

## INTRODUCTION

### Et si ce que vous ressentez n'était pas normal... mais logique ?

Peut-être que vous vous reconnaissez dans ce qui suit.

Vous êtes fatiguée, sans raison vraiment claire.

Vous avez pris un peu de poids, sans comprendre pourquoi.

Vos émotions sont plus intenses, parfois difficiles à contenir.

Vous avez du mal à vous concentrer, à prendre des décisions, à avancer comme avant.

Et surtout...

Vous sentez que quelque chose a changé.

Pas brutalement.

Mais progressivement. Silencieusement.

---

### **Vous avez peut-être essayé de faire « ce qu'il faut »**

- Manger mieux
- Vous reposer davantage
- Consulter
- Chercher des réponses

Mais au fond, vous le sentez : cela ne suffit pas.

---

### **Alors les questions arrivent**

Est-ce que c'est l'âge ?

Les hormones ?

La ménopause ?

Ou simplement... vous ?

---

### Vous attendez encore que le système vous sauve ?

La réalité est simple. Et parfois dérangement.

La Sécurité sociale est sous tension.

Les délais de prise en charge s'allongent.

Les réponses proposées deviennent plus standardisées et parfois déconnectées de ce que vous vivez réellement.

Et pendant ce temps-là ?

Les maladies chroniques augmentent.

L'obésité progresse.

La fatigue devient presque normale.

Et surtout, l'espérance de vie en bonne santé reste dramatiquement basse.

Statistiquement, beaucoup de femmes passent les quinze à vingt dernières années de leur vie dans la dépendance, les douleurs chroniques et la polymédication.

Pas par fatalité.

Mais par accumulation de petits renoncements invisibles.

---

### Le vrai problème : vous avez été conditionnée à subir

On vous a appris à :

- attendre que ça passe
- consulter quand ça ne va plus
- déléguer votre santé

Mais on ne vous a jamais appris à :

- comprendre votre corps
- réguler votre énergie
- construire votre autonomie

---

### Et au milieu de tout ça... la ménopause

On vous dit que c'est un sujet tabou.

Mais regardez autour de vous.

Il n'y a jamais eu autant de contenus sur le sujet :

- réseaux sociaux
- podcasts
- experts
- programmes en tout genre

Et pourtant... vous êtes souvent plus perdue qu'avant.

Pourquoi ?

Parce que chacun parle depuis son propre angle :

- l'un parle hormones
- l'autre nutrition
- l'autre développement personnel

Mais très peu relie les points.

Résultat :

Vous avez des informations...  
mais aucune direction claire.

---

### Un autre problème : le retard culturel

En France, nous restons encore en retard sur certains sujets essentiels.

Notamment sur un point clé :

la nécessité pour les femmes de construire leur force physique.

Dans le monde anglo-saxon, c'est déjà largement admis :

- soulever des charges
- entretenir sa masse musculaire
- protéger son métabolisme et son système nerveux

En France, on en est encore souvent à :

- marcher trente minutes par jour
- manger équilibré cinq fois par jour
- faire de la gym douce

Résultat ?

Des femmes qui perdent progressivement leur masse musculaire et leur densité osseuse... tout en pensant faire ce qu'il faut.

---

### Ce que vous ressentez n'est pas un hasard

Si aujourd'hui vous êtes :

- fatiguée sans raison claire
- en léger surpoids

- émotionnellement instable
- incapable de prendre certaines décisions
- en perte de sens

Ce n'est pas « dans votre tête ».

C'est le résultat logique d'un système désorganisé :

- physique
  - nerveux
  - émotionnel
  - intérieur
- 

[La bonne nouvelle : vous pouvez inverser cette trajectoire](#)

Votre corps possède une capacité remarquable de régénération et d'adaptation.

Mais pas avec des solutions isolées.

Pas avec :

- un régime de plus
  - une méthode miracle
  - une approche uniquement mentale
- 

[Vous devez changer de niveau de compréhension](#)

Ce que vous allez découvrir dans ce guide est simple :

tout est lié.

Votre alimentation influence :

- votre poids
- votre énergie
- votre stabilité émotionnelle

Votre système nerveux influence :

- vos décisions
- votre fatigue
- votre rapport à la vie

Votre vision influence :

- votre clarté mentale

- votre corps
  - votre façon de vous nourrir
- 

### L'objectif de ce guide

L'objectif de ce guide est simple : vous réveiller.

Et surtout vous donner :

- une lecture claire de ce que vous vivez
  - un plan structuré
  - un premier niveau d'autonomie
- 

### Créer votre antifrabilité

Autrement dit :

ne plus dépendre d'un système qui s'essouffle.

