

A photograph of a woman from the chest down, holding a large bouquet of flowers. She is wearing a light-colored, strapless top and light-colored pants. The flowers are a mix of pink and white, with green stems. The background is a plain, light color.

# LE GUIDE DE L'ÉQUI(LIBRE) HORMONAL

**MiYé**  
WOMEN'S BODY ECOLOGY

APPRENONS À NOUS  
RECONNECTER À NOTRE CORPS  
ET À NOS CYCLES HORMONAUX

En savoir plus sur [www.miye.care](http://www.miye.care)

# SYMPTOMS





INCONFORT MENSTRUEL

IRRITABILITÉ ET ANXIÉTÉ

BALLONNEMENTS  
LOURDEURS RÉTENTION  
D'EAU

BOUFFÉES DE CHALEUR

SOMMEIL PERTURBÉ

SEINS TENDUS

ACNÉ HORMONALE ET  
IMPERFECTIONS

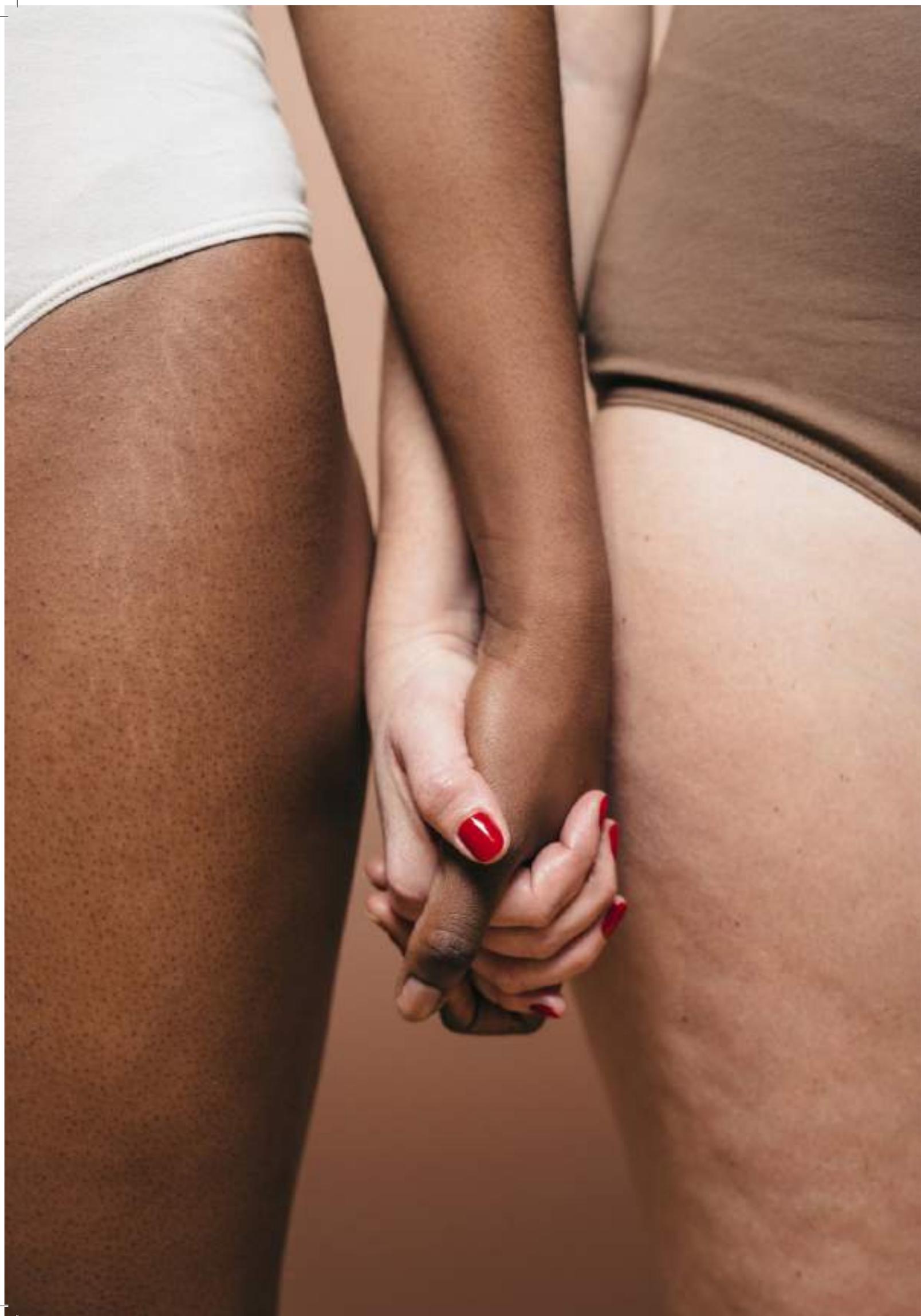
ECLAT DE LA PEAU

INCONFORT DU CUIR  
CHEVELU

PERTE DE VITALITÉ ET DE  
DENSITÉ DES CHEVEUX

INCONFORT OU  
SÉCHERESSE INTIME

DOULEURS VULVAIRES



*Qui sommes-nous ?*

## À PROPOS DE MIYÉ

---

**A**mies depuis 25 ans, nous avons créé la marque "bonne amie\*" pour les femmes à l'aube de nos 40 ans : une démarche consciente, positive et bienveillante pour aider les femmes à traverser avec sérénité les étapes clés de leur vie hormonale : syndrome prémenstruel et troubles du cycle, grossesse, post partum, périménopause.

