ou la prise de poids sont des conséquences : ce qui change vraiment, ce sont les fonctions que les hormones règlent, partout dans le corps.

Tout part du cholestérol



Chaque flèche est une enzyme : elle a besoin de bonnes graisses, de vitamines B, de vitamine C, de zinc et de magnésium pour travailler. L'assiette compte.

04 · LES TROIS TEMPS

Un repère : la régularité des règles

	LES RÈGLES	CE QUI BAISSE	REPÈRE D'ÂGE
Préménopause	Des cycles réguliers mais plus courts, jusqu'à 21 jours	La progestérone	Dès 35 ans
Périménopause	Des cycles irréguliers : ils s'allongent (41 jours et plus), entrecoupés de cycles courts	L'œstradiol s'ajoute à la progestérone, en montagnes russes	Après 45 ans
Ménopause	12 mois d'aménorrhée : 12 mois sans règles	Œstradiol et progestérone, environ 20 fois moins	Vers 51 ans

La ménopause est un état, pour la suite de la vie. Les hormones ne s'arrêtent pas : leur production diminue. Ce qui s'arrête, ce sont les règles.

Le temps silencieux

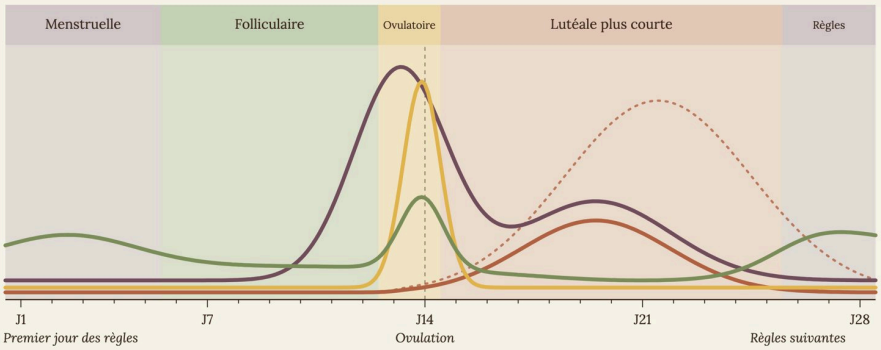
Définition

- Le premier temps : il peut commencer dès 35 ans et durer plus de dix ans
- Des cycles réguliers mais plus courts : ils peuvent descendre jusqu'à 21 jours (28, 26, 24, 21…)
- Un déficit en progestérone, sans déficit en œstradiol

LES TROIS TEMPS · 1

La préménopause

Des cycles encore réguliers, souvent plus courts. La progestérone baisse la première.



CE QUI DIMINUE

La progestérone : son pic, en phase lutéale, est bien plus bas qu'avant.
Le cycle raccourcit (ici 25 jours au lieu de 28) : les règles reviennent plus tôt.

Œstradiol · Progestérone · LH · FSH · En pointillé : le cycle d'avant

amahoro santé

Comment la reconnaître

- Un SPM qui s'intensifie
- Irritabilité, anxiété, sommeil plus léger
- Seins tendus, gonflements
- Des règles plus abondantes, avec caillots
- Des palpitations

Ce qui se dose vraiment

L'œstradiol et la progestérone, **7 jours avant la date prévue des règles**. À demander à ton médecin : un dosage pris n'importe quel jour ne dit pas grand-chose.

Le rythme : soigner la phase lutéale

- Diminuer, voire supprimer, l'alcool
- Moins de sucres raffinés et d'aliments industriels
- Ralentir, si possible, les activités stressantes
- Mettre en place un rituel du sommeil
- Noter son cycle

LE REPOS

En phase lutéale et pendant les règles, le besoin de repos augmente.

