La lettre d'actualités 3NF

Edition No. 7

AtelierDuMieuxEtre admetre.fr admetre.64@gmail.com 2 Novembre, 2026

L'édito de Bernadette LUCQ-DAVAN
créatrice de la méthode 3NF

Novembre s'installe, les journées raccourcissent, et notre corps, lui aussi, ralentit et réclame davantage d'attention. C'est le mois que j'ai choisi pour vous parler d'une transition dont on parle trop peu, ou trop tard : la péri-ménopause.

Combien de femmes m'ont confié, entre 40 et 50 ans, ne plus se reconnaître : un sommeil qui se fragmente, des kilos qui s'installent sans raison apparente, une irritabilité nouvelle, des mots qui se dérobent… et, à chaque fois, la même réponse : « C'est normal à votre âge. » Je vous l'écrivais le mois dernier, je refuse cette réponse. Normal ne veut pas dire inévitable.

La péri-ménopause commence souvent dès 38 ou 40 ans, bien avant l'arrêt des règles, et peut s'étendre sur une dizaine d'années.

Dix ans, c'est long pour subir ; c'est aussi un temps précieux pour agir. C'est précisément là que la prévention prend tout son sens.

Dans cette lettre, je vous propose d'abord de comprendre ce qui se joue dans votre corps, puis une infographie qui rassemble les soutiens naturels les plus accessibles, organisés en trois étapes simples. Avec une règle d'or, sur laquelle je reviendrai : on n'agit pas seule, on se fait accompagner.

Si vous ne savez pas par où commencer, le bilan global de mon site reste votre meilleur point de départ ; il vous donne une première vision d'ensemble et des pistes concrètes : https://admetre.fr/mon-bilan-global/

Et messieurs, vous n'êtes pas oubliés : l'andropause suit elle aussi une transition progressive et silencieuse. L'atelier du 17 novembre vous est également ouvert.

l'actu AtelierduMieuxEtre :

🌿 Atelier collectif 3NF de novembre : 40 ans et + : les enjeux de la prévention. Vous ne vous reconnaissez plus ? Ce n'est pas dans votre tête. Ce n'est pas une fatalité.

>> le mardi 17 novembre de 17h à 18h30 au centre Synergie : 17 av. Vignancour à Pau

• 90 minutes pour repérer les premiers signaux que personne ne relie aux hormones,
• comprendre la cascade hormonale et pourquoi vos bilans peuvent vous rassurer à tort,
• repartir avec 5 gestes de prévention à appliquer dès le lendemain,
• terminer par un temps de détente et de cohérence cardiaque.

20 € · 10 places · réservation sur RESALIB : https://resalib.fr/p/121921

🌿 **Intéressée par du sur-mesure et de l'individuel?**

Contactez-moi au 0769822807 ou prenez directement un rdv: "atelier individuel" sur RESALIB : https://resalib.fr/p/121921

Péri-ménopause : ce qui se joue en silence, bien avant les bouffées de chaleur

Comprendre les causes pour mieux vous accompagner

On imagine souvent la péri-ménopause comme une affaire de bouffées de chaleur, survenant vers 50 ans. En réalité, elle commence bien plus tôt, et bien plus discrètement. Et surtout, ce n'est pas un simple « manque d'hormones » : vos hormones ne s'effondrent pas d'un coup, elles fluctuent, parfois très haut, parfois très bas. C'est ce déséquilibre mouvant qui déroute le corps, bien plus que la baisse elle-même.

Que se passe-t-il vraiment ?

La péri-ménopause n'est pas un événement isolé : c'est une réorganisation en cascade, où chaque maillon entraîne le suivant.

•Les ovaires changent de rythme. Œstrogènes et progestérone sont produits de façon irrégulière. Les cycles raccourcissent puis s'allongent, le syndrome prémenstruel peut s'amplifier.

•Le cerveau perd un amortisseur. Les œstrogènes soutiennent la sérotonine, la dopamine et le GABA, la molécule de l'apaisement. Quand ils vacillent, l'humeur, le sommeil et la concentration vacillent avec eux.

•Le stress s'installe. Privé de ce tampon, l'organisme maintient le cortisol, l'hormone du stress, à un niveau élevé : fatigue qui ne cède plus au repos, réveils entre 2 h et 4 h du matin.

•Le microbiote s'en mêle. Certaines bactéries intestinales participent au recyclage des œstrogènes. Vous vous souvenez de la lettre d'octobre ? Un microbiote fragilisé amplifie aussi les inconforts hormonaux.

•Le métabolisme se met à stocker. Cortisol élevé et œstrogènes en baisse : les cellules captent moins bien le sucre, le corps stocke autour du ventre et les fringales sucrées s'invitent, sans que vous ayez rien changé à votre alimentation.

Voilà pourquoi agir sur un seul maillon ne suffit pas. Et voilà aussi pourquoi vos bilans peuvent rester « normaux » alors que vous ne vous sentez pas normale : une prise de sang mesure vos hormones à un instant donné, alors qu'elles fluctuent d'un jour à l'autre

Et concrètement, par où commencer ?

Je vous ai préparé une infographie qui rassemble les soutiens naturels les plus accessibles, en trois étapes à suivre dans l'ordre, car en péri-ménopause aussi, l'ordre compte plus que les outils :

•Apaiser votre système nerveux d'abord, car tant que le stress tient les commandes, tout le reste n'agit qu'à moitié ;

•Nourrir vos hormones par l'assiette, pour retrouver une glycémie et des humeurs plus stables ;

•Soutenir enfin, avec les plantes et les bourgeons, choisis selon votre terrain.