Pour mettre au point des solutions naturelles et adaptées au métabolisme féminin, nous avons enquêté et interviewé plus de 400 femmes et 50 experts engagés : gynécologues, médecins généralistes, endocrinologues, sages-femmes, micro nutritionnistes, naturopathes, psychiatres, etc...

**Avec MiYé, nous voulons aider les femmes à se reconnecter à leur corps et à adopter des solutions naturelles efficaces pour se réapproprier leur équilibre hormonal, durablement.**

**Pour une nouvelle écologie corporelle féminine.**

5



*Caroline & Anna,  
Cofondatrices de MiYé,  
Amies depuis plus de 25 ans*

\*MiYé signifie la "bonne amie" en provençal

## Édito

# COMMENT DEVENIR LES MEILLEURES ALLIÉES DE NOS CYCLES HORMONAUX ?

---

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les femmes ont plus de variations hormonales en quelques mois que les hommes dans toute une vie ! Et cette différence physiologique cyclique a trop longtemps été minorée, voire laissée de côté par la recherche médicale. Or, tout au long de la vie, de la puberté à la ménopause, nos hormones jouent les chefs d'orchestre des changements de notre corps et donnent le rythme à nos cycles. Les hormones président aussi à des périodes de "tempêtes hormonales": puberté, grossesse, post-partum et périménopause (dont on parle peu alors qu'elle représente entre 5 et 7 ans de la vie d'une femme).

Les hormones ont donc une importance fondamentale dans la vie des femmes et la bonne marche de leur organisme. Pourtant, on parle très peu de la difficulté et de l'urgence à en préserver le fragile équilibre. Fatigue chronique, libido en berne, incidence des cancers hormono-dépendants, ces dernières décennies voient s'accélérer les signaux d'alarme...

### EN CAUSE ?

Le stress, la baisse de la qualité nutritionnelle des aliments mais aussi et surtout des facteurs environnementaux, comme l'exposition aux perturbateurs endocriniens qui perturbent l'équilibre physique et psychique féminin. Trop souvent ignorés, minorés, ces désordres font tache d'huile... et se transforment en phénomène de société.

### POURTANT, IL EST POSSIBLE D'AGIR :

en effet, 75% de notre équilibre hormonal dépend de notre mode de vie. L'activité physique, la nutrition et l'hygiène de vie en général peuvent nous aider à le maintenir. Mais pour cela, il est indispensable de se reconnecter à notre corps et à nos sensations pour bien comprendre notre métabolisme cyclique.

**C'est pourquoi nous abordons dans ce livre blanc la question de l'équilibre hormonal de manière holistique, c'est-à-dire globale.**

**L'OBJECTIF : VOUS AIDER À IDENTIFIER ET CORRIGER NON SEULEMENT LES SYMPTÔMES DU DÉSÉQUILIBRE HORMONAL, MAIS AUSSI SES CAUSES ET SES RACINES.**

# Sommaire

## QU'EST-CE QU'UN DÉSÉQUILIBRE HORMONAL ?

|  |    |
|--|----|
| Les hormones : ce qu'elles sont et ce qu'elles font  | 07 |
| Les principaux symptômes des déséquilibres hormonaux | 08 |
| Pourquoi les hormones se dérèglent-elles ?           | 10 |

## COMMENT RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ?

|  |    |
|--|----|
| Les causes racines de la majorité des déséquilibres hormonaux féminins | 14 |
| Les solutions naturelles   | 16 |

## VOTRE « BOÎTE À OUTILS » POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

|  |    |
|--|----|
| Les grands principes de la nutrition hormonale | 24 |
| Santé mentale                                  | 30 |
| Activité physique                              | 31 |
| Pour aller plus loin                           | 32 |

## LE SAVIEZ-VOUS ?

*En endocrinologie, ce sont souvent les symptômes cliniques qui sont les plus utilisés, car les dosages de nos hormones par tests sanguins et tests salivaires ne sont pas toujours très fiables, notamment en phase de fluctuations hormonales fortes comme la pérимénopause. Il convient donc d'observer votre hygiène de vie, vos cycles mais surtout votre corps et les messages qu'il nous envoie pour mieux analyser une situation de déséquilibre hormonal.*

## Les hormones : ce qu'elles sont et ce qu'elles font

# 1 / QU'EST-CE QU'UN DÉSÉQUILIBRE HORMONAL ?

Les hormones sont les messagers, les "chefs d'orchestre" de notre corps.

Quand on pense aux hormones, on a tendance à se limiter aux hormones sexuelles (œstrogènes, progestérone, testostérone) mais elles sont en fait bien plus nombreuses et responsables de multiples réactions dans l'organisme: le cortisol, l'hormone du stress, la mélatonine, l'hormone du sommeil, l'insuline, qui régule la glycémie, les neurotransmetteurs qui influent sur nos humeurs, les hormones thyroïdiennes, etc...

Alors, quand une hormone joue une fausse note, c'est la symphonie globale de notre corps qui est affectée. À court terme, notre bien-être global s'en ressent (humeur, prise de poids, etc.) ; à long terme, on peut se retrouver avec un certain nombre de troubles de santé.