Ne plus subir votre corps.  
Ne plus avancer à l'aveugle.

Mais devenir :

- lucide
  - souple
  - solide
- 

### Êtes-vous prête à reprendre le contrôle ?

Dans ce guide, vous n'allez pas travailler un aspect isolé.

Parce que dans la réalité :

votre corps, votre énergie, vos émotions et votre direction intérieure fonctionnent ensemble.

Si vous isolez les choses, vous ralentissez.

Si vous reliez les choses, vous transformez.

---

## Les trois axes que vous allez activer simultanément

### 1. Physique et énergétique

Vous allez remettre du mouvement dans votre corps, ajuster votre alimentation et relancer votre circulation.

Pas pour « faire bien ».

Mais pour réveiller votre système.

Un corps inactif et mal nourri :

- fatigue le système nerveux
  - dérègle les hormones et les émotions
  - brouille la clarté mentale
- 

### 2. Psychique et émotionnel

Vous allez apprendre à :

- observer vos réactions
- ralentir le flux mental
- sortir des automatismes

Pas pour « aller mieux ».

Mais pour reprendre le contrôle de vos décisions.

---

### 3. Spirituel et philosophique

C'est souvent là que la bascule se produit.

Pas de spiritualité vague.

Pas de développement personnel déconnecté.

Ici, il s'agit de votre position intérieure face à la vie.

---

## LA VRAIE BASCULE : DEVENIR UNE FEMME STABLE QUI VOIT CLAIR

Vous n'êtes pas censée devenir plus fragile avec l'âge.

Vous êtes censée devenir :

- plus lucide
- plus ancrée
- plus tranchante

Dans de nombreuses traditions, cette étape de la vie n'était pas considérée comme une fin.

C'était une ascension.

---

### Le rôle oublié : la femme sage

Dans les sociétés traditionnelles, la femme qui avançait en âge changeait de place dans la communauté.

Elle ne cherchait plus à plaire.  
Elle ne cherchait plus à prouver.

Elle devenait une gardienne.

Gardienne :

- du vivant
  - de la mémoire
  - de l'équilibre
- 

### La figure de la grand-mère

Pas uniquement au sens biologique.

Mais au sens symbolique.

La grand-mère est celle qui voit loin.

Elle a traversé les épreuves.  
Elle a compris les cycles de la vie.

Elle ne réagit plus dans l'urgence.

Elle :

- tranche sans agitation
- guide sans imposer

- protège sans contrôler

Dans de nombreuses cultures, cette figure occupe une place centrale.

---

### Quelques repères historiques

Dans différentes traditions, les femmes âgées occupaient des rôles essentiels.

Chez certains peuples amérindiens, les femmes plus âgées participaient aux décisions importantes de la tribu. Elles étaient considérées comme des gardiennes de la vision à long terme.

Dans les sociétés celtiques, certaines femmes occupaient des rôles de conseillères, de guérisseuses ou de druidesses. Leur autorité venait de l'expérience et de la connaissance.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les cycles de la femme sont vus comme une évolution naturelle vers une forme de stabilité intérieure et de sagesse, liée notamment à l'énergie des Reins et à l'Essence.

---

### Ce que cela signifie pour vous aujourd'hui

Vous n'êtes pas en train de perdre quelque chose.

Vous êtes en train de changer de rôle.

Mais dans notre société moderne, cette étape n'est plus vraiment reconnue.

Résultat :

vous vous retrouvez souvent

- sans repères
  - sans cadre
  - sans direction
- 

### La confusion intérieure

Vous oscillez entre deux mouvements :

- vouloir rester comme avant
- sentir profondément que ce n'est plus possible

Cette tension crée de la confusion.

---

## Une chose à comprendre maintenant

Si vous travaillez uniquement :

- votre alimentation, cela ne suffira pas
- votre mental, cela ne tiendra pas
- votre énergie seule, cela restera instable

C'est l'alignement des trois dimensions qui crée la transformation.

---

## C'est exactement ce que vous allez construire ici

Pas à pas.

Sans détour.  
Sans illusion.

---

## SE REPOSITIONNER : LES QUESTIONS QUE VOUS ÉVITEZ DE VOUS POSER

Vous dites peut-être que vous êtes perdue.

Mais dans la réalité, vous ne prenez plus vraiment le temps de vous poser les bonnes questions.

Pas celles qui rassurent.

Celles qui dérangent.  
Celles qui clarifient.