Pas besoin de tout mettre en place d'un coup. Commencez par un seul geste, celui qui vous paraît le plus accessible, et observez ce qu'il change..

Avant toute plante : on n'agit pas seule, on se fait accompagner !

Naturel ne veut pas dire anodin. Une plante est une substance active : elle peut interagir avec un traitement, avec une contraception hormonale, et certaines sont déconseillées en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant. La plante qui a fait des merveilles chez votre amie peut ne pas vous convenir du tout, parce que votre terrain n'est pas le sien.

Alors, avant de vous lancer, parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien ou à une praticienne formée. Le bon choix dépend de votre terrain, du moment et de la durée : c'est exactement ce travail de lecture que je mène avec vous avant de proposer quoi que ce soit.

Si malgré ces premiers gestes rien ne bouge après quelques semaines, ce n'est pas un échec : c'est le signe que votre terrain mérite d'être regardé de plus près, de façon personnalisée.

Contactez-moi au 0769822807
ou prenez directement
un rdv:"atelier individuel"
sur RESALIB : https://resalib.fr/p/121921

Vos hormones ne s'effondrent pas : elles fluctuent, parfois très haut, parfois très bas. Votre corps n'a pas besoin d'être brusqué ; il a besoin d'être accompagné, et

1 Apaiser

Le système nerveux d'abord · hygiène de vie & Fleurs de Bach

- **Cohérence cardiaque :** 5 minutes, 3 fois par jour.
- **Lumière naturelle :** 20 minutes dehors, le matin.
- **Sommeil protégé :** chambre fraîche, écrans éteints une heure avant le coucher.
- **Bouger sans s'épuiser :** marche, yoga doux, renforcement musculaire léger.
- **Fleurs de Bach :** Walnut pour traverser la transition, Scleranthus pour les humeurs en montagnes russes, Olive pour l'épuisement.

Tant que le stress tient les commandes, tout le reste n'agit qu'à moitié.

2 Nourrir

Une assiette qui accompagne vos hormones

- **Phyto-œstrogènes doux :** graines de lin moulues, légumineuses, soja fermenté (miso, tempeh).
- **Magnésium :** chocolat noir, oléagineux, légumes verts.
- **Oméga-3 :** petits poissons gras, noix, graines de chia.
- **Fibres chaque jour :** elles aident à éliminer les hormones en excès.
- **Moins de sucres rapides, d'alcool et de café :** ils amplifient les bouffées de chaleur et fragilisent le sommeil.

Une glycémie stable, ce sont des humeurs plus stables.

3 Soutenir

Plantes & bourgeons, choisis selon votre terrain

- **Gattilier :** accompagne l'équilibre entre œstrogènes et progestérone.
- **Sauge officinale :** bouffées de chaleur et sueurs nocturnes.
- **Mélisse, passiflore, valériane :** nervosité et endormissement.
- **Bourgeon de framboisier :** le grand régulateur hormonal féminin.
- **Bourgeons de figuier et de tilleul :** émotions à fleur de peau et sommeil léger.

Une plante se choisit selon votre terrain, jamais selon une liste.

Tant que vos cycles sont là, vivez avec eux
La frise du cycle féminin : énergie, créativité, sport… et assiette

En péri-ménopause, les cycles sont toujours présents, même s'ils deviennent irréguliers. Les connaître, c'est cesser de lutter contre soi : votre énergie, votre humeur et même votre créativité suivent un rythme, et ce rythme peut devenir un allié. Plutôt que d'exiger de vous la même performance chaque jour, vous pouvez accorder vos activités à chaque phase.

	Menstruelle J1 → J5	**Folliculaire** J6 → J13	**Ovulatoire** J14 → J16	**Lutéale** J17 → J28
Hormones	Toutes au plus bas	Les œstrogènes montent	Pic d'œstrogènes et de LH : l'ovulation	La progestérone domine, puis tout redescend
Énergie et humeur	Repos, introspection, lâcher-prise	Élan, motivation, confiance qui revient	Énergie maximale, assurance, sociabilité	Sérénité, puis sensibilité accrue en fin de cycle
Créativité et travail	Faire le bilan, écouter son intuition	Idées neuves, projets, apprentissages	Prendre la parole, négocier, fédérer	Organiser, planifier, finaliser
Sport	Douceur : marche, étirements	Renforcement musculaire, cardio : le moment de progresser	Haute intensité possible ; attention aux tendons	Endurance modérée, puis yoga ou Pilates, sans forcer

Cycle de référence de 28 jours ; la durée des phases varie d'une femme à l'autre, et davantage encore en péri-ménopause.

L'ovulation, cœur énergétique du cycle

L'ovulation n'est pas qu'une affaire de fertilité : c'est elle qui permet la production de progestérone, l'hormone de l'apaisement et du sommeil. En péri-ménopause, les ovulations se font plus rares, et la progestérone est souvent la première à faiblir : voilà pourquoi le sommeil, l'anxiété et l'irritabilité sont parmi les premiers signaux. Et l'ovulation est sensible à trois choses sur lesquelles vous pouvez agir : le stress, l'alimentation et la charge mentale.

Et dans l'assiette ?

Chaque phase a aussi ses besoins nutritionnels : tant que les cycles sont présents, même irréguliers, adapter son alimentation à chaque phase soutient la fabrication hormonale et l'énergie au quotidien.