Les principaux symptômes du dérèglement hormonal :

**HYPOTHYROÏDIE**  
**HYPERTHYROÏDIE**  
**SYNDROME PRÉMENSTRUEL**  
**DOMINANCE ŒSTROGÉNIQUE**  
**MÉNOPAUSE DIFFICILE À VIVRE...**

9

### CERTAINS SIGNES DOIVENT VOUS AMENER À SUSPECTER VOTRE FONCTIONNEMENT HORMONAL :

- DES SAUTES D'HUMEUR PLUS FRÉQUENTES, IRRITABILITÉ OU HYPER ÉMOTIVITÉ
- DES TROUBLES DIGESTIFS ET DES BALLONNEMENTS
- DES DOULEURS DE CONGESTION (SEINS TENDUS, VENTRE & JAMBES LOURDS..)
- UNE FATIGUE QUI S'INSTALLE
- UNE LIBIDO EN BAISSÉ
- UNE CHUTE DE CHEVEUX SOUDAINEMENT PLUS MARQUÉE
- DES CHEVEUX QUI S'AFFINENT ET DES ONGLES CASSANTS
- UN REBOND D'ACNÉ
- UNE FRILOSITÉ OU UNE TRANSPIRATION EXCESSIVE
- DES PROBLÈMES DE SOMMEIL
- UN CHANGEMENT DE POIDS RAPIDE (À LA HAUSSE COMME À LA BAISSÉ) SANS CHANGEMENT D'HABITUDES.

FAITES LE DIAGNOSTIC  
 Découvrez votre profil hormonal ▶

## Les principaux symptômes des déséquilibres hormonaux

### FOCUS SUR 3 SYMPTÔMES TRÈS COURANT

#### L'inconfort émotionnel

Humeur en dents de scie, irritabilité, fatigue, déprime... 86% des femmes que nous avons interrogées ont des variations d'humeurs à un moment précis de leur cycle. Pourtant, la plupart ont mis du temps à faire le lien !

10 Comme nous l'expliquait un psychiatre au cours de notre enquête, "il y a évidemment un lien entre fluctuations hormonales et troubles de l'humeur. Il s'agit de systèmes complexes en interaction dynamique constante régulés par l'axe hypothalamo-hypophysaire, qui gère une grande partie des hormones.

**LA FEMME EN ÂGE DE PROCRÉER CHANGE D'HUMEUR ET DE SENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE 3 OU 4 FOIS PAR MOIS."**

L'inconfort émotionnel peut survenir: lors du SPM, qui peut même induire un déficit en dopamine ("l'hormone du bonheur"); en post-partum; après une IVG; en péri-ménopause.

En plus de ces fluctuations d'humeur, le cycle peut provoquer des problèmes de sommeil :

**LES VARIATIONS HORMONALES ONT EN EFFET UNE INFLUENCE SUR LE TAUX DE MÉLATONINE, L'HORMONE DU SOMMEIL.**

#### L'inconfort physique

Notre cycle peut être à l'origine de toute une série d'inconforts physiques :

**INCONFORT DIGESTIF, BALLONNEMENTS :** le transit ralentit notamment avant les règles, et s'accélère quand elles commencent. C'est dû aux variations des hormones prostaglandines.

**DOULEURS DE CONGESTION ET PROBLÈMES CIRCULATOIRES :** douleurs abdominales, seins tendus, jambes lourdes... tous ces désagréments sont liés à l'inflammation.

**INCONFORT INTIME :** la muqueuse vaginale est maintenue humide et confortable grâce aux sécrétions naturelles du corps, orchestrées en grande partie par le niveau d'oestrogènes. Quand la production d'oestrogènes est perturbée (pendant le SPM, après une grossesse, des suites de maladies ou de traitements), ou qu'elle décline plus fortement (surtout entre 35 et 50 ans), des sensations d'inconfort peuvent apparaître.

**PARTICULIÈREMENT FRÉQUENTE EN POST-PARTUM OU PENDANT LA MÉNOPAUSE, LA SÉCHERESSE INTIME TOUCHE PRÈS D'UNE FEMME SUR 2 APRÈS 50 ANS.**

**MIGRAINES ET MAUX DE TÊTE :** la sensibilité à la douleur serait accrue en phase de baisse oestrogénique (juste avant et pendant les règles ou en phase de péri-ménopause), ce qui nous rendrait plus sujettes à des désagréments de type articulaire et maux de tête.

**POUR EN SAVOIR PLUS LISEZ NOTRE ARTICLE**  
Les cycles féminins : l'avis du psychiatre

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une femme en péri-ménopause a 20 fois plus de chance d'être diagnostiquée dépressive qu'à tous les autres moments de sa vie.

(1) Dr Marion Gluck « C'est psy ou hormonal ? »



“  
IL Y A  
ÉVIDEMMENT  
UN LIEN ENTRE  
FLUCTUATIONS  
HORMONALES  
ET TROUBLES  
DE L'HUMEUR

## *Les impacts sur la peau et les cheveux*

Les hormones entretiennent des liens étroits avec l'apparence de la peau et la qualité de notre sébum. Les oestrogènes ayant un rôle direct sur l'élasticité de la peau par exemple.