Des montagnes russes

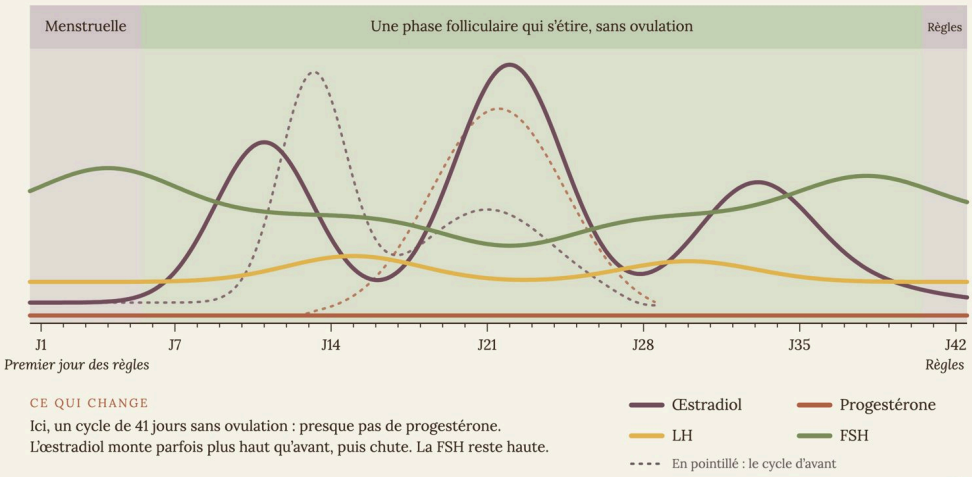
Définition

- Le deuxième temps : des cycles irréguliers
- Un déficit important en œstradiol s'ajoute au déficit en progestérone
- Des cycles qui s'allongent (41 jours et plus), entrecoupés de cycles courts

LES TROIS TEMPS · 2

La périménopause

Des cycles irréguliers. L'œstradiol fait des montagnes russes, la progestérone manque.



CE QUI CHANGE

Ici, un cycle de 41 jours sans ovulation : presque pas de progestérone. L'œstradiol monte parfois plus haut qu'avant, puis chute. La FSH reste haute.

amahoro santé

Comment la reconnaître

- Un SPM plus fort : seins tendus, irritabilité, gonflements
- Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
- Réveils vers 3 h du matin
- Douleurs articulaires
- Humeur en dents de scie, prise de poids au ventre

Ce qui se dose

Une prise de sang, c'est la photo d'un seul jour. Ici, c'est ton carnet de cycle qui parle le mieux.

Le rythme

- Tous les conseils de la préménopause
- Le rituel du sommeil
- Un carnet de cycle : il dira le jour des dernières règles
- Une activité physique régulière
- Des plantes adaptogènes

RALENTIR

Tout au long de la journée, ralentir et écouter son corps : il traverse des montagnes russes.

Un état, un nouveau terrain

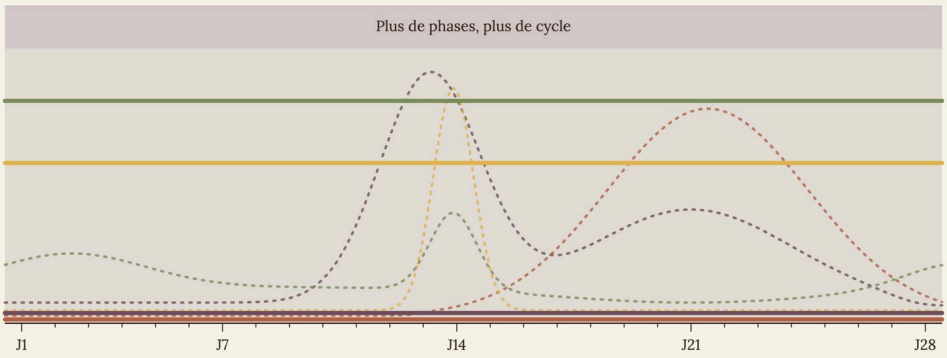
Définition

- 12 mois d'aménorrhée : 12 mois sans règles
- Le diagnostic se pose après coup ; sa date est celle des dernières règles
- Un état, pour la suite de la vie : l'œstradiol et la progestérone environ 20 fois plus bas

LES TROIS TEMPS · 3

La ménopause

Plus de cycle : après 12 mois sans règles, les hormones restent basses.



