

PETIT
CARNET

de rituels HOLISTIQUES

*pour les femmes
de plus de 40 ans...*

**qui veulent récupérer
l'énergie de leurs 20 ans**



Table des matières

Pilier **Nutrition**: intro,
explications et rituels

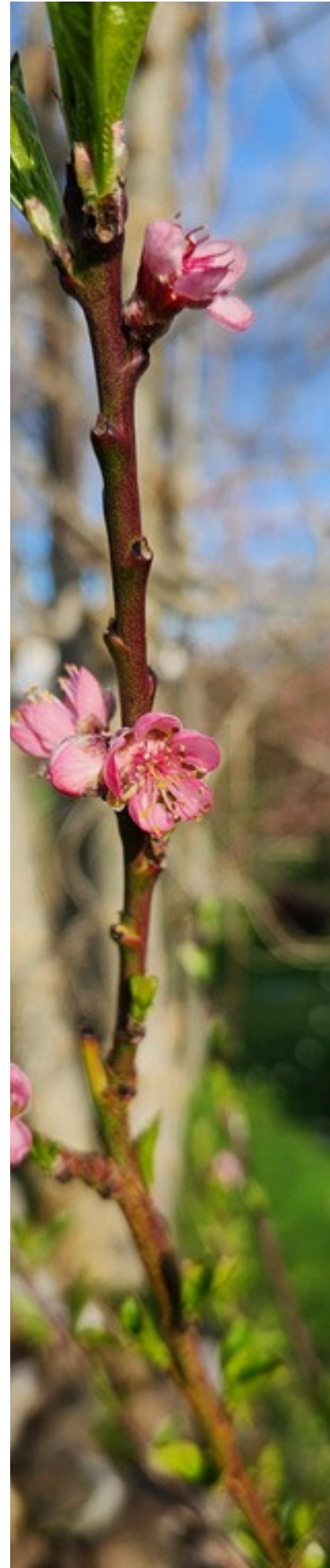
Pilier **Mouvement**: intro,
explications et rituels

Pilier **Sommeil**: intro,
explications et rituels

Pilier **Emotions**: intro,
explications et rituels

Bonus de Rituels holistiques

- Romarin
- Karité
- Bain dérivatif
- Féminin sacré





Pilier Nutrition: Intro

Passé 40 - 45 ans, beaucoup de femmes (y compris moi-même) doivent faire face à des changements hormonaux dont personne ne nous parle et que même le monde médical comprend encore peu. C'est une période où la femme a déjà beaucoup à gérer (travail, enfants, couple, maison, etc) et c'est parfois la goutte qui fait déborder le vase.

Pour tout te dire, je n'y croyais pas jusqu'au jour où j'ai commencé à avoir des bouffées de chaleur, des insomnies, des douleurs aux genoux et aux pieds, de la fatigue, un manque d'énergie, des kilos en trop sur la balance et aussi un besoin d'être vrai.

Les changements hormonaux ont frappé à ma porte sans crier gare et voici ce que j'aurais aimé recevoir comme conseils holistiques à cette époque.

Je te donne des rituels simples à implémenter dans ton quotidien et qui ont fait leurs preuves.



Pilier nutrition: Explications

La priorité absolue après 40 ans (basé sur des données scientifiques) c'est de stabiliser l'énergie, préserver la masse musculaire, soutenir les hormones et prévenir les carences.

- Augmenter les protéines (0.8 à 2g par kg de ton poids)
- Atteindre 30 g de fibres par jour
- Optimiser les oméga-3
- Assurer calcium + vitamine D
- Limiter sucre, alcool et graisses trans



Pilier nutrition: Rituels

✓ Ajouter à ses repas des protéines variées: légumineuses, (pois chiche, lentilles, houmous) poudres protéinées dans un smoothie ou dans du lait, oeufs le matin, quinoa, tofu.

✓ Prendre une part de légumes ou fruits à chaque repas, s'intéresser aux légumes anciens, aux fruits de saison proche de chez soi.