### **ET NOS CYCLES HORMONAUX RYTHMENT DES VARIATIONS CUTANÉES.**

La baisse hormonale qui s'amorce dès 35/40 ans va de pair avec une baisse du taux de collagène et d'acide hyaluronique et de l'hydratation de la peau. Un taux élevé de cortisol (hormone du stress) accélérerait son vieillissement et des taches pigmentaires peuvent même apparaître quand la symphonie hormonale est perturbée (comme en cas de grossesse par exemple).

**POUR EN SAVOIR PLUS** ▶  
*Lisez notre article sur l'acné hormonale*

La baisse hormonale entraîne également une baisse de pH au niveau du cuir chevelu qui peut favoriser une diminution de la microcirculation et une accélération des cycles capillaires causant une perte de densité générale des cheveux.

Certains déséquilibres hormonaux, comme les problèmes de thyroïde ou la sensibilité aux hormones androgènes, peuvent aussi causer une alopecie (perte de cheveux diffuse ou bien localisée).

## *Les tempêtes hormonales des femmes*

# POURQUOI NOS HORMONES SE DÉRÈGLEMENT-ELLES ?

Les dérèglements hormonaux touchent particulièrement les femmes. "À l'âge adulte, on estime que 7,5 % des femmes sont touchées par des troubles de la thyroïde, contre un peu moins de 3% des hommes", observe l'endocrinologue Pierre Nys, auteur de *Le régime IG thyroïde*. "Et après 60 ans, les chiffres grimpent à 12 % pour les premières, contre seulement 4% pour les seconds."

**CE SONT PARTICULIÈREMENT LES FEMMES À DES MOMENTS CLÉS DE LEUR VIE QUI SONT TOUCHÉES** : les femmes enceintes ou allaitantes, mais aussi après un traitement, en préménopause et en ménopause. Les dérèglements hormonaux féminins les plus fréquemment rencontrés sont ceux des hormones sexuelles et des hormones thyroïdiennes. Les autres sont beaucoup plus rares.

12

*Petit tour d'horizon des cas les plus souvent rencontrés par nos experts (gynécologues, endocrinologues, micro nutritionnistes et naturopathes) :*

### *La péri-ménopause*

Avec l'âge, les glandes du système endocrinien perdent en efficacité et la production d'hormones devient plus chaotique et instable. La ménopause constitue l'aboutissement du tarissement progressif des hormones sexuelles féminines (œstrogènes et progestérone).

perte de cheveux, bouffées de chaleur, sensations de brouillard mental et autres réjouissances...

Ces troubles peuvent apparaître près de 10 ans avant la ménopause (dont l'âge moyen est de 51 ans) mais en moyenne, ils apparaissent 5 à 7 ans avant la ménopause.

**DÉFINITION DE LA MÉNOPAUSE :**  
**12 MOIS ÉCOULÉS SANS RÈGLES.**

Son arrivée va souvent de paire avec de nombreux dérèglements: sécheresse cutanée et vaginale, sautes d'humeur,

**LES FEMMES N'Y SONT SOUVENT PAS BIEN PRÉPARÉES ET N'IDENTIFIENT PAS BIEN LES CAUSES**

POUR EN SAVOIR PLUS LISEZ NOTRE ARTICLE  
*Les symptômes méconnus de la péri-ménopause*



## *Le syndrome pré-menstruel (SPM)*

La semaine précédant les règles, entre 70% et 90% des femmes font l'expérience aléatoire de désagréments liés au SPM. Les plus fréquents sont les maux de ventre et problèmes de digestion, la congestion, les imperfections de la peau et les variations émotionnelles (humeur, sommeil, inconfort physique). Le SPM peut être d'origine physiologique, c'est-à-dire associé à un déséquilibre hormonal naturel de dominance en œstrogène (très fréquent) à la puberté en et pérимénopause.

La glande thyroïde produit un certain nombre d'hormones et joue un rôle majeur dans la régulation de l'organisme. Mais, parfois, le fonctionnement de la thyroïde se dérègle. Quand elle produit un excès d'hormones, on parle d'hyperthyroïdie, qui se traduit par une accélération des fonctions du corps: augmentation du rythme cardiaque et amaigrissement, mais aussi anxiété et fatigue. L'hypothyroïdie, à l'inverse, est une insuffisance de production d'hormones. Elle est le plus souvent due à la maladie de Hashimoto, une maladie auto-immune qui détruit progressivement la thyroïde. et l'organisme fonctionne

## *Le SOPK et l'endométriose*

Le SOPK (syndrome des ovaires polykystiques) est la maladie hormonale la plus fréquente chez les femmes en âge de procréer, selon l'Inserm. Il est dû à un dérèglement hormonal, au niveau des ovaires ou du cerveau, qui entraîne une production excessive d'hormones androgènes et un accroissement du taux de testostérone dans le sang.  
RÉSULTAT : des troubles métaboliques et de l'ovulation, et une pilosité accrue. L'endométriose, elle, se déclenche quand l'endomètre (la muqueuse qui

Il peut aussi être lié à un traitement hormonal mal adapté ou mal dosé, ou amplifié par un déséquilibre psychologique (stress chronique, choc émotionnel).

**L'INTENSITÉ PEUT CONSIDÉRABLEMENT VARIER D'UN CYCLE À L'AUTRE.**

**POUR EN SAVOIR PLUS LISEZ NOTRE ARTICLE**   
*Quel est votre type de Syndrome prémenstruel ?*

## *Les problèmes de thyroïde*

alors au ralenti ( prise de poids, fatigue..)