CE QUI DIMINUE

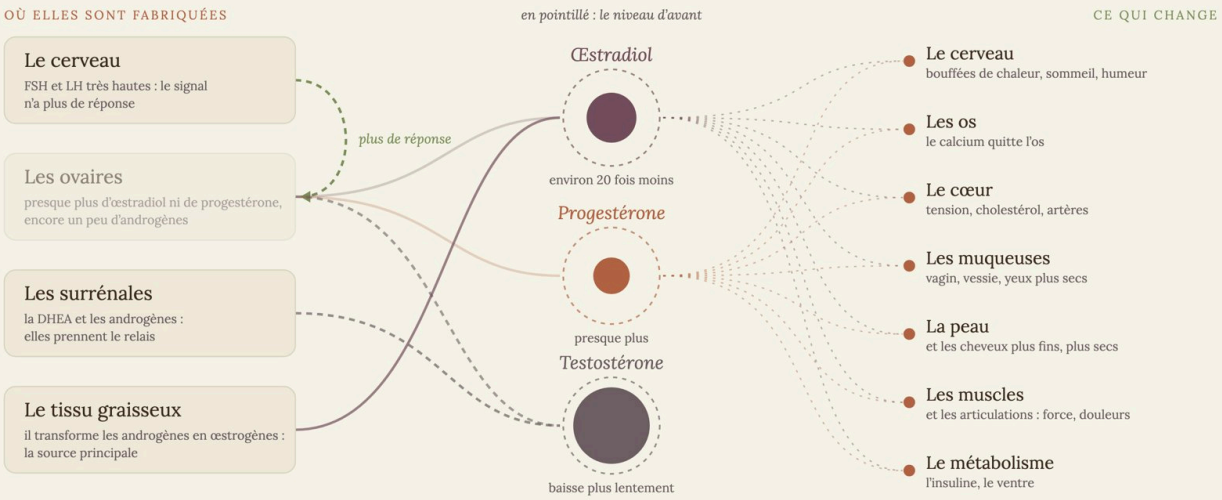
L'œstradiol et la progestérone : environ 20 fois moins qu'avant.
À l'inverse, la FSH et la LH restent hautes : le cerveau appelle, les ovaires répondent peu.

Œstradiol · Progestérone · LH · FSH
En pointillé : le cycle d'avant

amahoro santé

LA MÉNOPAUSE

Ce qui manque, ce qui change



Ce n'est pas une maladie : c'est un nouveau terrain, à entretenir.

amahoro santé

Ce n'est pas une maladie : c'est un nouveau terrain, à entretenir.

Avant les plantes : les trois bases

L'assiette

- Des protéines, de bonnes graisses
- Des légumes, la famille des choux, les racines
- Des féculents de qualité

Bouger et respirer

- Une activité physique régulière
- Marcher, porter, se renforcer
- Des exercices respiratoires

Prévenir et gérer le stress

- Ralentir tout au long de la journée
- Protéger son sommeil
- Des pauses et des rituels qui apaisent
- Écouter son corps

Les plantes et les compléments viennent en plus, jamais à leur place.

L'assiette, pour les trois temps

Les protéines

1 g par kilo de poids et par jour

65 kg → 65 g par jour

Les bonnes graisses

De bonne qualité, en bonne quantité : la matière première de nos hormones. Pour cuire : huile de coco, beurre, ghee.

Les légumes à feuilles vertes

Épinards, blettes, cresson, salades…

La famille des choux

Brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles : leurs composés soufrés aident le foie à éliminer les œstrogènes.

Les légumes racines

Carotte, betterave, panais, céleri…

Les féculents

De bonne qualité, en bonne quantité.

Le tout en accord avec ta capacité digestive. Les sources idéales et les quantités sont en annexe, à la fin du guide.

