

MÉNOPAUSE: RETROUVER L'ÉQUILIBRE ET LA SÉRÉNITÉ

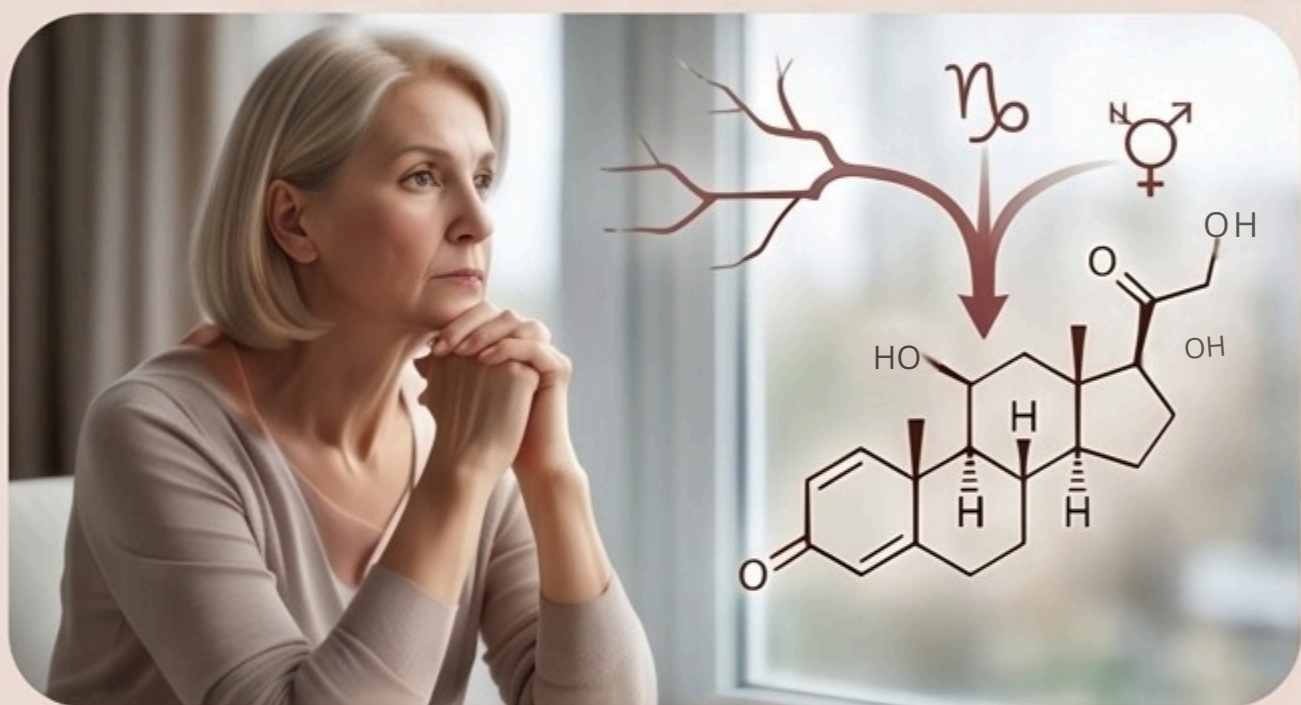
La ménopause est une transition biologique profonde. Cette transition accroît la sensibilité au stress et modifie l'équilibre global du système nerveux. Réguler le cortisol et stabiliser les rythmes est clé pour une période épanouie.

LES DÉFIS

COMPRENDRE LES TROUBLES (LE DIAGNOSTIC BIOLOGIQUE)



Le Brouillard Cérébral & Mémoire
La chute des oestrogènes impacte l'hippocampe, zone clé de la mémoire et de la concentration.



Le "Vol Hormonal" du Cortisol
Sous stress, le corps privilégie la survie (cortisol) au détriment de l'équilibre hormonal.



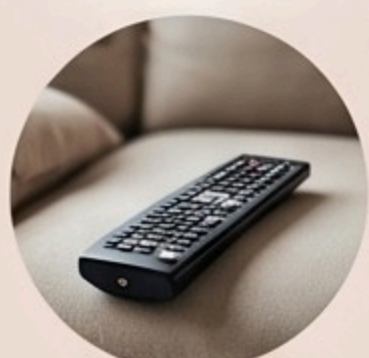
L'Horloge du Sommeil Fragmenté
Les réveils nocturnes sont souvent liés à des pics de cortisol ou des chutes de glycémie.

RISQUES COMPARÉS

(AUGMENTATION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE)



Stress Chronique:
+ 25 à 40 %



Sédentarité:
+ 20 à 30 %



Mauvaise Alimentation:
+ 20 à 40 %

LES SOLUTIONS

LES PILIERS DE LA SÉRÉNITÉ (SOLUTIONS PRATIQUES)



La Respiration : Votre "Frein" Biologique
Pratiquez la cohérence cardiaque (3.6.5) pour signaler au cerveau que le danger est passé.



L'Assiette Anti-Cortisol
Priorisez le Magnésium (amandes), les Oméga-3 (petits poissons gras) et les protéines le matin.



La Décharge Mentale par l'Écriture
Écrire ses inquiétudes libère le cortex préfrontal et réduit la fatigue décisionnelle.