Les principaux symptômes sont une fatigue intense, une baisse de la libido, une prise de poids soudaine et une frilosité accrue.

L'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie ne se guérissent pas mais se compensent par la prise quotidienne d'un médicament à base d'hormones thyroïdiennes naturelles (dans un cas) ou d'un antithyroïdien (dans l'autre), qui ne sont pas toujours sans effets secondaires.

**UNE HYGIÈNE DE VIE ADAPTÉE PEUT ALORS AIDER À SOULAGER LES SYMPTÔMES.**

tapisse l'intérieur de l'utérus) se développe en-dehors de l'utérus et touche d'autres organes. Son symptôme le plus explicite est la douleur, mais elle peut aussi entraîner une fatigue chronique, des troubles digestifs ou urinaires et des problèmes de fertilité.

**DANS UN CAS COMME DANS L'AUTRE, 1 FEMME SUR 10 EST CONCERNÉE ET L'ERRANCE DIAGNOSTIQUE DURE EN MOYENNE 7 ANS.**

## ***La dominance œstrogénique***

C'est l'un des cas les plus fréquemment rencontrés :

**IL S'AGIT D'UN DÉSÉQUILIBRE HORMONAL DU RATIO ŒSTROGÈNE/ PROGESTÉRONNE EN FAVEUR DES ŒSTROGÈNES, MÊME EN PÉRIODE DE MÉNOPAUSE.**

La dominance œstrogénique crée un déséquilibre entre l'effet "apaisant" de la progestérone (patience, sommeil) et "stimulant" des œstrogènes (anxiété, insomnie...). Cet excès pourrait notamment être dû aux xœstrogènes, de notre environnement qui ont une activité œstrogénique similaire à celles de nos hormones (voir notre encadré sur les perturbateurs endocriniens). L'utilisation de pilules contraceptives ou une alimentation déséquilibrée ou pauvre en nutriments peuvent aussi être en cause...

**ENFIN, LE STRESS RÉCURRENT ET SES PICS DE CORTISOL DÉSÉQUILIBRENT TOUT NOTRE FONCTIONNEMENT HORMONAL.**

En effet, de nombreux experts observent que beaucoup de femmes de plus de 35 ans ont déjà les glandes surrénales en difficulté à cause du stress chronique de leur vie : la synthèse de cortisol augmente alors au détriment de la progestérone (la progestérone étant convertie en cortisol pour faire face au stress), accentuant la dominance œstrogénique.

Les principaux symptômes: irritabilité, colère, agitation, sautes d'humeur, seins tendus, rétention d'eau, maux de tête, pulsions sucrées, difficultés de mémoire, pieds et mains froids (symptômes de fatigue des glandes surrénales).

**SI VOUS AVEZ L'IMPRESSION D'ÊTRE EN HYPER-OESTROGÉNIE RELATIVE, NOUS VOUS CONSEILLONS DE COMMENCER PAR UNE DÉTOXIFICATION HORMONALE (VOIR PAGE 14).**

POUR EN SAVOIR PLUS LISEZ NOTRE ARTICLE 

*La dominance œstrogénique*

## **LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

La plupart du temps, on ne retrouve pas de cause directe au déséquilibre hormonal, même si parfois l'hérédité ou une tumeur peut être en cause. Aujourd'hui, les regards se tournent de plus en plus vers les perturbateurs endocriniens :

**DES MILLIERS DE PRODUITS CHIMIQUES APPARUS DANS NOTRE ENVIRONNEMENT AU COURS DES CINQUANTE DERNIÈRES ANNÉES (EMBALLAGES PLASTIQUES, PESTICIDES, HORMONES DE SYNTHÈSE, ETC.) QUI "BROUILLENT" NOTRE SYSTÈME DE COMMUNICATION HORMONAL.**

Comment ? À cause de la ressemblance entre ces composés chimiques et les hormones. Pour comprendre, on pourrait comparer nos hormones à des clés, dont le rôle est de déverrouiller des serrures (dits "récepteurs") situées dans nos cellules afin de leur donner à accomplir une action spécifique.



**OR, DEPUIS UNE VINGTAINÉ D'ANNÉES, ON CONSTATE QUE CES SERRURES PEUVENT ÊTRE OUVERTES, FERMÉES OU BLOQUÉES PAR DES COMPOSANTS QUI NE LEUR ÉTAIENT PAS DESTINÉS: LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS.**

Ces xéno-hormones affectent plus spécifiquement les femmes, car beaucoup de perturbateurs endocriniens sont des xénoestrogènes, c'est-à-dire qu'ils affectent plus particulièrement les récepteurs aux oestrogènes, avec un nombre de cancers du sein multiplié par deux au cours des 20 dernières années et des vagues de puberté précoce chez les petites filles.