Les plantes et les compléments

La préménopause · soutenir la deuxième partie du cycle

PLANTE OU COMPLÉMENT	POUR	REPÈRE GÉNÉRAL
Igname (Dioscorea opposita)	Soutenir la progestérone	250 mg d'extrait par jour, en 2e partie de cycle
Gattilier	SPM, seins tendus	100 à 200 mg de poudre par jour
Verveine officinale	SPM, migraines des règles	En teinture mère, la dose selon les symptômes
Racine de pissenlit	SPM : soutenir le foie	En décoction, 1 à 3 tasses par jour
Achillée millefeuille	Règles douloureuses	2,5 g en infusion par jour, 3 jours avant les règles
Bourse à pasteur	Règles abondantes	800 mg à 1 g d'extrait par jour, pendant les règles
Alchémille · mélisse	Confort du cycle · sommeil	En tisane
Bourrache · magnésium marin · fer	Graisses · nervosité · règles abondantes	Selon le bilan

À éviter · la verveine officinale pendant la grossesse, sous anticoagulants ou sous traitement par SERM ; elle n'est pas la verveine odorante de la tisane du soir · la racine de pissenlit pendant la grossesse et l'allaitement, en cas de calculs biliaires ou d'ulcère, sous anticoagulants.

La périménopause · toujours la progestérone d'abord

PLANTE OU COMPLÉMENT	POUR	REPÈRE GÉNÉRAL
Sauge officinale	Bouffées de chaleur, sueurs	300 mg d'extrait par jour, pendant 3 mois
Igname (Dioscorea opposita)	Soutenir la progestérone	375 mg d'extrait par jour, 3 semaines par mois
Huile de bourrache	Peau, muqueuses, tension	1 g par jour
Houblon · algues · magnésium marin	Sommeil · minéraux · nervosité	Selon le bilan

Des repères généraux : tout dépend de la personne, de ses antécédents et de ses traitements.

La ménopause : associer, jamais isoler

PLANTE OU COMPLÉMENT	POUR	REPÈRE GÉNÉRAL
Huile de bourrache	Tension, peau sèche	1 g par jour, sur 6 mois
Curcuma, gingembre et poivre	Inflammation, douleurs	500 mg de curcuma par jour, avec un peu de poivre
Collagène : silice de bambou	Les os, le cartilage	Selon le bilan
Vitamine D et son magnésium	Les os	Selon le dosage de vitamine D
Mélisse	Désir, sommeil	2 fois 500 mg d'extrait par jour
Ashwagandha (plante adaptogène)	Stress, sommeil, vitalité	Selon le bilan
Algues, lithothamne, probiotiques	Minéraux, microbiote	Selon le bilan

Des repères généraux : tout dépend de la personne, de ses antécédents et de ses traitements.

Nouvelle saison, nouveau rythme

Après l'assiette, il prend ses racines dans ce qu'on a préparé dès la préménopause.

Une plante adaptogène

- Comme l'ashwagandha
- Pour aider le corps à s'adapter au stress

La tisane du soir

- Mélisse · camomille
- Verveine odorante
- Valériane (sommité fleurie)
- Trois plantes au choix, à parts égales

EN BONUS

L'ortie en infusion, riche en minéraux (une cuillère à soupe pour un quart de litre d'eau, 10 à 15 minutes) · le bouillon d'os, riche en collagène.

Et toujours : bouger, porter, se renforcer · le sommeil comme priorité.

Le SPM chez les jeunes femmes

Quand la deuxième partie du cycle se fait sentir : l'assiette d'abord, puis quelques plantes, dans la deuxième partie du cycle.