✓ Consommer des poissons gras (sardines, hareng, maquereau) ou bien se supplémenter en oméga 3

✓ Se supplémenter en vitamine D et prendre du fromage, yaourt, tofu, amandes ou des légumes comme les choux, brocolis (sources de calcium)



Pilier mouvement: intro

Si comme moi, tu n'es pas une grande sportive, j'ai une bonne nouvelle, c'est qu'on n'est pas obligée de se mettre aux sports intenses, l'important c'est de bouger et d'y prendre plaisir. C'est pour cela que dans mes accompagnements je mets l'accent sur le mouvement et mes coachings sont axés sur "le mindset mouvement" et prendre plaisir à bouger. Sache que après 40 ans, bouger devient un levier hormonal, un médicament anti-fatigue et un bouclier anti-vieillesse.

Ce n'est plus "faire du sport pour maigrir", c'est protéger ton énergie, ton cerveau, tes muscles et tes hormones. Et il n'est jamais trop tard pour commencer.



Pilier mouvement: explications

Le mouvement agit directement sur :

- les bouffées de chaleur
- l'anxiété
- le sommeil
- la glycémie (donc les fringales)

L'activité physique augmente les endorphines et réduit le cortisol, ce qui aide à lisser les montagnes russes hormonales.
La baisse d'œstrogènes fragilise les os. Or, les activités à impact léger ou modéré (marche rapide, danse, renforcement) stimulent la densité osseuse.

Le mouvement régulier améliore :

- la circulation
- l'oxygénation
- la qualité du sommeil
- la clarté mentale
- C'est l'un des meilleurs antidotes au "brouillard cérébral".

Pilier mouvement: Rituels

Tu n'as pas besoin de séances épuisantes mais de régularité & de plaisir.

L'important c'est le mouvement du corps. Voici quelques idées "boost métabolique"