**OR, ELLES SONT ABSOLUMENT PARTOUT: D'APRÈS UNE ENQUÊTE DU MAGAZINE 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS PUBLIÉE EN MAI 2017, PAS MOINS DE 23 À 54 PERTURBATEURS DIFFÉRENTS ONT ÉTÉ RETROUVÉS DANS LES CHEVEUX D'ENFANTS DE 10 À 15 ANS !**

## *Des causes racines communes à de nombreux déséquilibres*

# 2 / COMMENT RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE HORMONAL ?

---

Ce "ballet hormonal" dans lequel nous baignons peut être vu comme **UN BAIN D'HORMONES DYNAMIQUE, QUI FLUCTUE EN PERMANENCE.**

C'est une des raisons pour lesquelles il est très difficile de doser avec précision les hormones à l'instant T.

C'est aussi pourquoi l'endocrinologie repose en majeure partie sur l'étude des symptômes plutôt que sur des dosages très précis.

Il est également important de savoir qu'avec un même taux d'hormones (le taux d'une hormone se mesurant toujours en rapport avec une autre), la sensibilité peut être très différente d'une femme à l'autre.

D'où l'importance de gagner en connaissance de son propre corps et de son fonctionnement hormonal, pour reprendre la main sur notre bien-être général.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des solutions naturelles.

**75% DE NOTRE ÉQUILIBRE HORMONAL DÉPEND DE NOTRE MODE DE VIE :** ce "bain hormonal" dynamique dans lequel nous baignons est donc facilement influencé par de bonnes habitudes de vie (alimentation, exercice physique, gestion de stress, phytothérapie et soins, etc.).

Vous retrouverez de nombreux conseils pour améliorer votre mode de vie dans notre "boîte à outils" (page 24) et sur notre site.

Mais nous avons aussi souhaité nous attaquer aux causes "racines" de ces déséquilibres hormonaux, **POUR TROUVER DES SOLUTIONS NATURELLES QUI S'APPLIQUENT AUX PLUS DE PROFILS DE FEMMES POSSIBLES,** car identifier un type de déséquilibre hormonal prend souvent des années.





“

APPRENONS À  
(RE)DEVENIR  
ACTRICES  
DE NOTRE  
PROPRE SANTÉ

Nous voulions donc des solutions à spectre large qui agissent aussi bien sur le syndrome prémenstruel qu'en période de pérимénopause, en cas de SOPK, d'endométriose, ou même applicables aux femmes avec des antécédents de cancer hormono-dépendants.

C'EST POURQUOI NOUS AVONS SOIGNEUSEMENT SÉLECTIONNÉ LES INGRÉDIENTS LES PLUS APPROPRIÉS ET AVEC LE MOINS DE CONTRE-INDICATIONS POSSIBLES, SANS PHYTOHORMONES NI D'INGRÉDIENTS CONTROVERSÉS.

Comment ?

EN SE BASANT SUR UNE APPROCHE HOLISTIQUE, CHÈRE À NOTRE COMITÉ SCIENTIFIQUE.

Holistique vient du Grec "holos" qui signifie "entier" et soutient que le "tout" (par exemple le lien corps-Esprit) ne peut être uniquement réduit à ses "parties" (les symptômes). L'idée est de traiter les causes "racines" à l'origine de la manifestation de différents symptômes, pour mieux aider notre organisme à revenir à son état d'équilibre, sans béquille permanente.

En travaillant sur la détoxification et la régulation hormonales, l'apaisement des spasmes musculaires et du système nerveux, en boostant la production de neurotransmetteurs comme la dopamine, nous avons identifié des pistes atypiques très intéressantes, réconciliant efficacité, naturalité et sécurité.

IL EST TEMPS DE REPRENDRE LE POUVOIR SUR DES SUJETS AUSSI IMPORTANTS QUE LE FONCTIONNEMENT DE NOS HORMONES.

## LES SOLUTIONS NATURELLES

Nous croyons passionnément que toutes les femmes peuvent participer activement à l'amélioration et au maintien de leur santé, et nous souhaitons les aider à se mettre aux commandes, tout naturellement.

Fortes de notre expérience en développement et de notre comité scientifique spécialisé dans les cycles féminins, nous avons développé des produits naturels pour donner un coup de pouce à notre organisme.

Le principe : aider notre métabolisme à retrouver naturellement et durablement son état d'équilibre pendant nos périodes de tempêtes hormonales.

PARCE QU'IL N'EST PAS NORMAL DE SOUFFRIR OU DE SE SENTIR MAL DE MANIÈRE CYCLIQUE. NOS PRODUITS S'ADRESSENT AUX SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUEMMENT RENCONTRÉS PAR LES FEMMES, DE LA PUBERTÉ À LA PÉRIMÉNOPAUSE"

18

## L'inconfort physique

### LES SYMPTOMES COURANTS

- INCONFORT INTIME
- SOUCIS DIGESTIFS
- RÉTENTION D'EAU
- LOURDEURS
- INCONFORT
- SEINS & VENTRE TENDUS
- JAMBES LOURDES

### LA SOLUTION MIYÉ



## LA CHARTE MIYÉ

Miyé est une gamme de soins in & out vegan issus de la biotechnologie verte, naturels et bio, sans hormones ni phytohormones, pour que les femmes n'aient plus à choisir entre performance, naturalité et sécurité pour des besoins essentiels.