L'assiette d'abord

- Des protéines à chaque repas : 1 g par kilo de poids et par jour
- De bonnes graisses : huile d'olive, de colza, petits poissons gras ; pour cuire, l'huile de coco, le beurre ou le ghee
- Des légumes à feuilles vertes et la famille des choux, qui aident le foie à éliminer les œstrogènes
- Les 7 jours avant les règles : moins de sucre et d'alcool, plus de protéines, bien s'hydrater

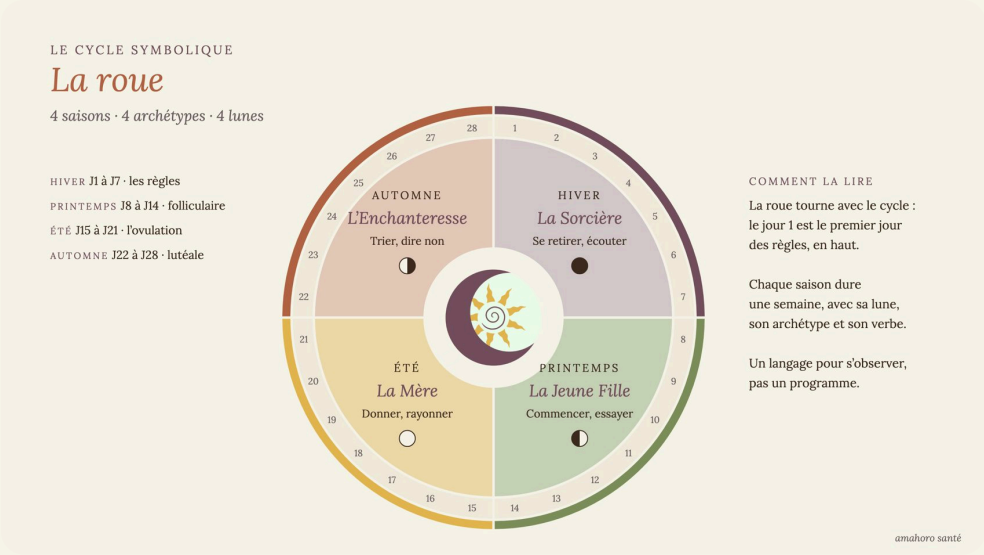
Les plantes et l'huile d'onagre

PLANTE	POUR	REPÈRE GÉNÉRAL
Huile d'onagre en gélules	Seins tendus, irritabilité, douleurs ; la plus adaptée aux jeunes femmes	1,5 g par jour (par exemple 3 gélules de 500 mg), pendant 3 mois : l'effet se juge après 2 à 3 cycles
Gattilier	SPM, seins tendus	100 à 200 mg de poudre par jour ; seins tendus : 200 à 500 mg du jour 8 au jour 21
Racine de pissenlit	Soutenir le foie	En décoction, 1 à 3 tasses par jour, dans la deuxième partie du cycle
Achillée millefeuille	Douleurs avant les règles	2,5 g de plante en infusion (150 ml) par jour, ou 250 mg d'extrait 10:1 en 2 prises, les 3 jours avant les règles
Achillée millefeuille	Crampes, règles abondantes	4 à 5 g de plante en infusion (250 ml) par jour, ou 2 fois 250 mg d'extrait 10:1, pendant les règles
Bourse à pasteur	Règles abondantes	500 mg d'extrait 2 fois par jour, pendant les règles ; l'effet est le plus net après 3 mois

À éviter · l'achillée et la bourse à pasteur pendant la grossesse et l'allaitement, sous anticoagulants, l'achillée en cas d'allergie aux astéracées ; ne pas dépasser 1 g d'extrait par jour sans suivi · le gattilier avant 18 ans, pendant la grossesse et l'allaitement, avec un traitement hormonal ou en cas d'antécédent de cancer du sein · la racine de pissenlit en cas de calculs biliaires, d'ulcère ou sous anticoagulants. Des repères généraux : tout dépend de la personne, de ses antécédents et de ses traitements.

La roue des saisons

On change de langage : une façon de s'observer et de donner du sens, pas un programme.