Pilates



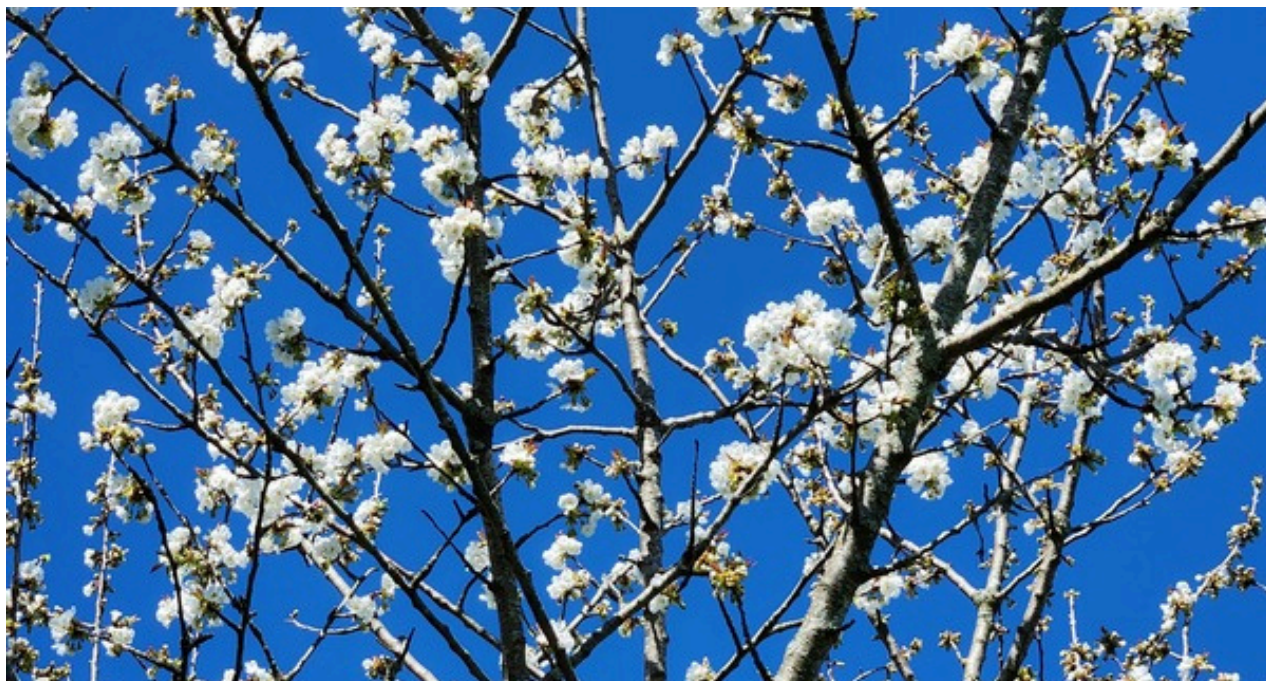
Renforcement musculaire



Vélo



natation ou aquabike



Pilier Sommeil: Intro

Quand on devient maman, les nuits écourtées ou entrecoupées de pleurs de nos enfants on connaît bien. Puis il y a les années de repos où nos enfants ont commencé à bien dormir et puis un jour viennent ces nuits où plus rien ne va: on cogite (surtout entre 3h et 5h du matin), on se fait des “to do list” en pleine nuit, on anticipe des problèmes qui n’arriveront sans doute jamais, toutes nos peurs resurgissent et quand il est bientôt l’heure de se lever on se rendort profondément alors quand le réveil sonne, c’est la catastrophe, on a l’impression de ne pas avoir dormi de la nuit.

Or, le sommeil est vital pour la santé cardio-vasculaire, pour l’immunité, pour l’humeur, pour le cerveau, pour la régulation du poids et du métabolisme.



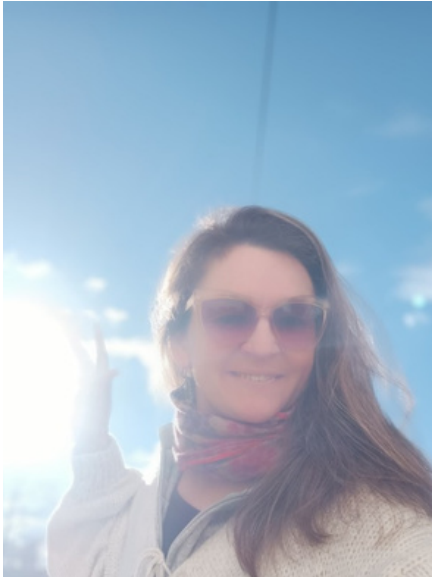
Pilier Sommeil: Explications

Tout d'abord il faut comprendre la physiologie.

Après 40 ans, voici ce qu'il se passe:

- Diminution du sommeil profond → or c'est la phase la plus réparatrice.
- Baisse de la mélatonine → L'hormone de l'endormissement diminue, rendant l'endormissement plus lent et les réveils nocturnes plus fréquents.
- Avancement du rythme circadien → On a tendance à se coucher et se réveiller plus tôt.
- Fluctuations hormonales → Chez les femmes en périménopause → bouffées de chaleur, réveils nocturnes.
- Stress et charge mentale → Le système nerveux reste plus facilement en "alerte", ce qui retarde l'endormissement.

Pilier Sommeil: Rituels



1. S'exposer à la lumière en journée

La lumière du jour aide à dormir la nuit parce qu'elle synchronise ton horloge biologique, régule tes hormones et stabilise ton cycle veille-sommeil. C'est l'un des leviers les plus puissants pour améliorer le sommeil, surtout après 40 ans, quand la mélatonine baisse naturellement.



2. Choisir une technique de relaxation

La meilleure relaxation pour mieux dormir est celle qui calme ton système nerveux, ralentit ton rythme cardiaque et réduit l'activité mentale. Les techniques les plus efficaces sont: méditation guidée, respiration profonde, cohérence cardiaque, visualisation, yoga doux.



3. Nutrition et hydratation

Limiter alcool et repas trop copieux le soir. S'hydrater avec une tisane de qualité (camomille, valériane, passiflore)



4. Supplémentation

Magnésium marin, 1 goutte d'huile essentielle de lavande sur l'oreiller.