### DES PRODUITS ADAPTÉS AU MÉTABOLISME FÉMININ

Les femmes n'ont pas forcément les mêmes besoins nutritionnels que les hommes, et plus particulièrement à des

## L'inconfort émotionnel

### LES SYMPTOMES COURANTS :

- HUMEUR EN DENTS DE SCIE
- IRRITABILITÉ
- FATIGUE
- DÉPRIME

### LA SOLUTION MIYÉ :



## Les répercussions sur la peau & les cheveux

### LA SOLUTION MIYÉ :



19

moments clés de leur vie hormonale. Nous avons sélectionné des actifs naturels pour s'adapter au plus près à leurs besoins spécifiques

### DES PRODUITS À L'EFFICACITÉ PROUVÉE

Avec notre comité d'experts holistique, nous nous sommes basés sur les publications scientifiques les plus récentes mais aussi sur des actifs naturels à l'efficacité prouvée par des études cliniques. Nous avons optimisé les dosages et les synergies pour maximiser leur efficacité.

Une approche holistique pour soigner les racines des symptômes

Notre mission, c'est avant tout de vous aider à améliorer votre "terrain" (mental & physique), et vous apprendre à mieux décoder les signaux de votre corps pour aider votre corps à retrouver naturellement son état d'équilibre.

### PAS D'ÉCOLOGIE DU CORPS SANS ÉCOLOGIE DE LA PLANÈTE

Des actifs d'origine naturelle, BIO et VEGAN avec une charte de développement très stricte, sans parfum ni huiles essentielles, des procédés non polluants, des packs éco-conçus et 1% du chiffre d'affaires reversé à l'association l'ARTAC, la 1ère association de médecins et chercheurs faisant le lien entre pollution environnementale et cancers.

### UNE ENTREPRISE À IMPACT



FAITES LE DIAGNOSTIC  
Découvrez votre profil hormonal ▶

## ZOOM SUR LES PHYTOHORMONES

---

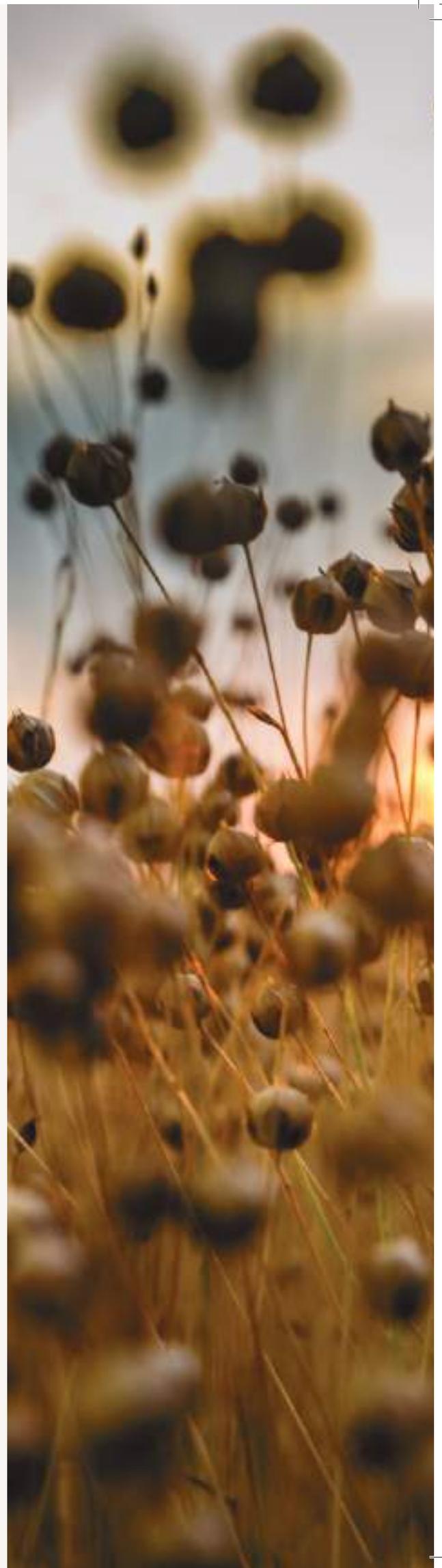
Les phytohormones, ou "hormones végétales", sont des substances chimiques organiques produites par les plantes pour réguler ou transmettre différents messages (stress, croissance, etc.).