	HIVER	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE
L'archétype	La Sorcière, la Grand-Mère	La Jeune Fille	La Mère	L'Enchanteresse, la Révolutionnaire
Ce qui se passe	L'intériorité, l'intuition, la connexion à la terre et à ses visions	L'énergie monte comme la sève, créer, lancer les projets	Se tourner vers l'extérieur, prendre soin, le plein potentiel	La rencontre intérieure, la phase des besoins, se libérer et prendre sa place
Ce qu'on peut ressentir	Tournée vers l'intérieur, sensibilité, besoin de calme et de douceur	Envie de projets, curiosité, optimisme, légèreté	Facilité à communiquer, confiance, envie d'aller vers les autres	Sens du détail, envie de trier, sensibilité accrue, besoin de poser ses limites
La lune · le moment	Nouvelle lune · la nuit	Premier quartier · l'aube	Pleine lune · le plein jour	Dernier quartier · le crépuscule
La saison de vie	La ménopause	La ménarche	L'âge de la fertilité	Pré et périménopause
Au travail	Alléger l'agenda, faire le bilan, revoir ses priorités	Apprendre, chercher des idées, lancer un projet	Rencontrer, présenter, collaborer	Trier, finaliser, poser ses limites

L'Enchanteresse montre le vrai visage de la femme, sans filtre, pas seulement la jeune fille toujours sage. La préménopause et la périménopause sont un long automne.

Pour des choix éclairés

Pour des choix éclairés : c'est à chacune, avec son médecin, de choisir ce qui lui convient.

De quoi parle-t-on ?

De la même molécule que celle que fabriquent les ovaires : l'œstradiol par la peau (gel ou patch) et la progestérone micronisée. À ne pas confondre avec les progestines de synthèse (celles de la pilule et de nombreux anciens traitements) ni avec les crèmes préparées en pharmacie, peu étudiées.

Pour qui ?

Les recommandations officielles la réservent aux symptômes qui pèsent sur la qualité de vie et à la ménopause précoce. Une approche plus large la propose dès la préménopause et aussi pour la prévention.

Quand ?

LE TEMPS	UNE FAÇON DE FAIRE
Préménopause	La progestérone seule, dans la deuxième partie du cycle
Périménopause	La progestérone de plus en plus en continu, l'œstradiol selon les bouffées
Ménopause	L'œstradiol par la peau et la progestérone, en continu

Comment ?

- Avec un médecin qui prescrit et qui suit
- L'œstradiol par la peau plutôt qu'en comprimé
- Le gel sur une grande surface, sans crème hydratante au même endroit
- Si tu prends la progestérone le soir, ta tisane du soir peut en gêner l'absorption : parles-en à ton médecin
- Arrêter progressivement, jamais d'un coup

MON RÔLE À CÔTÉ

T'aider à comprendre, préparer tes questions pour le médecin, soutenir tout le reste : l'assiette, les plantes compatibles, le rythme.



11 · CE QU'ON RETIENT

Trois messages pour la suite

Comprendre

- Nos hormones ne servent pas qu'à la reproduction : elles agissent sur toute notre santé
- Des premières règles à la périménopause, chaque temps prépare la deuxième partie de la vie : la ménopause, plus de trente ans

Agir tôt

- Noter son cycle : plus on commence tôt, mieux c'est
- Les bases d'abord : l'assiette et surtout les bonnes graisses

Vivre cyclique

- Rouler avec son cycle plutôt que contre lui, en vivant de façon linéaire
- Un outil de bien-être, de travail, de relation aux autres et à notre environnement
- Se mettre à l'heure cyclique, c'est retrouver sa créativité

Que notre cycle devienne une médecine pour chaque femme.

Ton premier pas, dès ce soir

Commence ton carnet de cycle : il est à imprimer à la fin de ce guide.

Et l'assiette

Les sources idéales et les quantités, groupe par groupe, sont dans l'annexe.

TON CORPS · TON RYTHME · TES CHOIX

Les sources idéales et les quantités

Les protéines : 1 g par kilo de poids et par jour

SOURCE	PORTION	PROTÉINES
Œufs	2 œufs	12 g
Poulet, dinde	100 g cuits	25 à 30 g
Poissons : sardine, maquereau, cabillaud	100 g	20 à 25 g
Viande rouge de qualité	100 g cuits	25 g
Lentilles, pois chiches	150 g cuits	12 à 13 g
Tofu, tempeh	100 g	12 à 19 g
Skyr, yaourt grec	150 g	12 à 15 g
Amandes, graines de courge	30 g	6 à 9 g

Pour 65 kg : 2 œufs, 120 g de poisson, 150 g de lentilles et un skyr, soit environ 65 g.