---

### 1. Qui êtes-vous, vraiment ?

Pas votre rôle.  
Pas votre passé.  
Pas ce que les autres attendent de vous.

Vous.

---

## Questions à explorer

Dans quelles situations je me sens réellement vivante, même si c'est inconfortable ?

Qu'est-ce que je continue de faire uniquement pour éviter le conflit ou le regard des autres ?

Qu'est-ce que je sais déjà... mais que je n'applique pas ?

Quelles sont les trois choses que je tolère aujourd'hui et qui m'épuisent profondément ?

Si j'arrêtais de vouloir être gentille à tout prix, qu'est-ce que je changerais immédiatement ?

---

### **Ce que vous cherchez ici**

Arrêter de vous raconter une histoire.

---

### **2. Qu'est-ce que je fais là ?**

Pas au sens existentiel abstrait.

Au sens concret :

comment je vis mes journées, et pourquoi.

---

### **Questions à explorer**

À quoi ressemble une journée type aujourd'hui ?

Et est-ce que cette journée me nourrit... ou m'éteint ?

Qu'est-ce que je répète depuis des années sans obtenir de résultats ?

Qu'est-ce que je fais par habitude, alors que cela n'a plus vraiment de sens ?

Où est-ce que je me mens pour éviter de prendre une décision ?

Qu'est-ce que ma fatigue essaie de me dire concrètement ?

---

### **Ce que vous cherchez ici**

Voir votre réalité telle qu'elle est.

Pas telle que vous la justifiez.

---

### 3. Où est-ce que je veux aller ?

Pas un rêve flou.

Une direction.

---

### Questions à explorer

Si rien ne change, à quoi ressemblera ma vie dans cinq ans ?

Qu'est-ce que je refuse absolument de continuer à vivre ?

Quel type de femme ai-je envie de devenir intérieurement ?

Quelles décisions est-ce que je repousse depuis trop longtemps ?

Si je devais choisir une seule priorité pour les trois prochains mois, laquelle serait non négociable ?

---

### Ce que vous cherchez ici

Sortir du flou pour entrer dans un cap.

---

### Ce que ces questions vont provoquer

Si vous y répondez honnêtement, quelque chose va se produire.

Pas forcément confortable.

Mais réel.

Vous allez commencer à voir :

- ce qui ne va plus
  - ce que vous évitez
  - ce que vous savez déjà
-

## Une dernière question

La plus importante.

Qu'est-ce que cela va me coûter... de ne rien changer ?

Pas financièrement.

Mais :

- en énergie
  - en santé
  - en qualité de vie
- 

## Maintenant, soyez honnête avec vous-même

Vous pouvez refermer ce guide.

Retourner à vos habitudes.

Continuer comme avant.

Ou vous pouvez faire quelque chose de différent.

Décider.

Pas parfaitement.

Mais clairement.

---

## Car à ce stade, le vrai problème n'est plus le manque d'informations

Le vrai problème est souvent le manque de décision.

---

## RECONNECTER LE PSYCHIQUE ET L'ÉMOTIONNEL

### **Arrêter de lutter, commencer à comprendre**

Beaucoup de personnes pensent qu'elles doivent apprendre à « gérer » leurs émotions.

C'est souvent là que l'erreur commence.

Une émotion n'est pas un problème.

Ce n'est pas quelque chose à calmer, à contrôler ou à faire disparaître.

Une émotion est un message.

---

### Vos émotions vous parlent en permanence

Fatigue.  
Irritabilité.  
Tristesse.  
Colère.  
Vide intérieur.

Ces états n'apparaissent pas sans raison.

Votre système vous alerte.

Mais comme nous n'avons pas appris à écouter ces signaux, nous avons tendance à les subir plutôt qu'à les comprendre.

---

### Le vrai problème : la communication est coupée

Avec le temps, beaucoup de femmes ont appris à :

- minimiser ce qu'elles ressentent
- rationaliser leurs émotions
- encaisser
- faire passer les autres avant elles

Les émotions ne disparaissent pas pour autant.

Elles changent simplement de forme.

Elles s'inscrivent dans le corps.

---

### Quand le corps prend le relais

À ce moment-là, les signaux deviennent physiques.

On peut observer :

- des problèmes digestifs
- des troubles de la peau
- une prise de poids inexplicquée
- une fatigue persistante

Ces manifestations ne sont pas uniquement physiques.

Elles peuvent aussi être le prolongement de :

- tensions émotionnelles non exprimées
- stress accumulé
- conflits internes non résolus

---

### Le lien que peu de personnes expliquent clairement

Votre corps, votre alimentation et vos émotions sont en interaction permanente.