Pilier Emotions: Intro

Je me souviens d'un jour où j'ai dit à une amie "je ne sais pas ce qu'il m'arrive j'ai une baisse de motivation, j'ai juste envie de ralentir, de vivre la "slow life".

Et là elle m'a regardée et elle m'a dit: "ça ne te ressemble pas ça, qu'est-ce qui t'arrive?"

En me documentant par la suite, j'ai découvert que nous sommes très influencées par nos hormones et leurs fluctuations et donc cela m'a en quelque sorte rassurée.

Les émotions après 40 ans deviennent souvent plus intenses et parfois déroutantes, c'est un phénomène neuro-hormonal réel, lié aux variations d'œstrogènes et de progestérone qui influencent directement le cerveau émotionnel.

Pilier Emotions: Explications

- ✓ L'œstrogène fluctue et comme elle influence la sérotonine, l'hormone du bien-être, il peut y avoir des variations d'humeur et une baisse de la motivation.
- ✓ La progestérone baisse. Sa diminution → agitation intérieure, sommeil plus léger, hypersensibilité.
- ✓ Le cortisol devient plus réactif. Résultat : on se sent "à fleur de peau".





Pilier Emotions: Rituels

- ✓ La respiration lente est l'un des moyens les plus rapides pour réduire le cortisol. Elle active le système parasympathique (le mode "repos et récupération").
- ✓ La "Vidange des pensées" : écris tout ce qui tourne dans ta tête, sans filtre.
Note ce qui te préoccupe, ce qui te contrarie, ce que tu ne veux pas oublier pour demain, et enfin ce que tu as bien aimé aujourd'hui.
- ✓ Elimine de ta vie ce qui ne te sert plus, ce qui est toxique et te stresse.
- ✓ Crée un espace de repos et un temps pour toi chaque jour pour te ressourcer avec une occupation zen.
- ✓ Apprends à dire non quand cela ne te convient pas
Dis ta vérité même quand c'est inconfortable

Cela ne doit pas être parfait, juste le fait de démarrer 5 minutes par jour suffit à changer la donne.

En Bonus: 4 Rituels holistiques magiques

✔ Rituel “tisane de romarin” : elle aide à stimuler la digestion tout en réduisant le stress oxydatif. Elle favorise l'élimination des toxines et est un allié minceur.

✔ Rituel “crème de karité” : elle nourrit intensément la peau sèche et réduit ainsi les démangeaisons souvent en lien avec les changements hormonaux.

✔ Rituel “bain dérivatif” : il aide à réduire l'inflammation et le stress en stimulant le système lymphatique, ce qui apporte une sensation de légèreté et de détente générale.

✔ Rituel du “féminin sacré” : il sert à te reconnecter à ta part intuitive, créative et sensible, pour vivre avec plus d'alignement, de douceur, de confiance et de présence dans ton corps et dans ta vie.



Tu veux aller plus loin & voir un vrai changement dans ton quotidien

Investir en toi et ta santé peut devenir un vrai chemin de guérison et de transformation.

Les accompagnements que je propose sont basés sur de vrais échanges et retours de ma part.

Je ne suis pas là pour donner des conseils mais bien pour faire en sorte que tu trouves en toi la motivation pour suivre ce chemin de bien-être sans jamais rien lâcher. Nous avançons avec ton objectif en tête à chaque instant.

ENVOIE-MOI UN MESSAGE

Je te propose un appel découverte et tu repars avec un premier bilan de là où tu en es et de tes objectifs pour dans 3 mois.

[RÉSERVE TON APPEL](#)

merci

Je suis honorée que tu sois arrivée jusqu'ici dans ta lecture.

Je suis certaine que ces rituels sont puissants et je t'invite à en tester quelques-uns et me faire un retour par email ou via Insta.

Je serais heureuse de connaître ce qui a marché pour toi et en quoi cela a pu t'aider.


au plaisir de te lire

Geneviève



@sholistique.fr

 Hello@santeholistique.fr

 www.santeholistique.fr