Les autres groupes

GROUPE	LES SOURCES IDÉALES	QUANTITÉ REPÈRE
Les bonnes graisses	À cru : huile d'olive vierge extra, huile de colza ou de noix (oméga 3), graines de lin moulues, noix, amandes, avocat, petits poissons gras (sardine, maquereau, hareng) · pour cuire : huile de coco, beurre, ghee	2 à 3 cuillères à soupe d'huile par jour · une poignée d'oléagineux (20 à 30 g) · du poisson gras 1 à 2 fois par semaine · une noisette de beurre ou de ghee, une cuillère d'huile de coco pour la cuisson
Les légumes à feuilles vertes	Épinards, blettes, chou kale, cresson, roquette, mâche, salades, ortie, persil et herbes fraîches	À chaque repas si possible · avec les autres légumes : au moins 300 g par jour, la moitié de l'assiette
La famille des choux	Brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou rouge, chou kale, radis, navet, cresson, roquette	Une portion par jour (100 à 150 g) · légèrement cuits à la vapeur si la digestion ou la thyroïde est fragile
Les légumes racines	Carotte, betterave, panais, céleri-rave, radis, patate douce, topinambour	Dans les 300 g de légumes du jour, cuits ou crus selon la digestion
Les féculents	Riz complet ou semi-complet, sarrasin, quinoa, millet, flocons d'avoine, épeautre, pommes de terre, pain au levain	100 à 150 g cuits par repas, environ un quart de l'assiette, selon l'activité

Des repères généraux, toujours en accord avec ta capacité digestive.

Ta roue de lune

La lune tourne en un peu moins de trente jours, comme un cycle. Les mettre côte à côte, c'est se donner un repère de plus pour s'observer.



Regarder

Chaque soir, la lune dans le ciel ou dans un calendrier lunaire.

Noter

Sa phase dans la colonne « lune » de ton carnet, en face du jour de ton cycle.

Observer

Au fil des mois : à quelle lune arrivent tes règles ? Et ton énergie ?

À REMPLIR À L'ÉCRAN OU À IMPRIMER

Ton carnet de cycle

Une page par cycle. Le jour 1, c'est le premier jour des règles. Sans règles, prends le jour de la nouvelle lune. Note chaque soir **avec tes propres mots** : un mot suffit, celui qui te vient.

La lune du jour, en correspondance avec ton cycle : ● nouvelle lune · ◐ premier quartier · ○ pleine lune · ◑ dernier quartier

JOUR	DATE	LUNE	RÈGLES	ÉNERGIE	SOMMEIL	HUMEUR	CE QUE JE REMARQUE
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							

À REMPLIR À L'ÉCRAN OU À IMPRIMER

Mes notes de cycle

Ce que tu observes, ce que tu ressens, ce qui revient d'un cycle à l'autre. Ici, tout est libre.



QUI JE SUIS

Linda

Une âme de guérisseuse et l'éternelle apprentie. Infirmière, naturopathe, nutrithérapeute et phytothérapeute, formée aussi à la bioénergie, à la géobiologie, au Total Reset et au coaching motivationnel.

J'accompagne les femmes dans l'alliance avec leurs hormones, du cycle à la ménopause.

Mes valeurs : la résilience, l'autonomie, la liberté, la collaboration et la dernière née, qui me remplit de joie : le plaisir.

Pour aller plus loin

Le Point de départ

Une consultation pour faire le bilan et repartir avec tes priorités.

La Boussole

Un suivi de trois mois pour avancer à ton rythme.

L'Éveil à soi

Neuf mois pour aller en profondeur, saison après saison.

UN PREMIER APPEL GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

Pour faire le point ensemble et voir ce qui te correspond.
amahorosante.be · *contact@amahorosante.be* · *@amahorosante*

TON CORPS · TON RYTHME · TES CHOIX