Par exemple :

Vous mangez un aliment que votre organisme tolère mal.

Cela peut provoquer :

- une inflammation
- un inconfort digestif
- une irritabilité
- une baisse de patience
- des réactions émotionnelles amplifiées

À l'inverse, une tension émotionnelle importante peut provoquer :

- des contractions internes
- une digestion perturbée
- une fatigue accrue
- un dérèglement progressif de l'équilibre général

Tout circule.

Tout se répond.

---

### Et ce n'est que le début

Dans la prochaine partie, vous allez comprendre un point fondamental :

Votre alimentation et votre système hormonal influencent directement votre stabilité émotionnelle.

Les débordements émotionnels, le brouillard mental ou la confusion ne sont pas uniquement liés à la préménopause ou à la ménopause.

Ce sont souvent des déséquilibres amplifiés.

---

Avant de vouloir corriger, vous devez apprendre à voir

Pas à analyser immédiatement.

Pas à juger.

Simplement à observer.

---

## DEVENIR OBSERVATRICE

### La première étape réelle

On ne peut pas transformer ce que l'on ne regarde pas.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes réagissent plus qu'elles n'observent.

L'objectif est d'inverser cette dynamique.

---

### Votre nouveau rôle

Pendant quelques jours, vous allez arrêter de vouloir aller mieux à tout prix.

Et commencer à regarder ce qui se passe réellement en vous.

---

### Les questions à vous poser

Pas une seule fois.

Mais régulièrement, dans votre quotidien.

---

### Quand une émotion apparaît

Qu'est-ce que je ressens exactement, sans minimiser ?

À quel moment précis cette émotion apparaît-elle ?

Qu'est-ce qui vient de se passer juste avant ?

---

### **Sur votre fonctionnement**

Est-ce que je réagis automatiquement ou est-ce que je choisis ma réponse ?

Cette situation est-elle nouvelle ou se répète-t-elle ?

Qu'est-ce que cette émotion essaie de me montrer que je ne veux pas voir ?

---

### **Sur le lien avec votre corps**

Qu'est-ce que j'ai mangé aujourd'hui ?

Comment je me sens après avoir mangé : énergie, digestion, humeur ?

Est-ce que certaines émotions apparaissent après certains aliments ?

---

### **Sur votre réalité actuelle**

Qu'est-ce que je tolère encore alors que cela me dérègle profondément ?

Qu'est-ce que j'évite de dire ou de faire ?

À quels moments est-ce que je me trahis concrètement ?

---

### **Ce que vous allez découvrir**

Si vous faites cet exercice sérieusement, vous allez commencer à voir apparaître des schémas.

Pas en théorie.

Dans votre vie réelle.

Vous allez observer :

- des réactions automatiques
  - des déclencheurs alimentaires
  - des tensions émotionnelles récurrentes
  - des liens entre votre corps et votre esprit
-

C'est à ce moment-là que la transformation commence

Pas lorsque vous aurez tout compris.

Mais lorsque vous commencerez à voir clair.

---

Vous n'êtes pas submergée.

Vous êtes simplement déconnectée de ce qui se passe réellement en vous.

Reconnectez-vous.

Le reste suivra.

---

Dans le prochain chapitre, nous allons aborder la reconstruction physique et énergétique.

Parce que votre corps n'est pas seulement le lieu où les symptômes apparaissent.

C'est aussi l'endroit où la transformation peut réellement commencer.

---

## RECONSTRUIRE LE PHYSIQUE ET L'ÉNERGÉTIQUE

### **Arrêter de s'affaiblir, redevenir solide**

Il faut être clair sur un point.

Votre corps ne s'effondre pas simplement à cause de l'âge.

Il s'affaiblit parce qu'il n'est plus stimulé correctement.

À partir de 45–50 ans, plusieurs processus biologiques s'accélèrent :

- perte de masse musculaire (sarcopénie)
- fragilisation osseuse (ostéoporose)
- raideurs articulaires
- ralentissement du métabolisme
- prise de poids progressive
- baisse d'énergie

Ces phénomènes ne sont pas une fatalité.

Ils correspondent à une trajectoire.

Et une trajectoire peut être modifiée.

---

### Ce que l'on ne vous dit pas toujours clairement

Votre corps fonctionne selon un principe simple :

il s'adapte à ce que vous lui demandez.

Si vous ne sollicitez plus vos muscles, ils diminuent.

