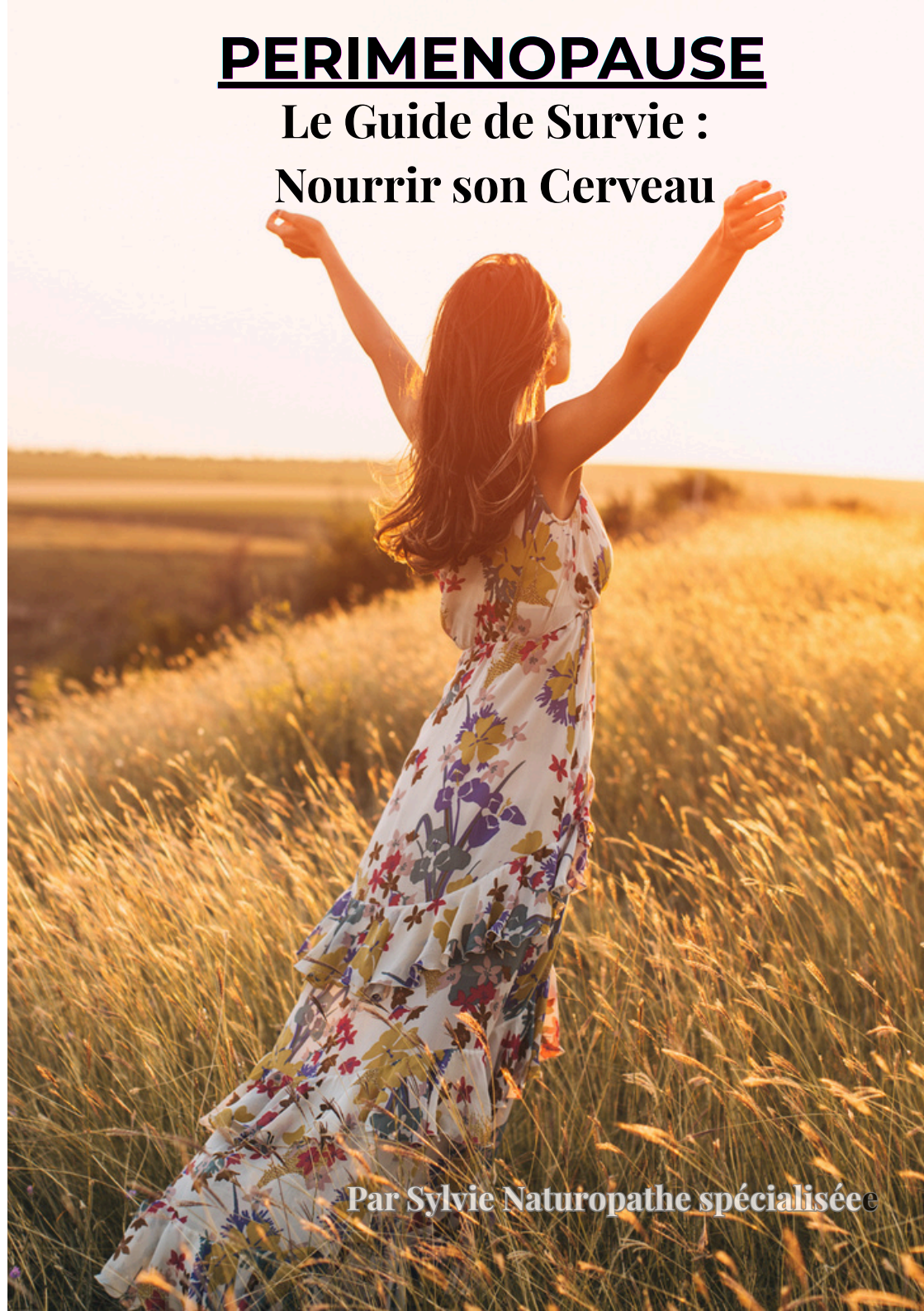


PERIMENOPAUSE

Le Guide de Survie : Nourrir son Cerveau



Par Sylvie Naturopathe spécialisée



Ce que votre cerveau traverse réellement

"Vous arrive-t-il d'entrer dans une pièce et d'oublier ce que vous veniez y chercher ? De chercher vos mots en pleine réunion ? Ou de passer de la sérénité à une colère noire en quelques secondes ?

Sachez une chose : **Vous n'êtes pas seule**, et vous n'imaginez pas vos symptômes.

À la périménopause, le cerveau subit un véritable '**remaniement**'. Les œstrogènes, qui agissaient comme un bouclier protecteur et un booster d'énergie pour vos neurones, diminuent. Résultat :

- Le brouillard mental (Brain Fog) s'installe.
- Votre thermostat interne se dérègle.
- Votre sommeil devient fragile.

C'est une transition biologique, pas une fatalité. **La bonne nouvelle**, c'est que votre cerveau est incroyablement résilient. Grâce à la neuro-nutrition, nous allons lui redonner le **carburant** nécessaire pour traverser cette zone de turbulences avec clarté et énergie."



La Neuro-Nutrition au service de vos hormones



"Pour retrouver votre **clarté d'esprit** et stabiliser votre humeur, votre cerveau a besoin de nutriments spécifiques. Voici les 3 indispensables à inviter dans votre assiette dès aujourd'hui :

1. Les Oméga-3 : Le "Ciment" de vos neurones

Votre cerveau est composé à 60 % de graisses. En péri-ménopause, les Oméga-3 aident à réduire l'inflammation cérébrale (responsable du brouillard mental) et protègent vos neurones.

