

Tout au long de sa vie, la femme traverse des cycles : mensuels pendant sa vie reproductive, puis un nouveau cycle, plus long et plus singulier, avec la ménopause. Les japonais appellent cette période le Kounenki qui signifie « le renouveau des années ou de l'énergie ».

Cependant, accéder à cette nouvelle énergie peut s'avérer être un véritable défi. Les hormones sexuelles jouent un rôle fondamental dans l'équilibre global du corps. Leur fluctuation impacte une multitude de systèmes : la thyroïde, la digestion, les microbiotes, l'humeur, la peau, les glandes surrénales, le système ostéoarticulaire, la masse musculaire, le métabolisme énergétique ...

Cette transition représente une période de grande vulnérabilité pour la femme, comme chaque moment de la vie où le corps doit s'adapter fortement pour trouver un nouvel équilibre.

Lors de cette conférence, nous verrons comment accompagner la femme dans ce passage en envisageant l'impact que la baisse de ses hormones, principalement ses œstrogènes et sa progestérone, peuvent avoir sur sa santé et sur son confort de vie.

La ménopause peut aussi être vécue comme une période de plénitude, où la femme s'affirme, sait ce qu'elle veut, ce qu'elle aime. Aidons-la à atteindre cet état d'épanouissement !