Si vous ne chargez plus votre structure osseuse, elle se fragilise.

Si vous bougez peu, votre système métabolique ralentit.

---

Aujourd'hui, beaucoup de femmes se retrouvent dans une situation similaire :

- peu d'activité physique réelle
- une fatigue chronique
- une alimentation déséquilibrée
- une surcharge mentale importante

Le corps finit alors par se mettre en mode économie.

L'énergie diminue.

La vitalité s'affaiblit.

---

### Priorité n°1 : stopper la sarcopénie

La perte de masse musculaire est l'un des problèmes centraux après quarante-cinq ans.

Le muscle n'est pas seulement un tissu qui sert à bouger.

C'est un véritable organe métabolique.

Il joue un rôle majeur dans :

- la régulation du métabolisme
- la stabilité articulaire
- l'équilibre hormonal
- la régulation du système nerveux

---

## Sans masse musculaire

Plusieurs conséquences apparaissent progressivement :

- stockage plus facile des graisses
- fatigue plus rapide
- instabilité physique et émotionnelle
- affaiblissement du système immunitaire

---

## La solution : reconstruire de la force

Il ne s'agit pas simplement de « bouger un peu ».

Il s'agit de construire de la force.

Concrètement, cela passe par des exercices de résistance :

- haltères
- élastiques
- exercices au poids du corps

Contrairement à certaines idées reçues, ce travail est bénéfique à tout âge.

Même à cinquante ou soixante ans.

Ce n'est pas dangereux.

C'est essentiel.

---

## Priorité n°2 : protéger vos os

Les os ne se renforcent pas uniquement grâce au repos ou aux compléments alimentaires.

Ils se renforcent grâce à la contrainte mécanique.

Autrement dit, le corps doit porter, pousser, tirer et soulever.

Chaque stimulation mécanique envoie un message à l'organisme :

« Je dois rester solide. »

Sans stimulation, le corps fait l'inverse : il déminéralise progressivement.

---

### Priorité n°3 : redonner de la mobilité aux articulations

Les douleurs articulaires ne sont pas toujours dues à l'usure.

Elles sont souvent liées à :

- l'inactivité
- des tensions chroniques
- une circulation insuffisante

L'objectif est donc de remettre du mouvement intelligent dans le corps :

- mobiliser les articulations
- étirer les chaînes musculaires
- renforcer les muscles autour des articulations

Et surtout, sortir de la peur du mouvement.

---

### Priorité n°4 : relancer le système cardiovasculaire

Le cœur a besoin d'être stimulé.

Pas épuisé.

Stimulé.

Cela peut passer par :

- la marche active
- le vélo
- la natation
- toute activité qui augmente progressivement le rythme cardiaque

Le système cardiovasculaire influence directement :

- votre niveau d'énergie
  - votre capacité de récupération
  - votre résistance au stress
- 

### Priorité n°5 : comprendre la prise de poids

Beaucoup de femmes pensent que la prise de poids est uniquement liée aux hormones.

Les hormones jouent effectivement un rôle.

Mais la réalité est plus large.

La prise de poids est souvent liée à une combinaison de facteurs :

- diminution de la masse musculaire
- déséquilibre hormonal
- alimentation inadaptée
- stress chronique
- mauvais sommeil

Ce n'est donc pas simplement une question de volonté.

C'est un problème de système.

---

### L'alimentation : le levier invisible

Ce que vous mangez influence directement :

- votre énergie
- votre niveau d'inflammation
- votre équilibre hormonal
- votre stabilité émotionnelle

On ne peut pas nourrir son corps de manière désorganisée et espérer rester stable.

---

### Une ligne directrice simple

L'objectif n'est pas de suivre un régime strict.

Il s'agit de :

- nourrir le corps avec des protéines de qualité
- intégrer des lipides utiles
- limiter les excès de glucides rapides
- stabiliser l'énergie sur la journée

Une alimentation adaptée peut permettre :

- de relancer le métabolisme
  - de stabiliser les émotions
  - de réduire l'inflammation
-

## Et l'énergie dans tout cela ?

Le corps humain n'est pas uniquement une machine biologique.

C'est aussi un système énergétique.

Lorsque vous :

- bougez
- respirez profondément
- relancez la circulation

vous relancez également la circulation de votre énergie interne.

---

Certaines pratiques peuvent soutenir ce processus :

- le yoga
- les étirements
- le travail corporel sur les méridiens

Ces approches permettent de reconnecter le corps et l'esprit.

---

## Le plan simple à retenir

Si vous devez retenir une seule chose, c'est celle-ci :

Votre corps a besoin de trois éléments fondamentaux.