- **Où les trouver** : Petits poissons gras (sardines, maquereaux), noix, graines de lin ou de chia, et huile de colza de première pression à froid.

-



2. Le Magnésium : Votre bouton "Pause" naturel

C'est le minéral anti-stress par excellence. Il aide à réguler le système nerveux, améliore la qualité du sommeil et réduit l'intensité des bouffées de chaleur liées au stress.

- **Où le trouver** : Chocolat noir (85 % minimum !), amandes, graines de courge, et eaux minérales riches en magnésium.



3. Les Protéines au Matin : Le "Starter" de la journée

Pour fabriquer de la **Dopamine** (la motivation) et de la **Sérotonine** (le calme), votre cerveau a besoin d'acides aminés dès le réveil. Un petit-déjeuner salé change souvent la donne sur la fatigue de l'après-midi.

- **L'astuce** : Un œuf, un morceau de fromage de chèvre, ou une poignée d'amandes avec votre boisson chaude.



Ce qui fatigue inutilement votre cerveau

"En périménopause, votre cerveau devient beaucoup plus sensible aux variations de sucre et de toxines. Identifier ces trois éléments peut transformer votre énergie en quelques jours."

1. Le Sucre Raffiné : Le faux ami

C'est l'ennemi n°1 de votre concentration. Il provoque des pics d'insuline suivis de "coups de barre" mémorables. Pour votre cerveau, c'est comme une montagne russe qui épuise vos neurones.

- **L'alternative** : Les fruits rouges (myrtilles, framboises) ou un carré de chocolat noir.



2. L'Excès de Caféine (après 14h)

Si vos hormones chutent, votre foie met plus de temps à éliminer la caféine. Même si vous vous endormez, la qualité de votre sommeil profond (celui qui nettoie le cerveau) est dégradée.



- **L'alternative** : Les infusions de romarin (génial pour la mémoire !) ou de mélisse.



3. La Déshydratation Invisible

Votre cerveau est composé à 80 % d'eau. Une baisse de seulement 2 % d'hydratation suffit à provoquer des maux de tête et des pertes de mémoire immédiates.

- **Le réflexe** : Gardez toujours une gourde d'eau filtrée à portée de main, même sans sensation de soif.
- **Astuce** : Si vous avez une envie de sucre irrésistible, prenez deux grandes respirations et buvez un grand verre d'eau. Souvent, le cerveau confond la soif ou le stress avec la faim !





24h pour chouchouter votre cerveau et vos hormones

"Voici un exemple de journée idéale pour stabiliser votre énergie, votre humeur et votre concentration. L'objectif ? Zéro coup de barre, 100 % de clarté."



Le Matin (Le Starter) : Priorité aux protéines et aux bons gras

On évite le pic de sucre pour ne pas fatiguer le cerveau dès 11h.

- L'assiette : Un œuf (coque ou au plat) OU une portion de fromage de chèvre/brebis OU un yaourt végétal protéiné.
- Le petit plus : Une poignée d'amandes ou de noix pour les Oméga-3.
- La boisson : Thé vert ou café (sans sucre), ou une infusion de romarin pour réveiller les neurones.



Le Déjeuner (L'Équilibre) : Des couleurs et des fibres

Pour maintenir une vigilance constante tout l'après-midi.

- L'assiette : Une large portion de légumes de saison (cuits ou crus). Une source de protéines (poisson gras, poulet, ou légumineuses comme les lentilles).
- Le secret neuro : 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou de lin (ne pas chauffer) pour nourrir la gaine de vos neurones.



Le Goûter (Le Rendez-vous Sérotonine) : Le seul moment sucré

C'est le moment physiologique où le cerveau fabrique l'hormone du bien-être et du sommeil.

- L'encas : 2 carrés de chocolat noir (85 % minimum) et un fruit de saison (pomme, poire ou baies).
- Pourquoi ? Le magnésium du chocolat aide à la détente de fin de journée.



Le Dîner (Le Calme) : Digestion légère pour sommeil profond

On prépare la nuit en évitant les repas trop lourds.

- L'assiette : Une soupe de légumes, un gratin de légumes ou un peu de riz complet/quinoa avec des petits légumes croquants.
- **Le conseil** : Évitez la viande rouge le soir, elle peut perturber l'endormissement.



Et maintenant, si on
s'occupait de VOUS ?

Chaque femme est
unique, votre
accompagnement doit
l'être aussi



"La périménopause n'est pas une maladie, c'est une transition. Vous avez maintenant quelques clés de neuro-nutrition pour commencer à apaiser votre cerveau. Mais pour des résultats durables, il faut aller plus loin :

- Identifier **VOS** carences spécifiques.
- Équilibrer **VOS** hormones naturellement.
- Créer une assiette qui **VOUS** ressemble et qui s'adapte à votre vie active."

Ma mission : Vous aider à retrouver votre vitalité

En tant que naturopathe spécialisée, je vous accompagne avec bienveillance pour transformer ce passage de vie en une nouvelle étape de force et de clarté mentale. Finis les oublis, la fatigue chronique et les sautes d'humeur.

Vos Prochaines Étapes :

1. Le Bilan Personnalisé : 1h15 pour faire le tour de votre santé et repartir avec votre programme sur-mesure.
2. Le Suivi Neuro-Nutrition : Pour ajuster vos réglages et stabiliser vos résultats sur le long terme.

PRENDRE RDV SUR RESALIB

VISITER MON SITE
www.sylvienaturo.net