1. Stimulus  
(force et mouvement)
  2. Nutrition  
(qualité et stabilité)
  3. Récupération  
(respiration et repos réel)
- 

Sans ces trois éléments, le corps décline.

Avec eux, il se reconstruit.

---

## Ce que vous devez comprendre maintenant

Vous ne retrouverez pas votre énergie simplement en :

- vous reposant davantage
- réfléchissant davantage
- attendant que les choses passent

La transformation commence par l'action.

Une action régulière.

Structurée.

Consciente.

---

## ALIMENTATION, HORMONES ET MOUVEMENT

### Reprendre le contrôle de votre corps

À la préménopause et à la ménopause, le corps traverse une transition biologique importante.

Le métabolisme évolue.

La régulation hormonale devient plus instable.

L'inflammation peut augmenter.

La sensibilité à l'insuline peut également s'accroître.

Lorsque ces changements ne sont pas accompagnés par des ajustements alimentaires et physiques, plusieurs symptômes peuvent apparaître :

- fatigue persistante
- prise de poids
- troubles du sommeil
- instabilité émotionnelle
- brouillard mental

Il ne s'agit pas de suivre un régime strict ni de compter les calories.

Il s'agit de redonner au corps les ressources nécessaires pour rester fort, clair et résilient.

---

### Les marqueurs à observer avant même les analyses

Le corps envoie souvent des signaux avant que les analyses biologiques ne révèlent un déséquilibre.

Certains indicateurs simples peuvent déjà être observés :

- niveau d'énergie au réveil

- qualité du sommeil
- stabilité émotionnelle et mentale
- digestion et confort intestinal
- capacité à fournir un effort et à récupérer
- résistance au stress
- libido et désir de vivre

Ces éléments donnent souvent une indication précieuse sur l'état réel du terrain biologique.

---

### Les limites du bilan sanguin conventionnel

La plupart du temps, les bilans prescrits en médecine générale restent relativement basiques.

Ils incluent généralement :

#### **Bilan général**

- numération formule sanguine
- glycémie à jeun
- cholestérol total
- HDL
- LDL
- triglycérides

#### **Foie et reins**

- ASAT
- ALAT
- gamma-GT
- créatinine

#### **Thyroïde**

- TSH

#### **Hormones**

- parfois FSH
- parfois LH

Ce type de bilan permet surtout de détecter une maladie déjà installée.

Il donne une vision globale, mais souvent insuffisante pour comprendre l'origine de la fatigue, de la prise de poids ou des troubles hormonaux.

---

## Le bilan fonctionnel

Une approche plus fonctionnelle cherche à comprendre comment l'organisme fonctionne réellement.

L'objectif n'est pas seulement de savoir si une maladie est présente.

L'objectif est de repérer les déséquilibres avant qu'ils ne deviennent pathologiques.

---

## Métabolisme du sucre

Avec la ménopause, la résistance à l'insuline augmente souvent.

Certains marqueurs permettent d'évaluer cette situation :

- glycémie à jeun
- insuline à jeun
- HOMA-IR
- hémoglobine glyquée

Lorsque l'insuline devient moins efficace, plusieurs phénomènes apparaissent :

- stockage de graisse abdominale
  - fatigue
  - envies de sucre
  - fluctuations d'énergie
- 

## Inflammation chronique

La baisse des œstrogènes peut favoriser l'inflammation.

Un marqueur simple peut être observé :

- protéine C réactive ultrasensible

Un niveau élevé peut être associé à :

- douleurs chroniques
  - fatigue
  - augmentation du risque cardiovasculaire
- 

## Profil lipidique

Avec l'âge, la protection cardiovasculaire évolue.

Il est utile d'observer :

- cholestérol total
- HDL
- LDL
- triglycérides

Le ratio triglycérides / HDL donne souvent une indication intéressante sur l'équilibre métabolique.

---

### Thyroïde complète

La fatigue persistante peut parfois être liée à un ralentissement thyroïdien.

Un bilan plus complet inclut :

- TSH
  - T4 libre
  - T3 libre
  - anticorps anti-TPO
- 

### Bilan hormonal féminin

En période de périménopause, il peut être utile d'observer :

- estradiol
- progestérone
- FSH
- LH
- testostérone

Ces hormones influencent :

- l'énergie
  - la motivation
  - la libido
  - la masse musculaire
- 

### L'axe du stress

Le stress chronique joue un rôle majeur dans les déséquilibres hormonaux.

Deux marqueurs peuvent être observés :

- cortisol
- DHEA

Un déséquilibre de cet axe peut accentuer la fatigue et amplifier les symptômes hormonaux.

---

## Les micronutriments essentiels

Certaines carences sont particulièrement fréquentes chez les femmes après quarante-cinq ans.

### **Magnésium bisglycinate**

Cette forme est très bien assimilée par l'organisme.

Le magnésium participe à :

- la détente musculaire
  - la régulation du système nerveux
  - l'amélioration du sommeil
- 

### **Oméga-3 (EPA et DHA)**

Les oméga-3 possèdent des propriétés anti-inflammatoires importantes.

Ils soutiennent :

- la santé cardiovasculaire
  - les articulations
  - les fonctions cérébrales
- 

### **Vitamine D3 associée à la vitamine K2**

La vitamine D joue un rôle central dans :

- la santé osseuse
- le système immunitaire
- l'équilibre hormonal

L'association avec la vitamine K2 permet une meilleure utilisation du calcium dans l'organisme.

---

## Sélénium

Le sélénium participe notamment :

- au bon fonctionnement de la thyroïde
  - à la protection contre le stress oxydatif
- 

## L'importance de la biodisponibilité

La forme des compléments alimentaires joue un rôle essentiel.

Certaines formes sont beaucoup mieux absorbées :

- formes liposomales
- formes bisglycinates

Un complément mal assimilé peut avoir peu d'effet réel sur l'organisme.

---

## Les protéines : un pilier de la vitalité

Les protéines sont indispensables pour :

- maintenir la masse musculaire
- soutenir le métabolisme
- stabiliser l'énergie

On les retrouve notamment dans :

- la viande
  - les poissons
  - les œufs
  - certaines végétaux
- 

## Les lipides : indispensables aux hormones

Les lipides de qualité participent directement à la fabrication des hormones.

Ils se trouvent notamment dans :

- l'huile d'olive
- les poissons gras
- le beurre cru
- certaines graisses animales traditionnelles (canard, bœuf)

Contrairement à certaines croyances anciennes, les lipides de qualité sont essentiels.

---

### La question des glucides

Depuis des années 60, les glucides ont été considérés comme la base de l'alimentation.

Aujourd'hui, on comprend mieux que les besoins varient selon les individus.

Chez certaines personnes, les glucides peut favoriser :

- les fluctuations d'énergie
- l'inflammation
- la prise de poids

L'objectif n'est pas nécessairement de les supprimer totalement, mais d'en réduire les excès et de privilégier les sources de qualité.

---

### Les produits laitiers

La tolérance aux produits laitiers varie d'une personne à l'autre.

Chez certaines personnes, ils peuvent provoquer :

- inconfort digestif
- fatigue
- inflammation

Il est donc important d'observer sa propre réaction.

---

### Une alimentation anti-inflammatoire

L'objectif n'est pas d'imposer des règles rigides.

Il s'agit plutôt de suivre quelques principes simples :

- privilégier les aliments non transformés
  - consommer des protéines de qualité
  - intégrer des légumes variés
  - utiliser des graisses naturelles
-

## Un exemple de structure alimentaire

Petit déjeuner :

- source de protéines
- graisses de qualité
- éventuellement légumes

Repas principaux :

- protéines animales de qualité
- légumes variés
- bonnes graisses

L'objectif est de nourrir le corps et de stabiliser l'énergie.

---

## Mouvement et alimentation

L'alimentation et l'activité physique fonctionnent ensemble.

La musculation soutient la masse musculaire et le métabolisme.

Le cardio stimule la circulation et la santé cardiaque.

La mobilité ou le yoga favorisent la récupération et la connexion au corps.

Chaque mouvement et chaque repas peuvent soutenir l'équilibre global de l'organisme.

---

## CAHIER PRATIQUE

### **30 jours pour retrouver énergie, clarté et force**

Avant de commencer, prenez un moment pour choisir un cahier.

Un cahier qui vous plaît vraiment.

Inscrivez votre nom dessus.

Ce ne sera pas un simple carnet.

Ce sera votre cahier de progression.

C'est dans cet espace que vous pourrez :

- observer ce que vous vivez
- clarifier vos réflexions
- suivre vos actions
- constater votre évolution

Dans mon accompagnement, tout commence toujours par cette étape : créer un cadre clair pour observer sa transformation.

---

## Tableau de suivi hebdomadaire

Jour  
 Musculation  
 Cardio  
 Yoga / mobilité  
 Journal émotionnel  
 Réflexion personnelle

Lundi  
 Mardi  
 Mercredi  
 Jeudi  
 Vendredi  
 Samedi  
 Dimanche

Ce tableau peut être reproduit chaque semaine pendant trente jours.

---

## Bloc physique

Objectifs :

- soutenir la masse musculaire
- protéger les os
- relancer le système cardiovasculaire

Programme hebdomadaire :

Deux séances de renforcement musculaire.  
 Une séance de cardio modéré.  
 Une séance de mobilité ou de yoga.

---

## Bloc émotionnel

Chaque jour, prenez quelques minutes pour noter :

L'émotion principale ressentie.  
La situation qui l'a déclenchée.  
Les réactions physiques associées.  
Le message possible de cette émotion.

---

## Bloc spirituel

Chaque jour, posez-vous trois questions simples :

Qui suis-je aujourd'hui ?  
Qu'est-ce que je tolère encore inutilement ?  
Quelle direction ai-je envie de donner à ma vie ?

---

## Bilan hebdomadaire

À la fin de chaque semaine, prenez un moment pour observer :

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?  
Quels schémas émotionnels reviennent régulièrement ?  
Quelles sensations physiques ont évolué ?  
Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

---

### Qui suis-je ?

Je m'appelle **Greta Liberge**.

Je suis praticienne en shiatsu et coach en vitalité.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des femmes qui arrivent épuisées, souvent en perte de repères, avec des symptômes qu'on leur a appris à considérer comme "normaux".

Mon travail consiste à reconnecter trois dimensions souvent séparées :

- le corps
- le système nerveux et les émotions
- la direction intérieure

Mon approche est directe, structurée et globale.

Elle s'appuie sur :

- le mouvement et la force physique
- l'équilibre du système nerveux
- l'alimentation et l'énergie du corps
- une vision claire de sa vie

Mon objectif n'est pas de vous rendre dépendante d'un accompagnement.

Mon objectif est de vous rendre **autonome et solide**.

## CONCLUSION

**Vous savez. Maintenant, vous décidez.**

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, vous avez déjà compris quelque chose d'essentiel.

Le problème n'est pas votre âge.

Le problème n'est pas un manque de volonté.

Le problème est souvent l'absence de structure et de direction.

Aujourd'hui, vous voyez plus clair.

Vous avez compris que votre corps, vos émotions et votre énergie sont profondément liés.

Vous avez aussi compris que vos symptômes sont des signaux.

Ils indiquent qu'un rééquilibrage est nécessaire.

---

**Lire un guide ne transforme pas une vie.**

**Comprendre une idée ne suffit pas.**

**C'est l'action régulière et structurée qui permet un véritable changement.**

---

Ce que vous traversez aujourd'hui n'est pas une fin.

C'est une transition.

Une étape vers une femme :

- plus stable
  - plus lucide
  - plus ancrée
  - plus forte
- 

### Mon rôle

Mon travail n'est pas simplement de transmettre des informations.

Mon rôle est d'accompagner les femmes à :

- remettre de l'ordre dans leur corps
  - relancer leur énergie
  - stabiliser leur système nerveux
  - clarifier leur direction de vie
  - retrouver leur autonomie
- 

### Mon approche

Elle repose sur trois piliers :

une vision globale du corps et de l'esprit  
une approche directe et pragmatique  
un cadre structuré

---

### L'accompagnement de six semaines

Je propose un accompagnement à distance sur six semaines.

Un cadre clair.  
Un suivi régulier.  
Un travail concret.

Pendant ces six semaines, vous allez :

- reconstruire votre énergie
- remettre votre corps en mouvement
- stabiliser vos émotions

- comprendre vos fonctionnements
  - reprendre des décisions claires
- 

Ce n'est pas une solution miracle.

Ce n'est pas un programme passif.

C'est un travail réel.

Un engagement envers vous-même.

---

### Pour qui est cet accompagnement ?

Pour les femmes qui :

- se sentent fatiguées mais lucides
  - sentent qu'elles ne peuvent plus continuer comme avant
  - sont prêtes à regarder la réalité en face
  - veulent reprendre le contrôle de leur vie
- 

### Une seule question reste ouverte

Êtes-vous prête à arrêter de subir ?

Si la réponse est oui, vous pouvez prendre rendez-vous pour un premier échange.

Lien de prise de rendez-vous :

<https://bit.ly/30min-meeting-greta>

---

Votre corps peut redevenir un allié.

Votre énergie peut revenir.

Votre vie peut retrouver une direction.

Mais cela commence toujours par une décision.