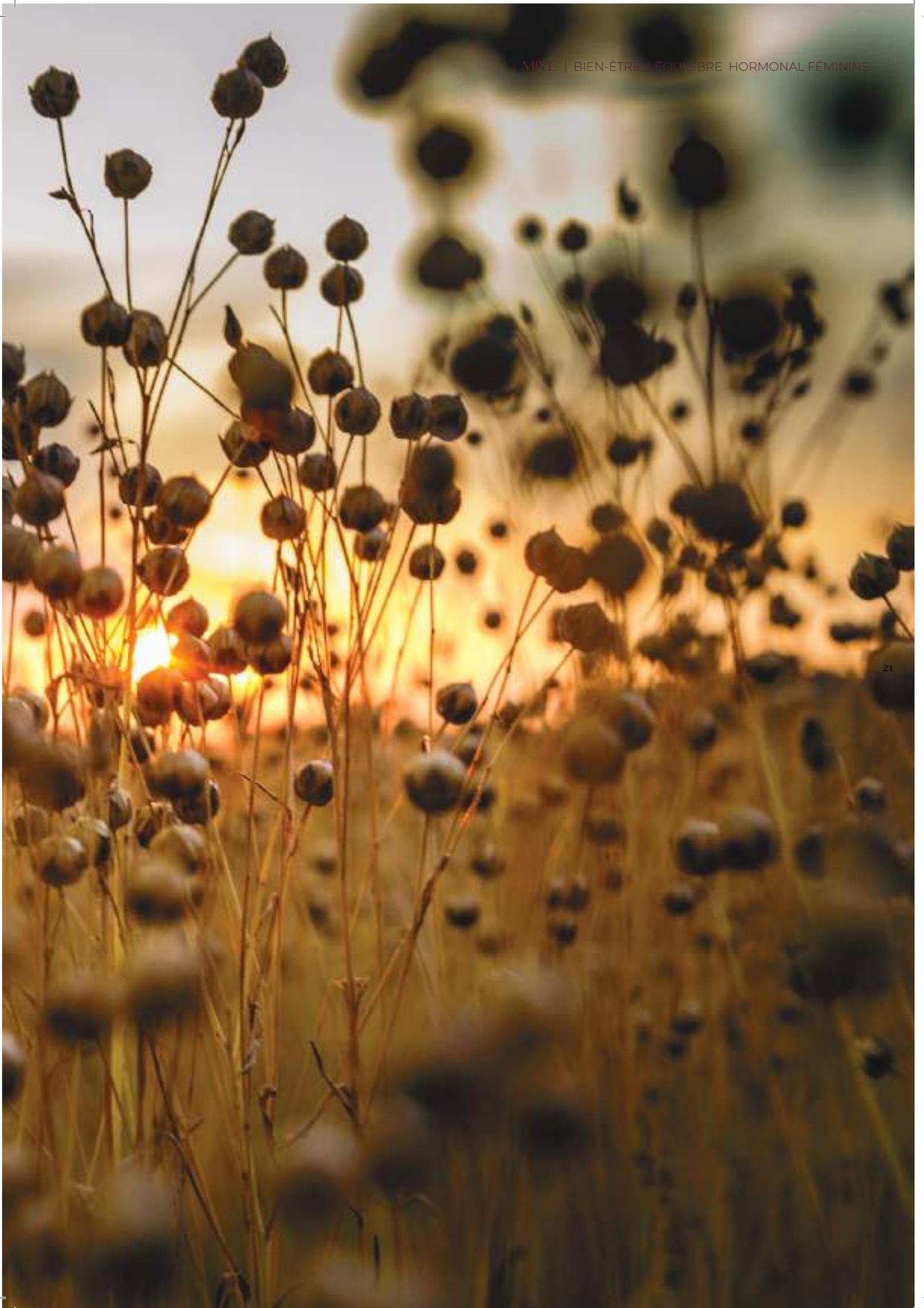
Toutes les plantes n'en contiennent pas la même quantité : les phytohormones les plus puissantes sont contenues dans le soja, le trèfle rouge, le houblon.

**ELLES AURAIENT UN MÉCANISME PROCHE DE CELUI DE NOS HORMONES ET POURRAIENT DANS CERTAINS CAS MODÉRER, BOOSTER OU MODULER NOS HORMONES EN AGISSANT SUR LES MÊMES RÉCEPTEURS.**

Parfois susceptibles de stimuler nos oestrogènes, elles sont déconseillées en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant ou d'endométriose. En effet, il semblerait que la métabolisation et l'assimilation des phytohormones dépendrait étroitement de notre microbiote intestinal, qui lui-même est largement hérité. Ainsi, les populations asiatiques, habituées à consommer de hauts niveaux de phytohormones (soja, tofu) les assimileraient très bien de manière positive, tandis que les phytohormones ne seraient vraiment bénéfiques qu'à environ 30% de la population caucasienne.

**PAR PRINCIPE DE PRÉCAUTION, NOUS AVONS PRÉFÉRÉ LES EXCLURE DE NOS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.**





## FOCUS : NOS CONSEILS POUR LA SÉCHERESSE INTIME

### *L'inconfort intime (sécheresse, douleurs, irritations..)*

Il convient d'intervenir dès les premiers symptômes d'inconfort et d'opter pour un soin hydratant protecteur. Ces soins sont à base d'eau ou d'huile: à vous d'opter pour ce qui vous convient le mieux, car le bon soin est celui qu'on a envie d'appliquer ! Attention à bien choisir un soin hypoallergénique, au pH neutre, et si possible avec un complexe de pré et probiotiques rééquilibrant pour la flore vaginale. Vérifiez aussi sa compatibilité avec les préservatifs ou autres sex toys (les soins à base d'huiles ou de silicones ne sont souvent pas compatibles, privilégiez ceux à base d'eau)

22

### *Ne pas "faire d'excès d'hygiène"*

L'hygiène peut constituer un élément perturbateur de la flore vaginale :

- Ne pas se laver plus de 2 fois par jour et à l'eau en temps normal (*le vagin est auto-nettoyant*)
- Ne pas utiliser de produits antiseptiques
- Ne pas porter de protections hygiéniques en dehors des périodes de règles.
- Choisir des soins hypoallergéniques, doux (*au pH physiologique*), sans parfums.

### *L'habit fait le confort intime*

Éviter les vêtements trop serrés ou synthétiques et privilégier les culottes en coton.

Quelques astuces d'hygiène de vie :

- Le tabac accentue le risque de développer une vaginose bactérienne.
- Une alimentation adaptée peut aider à apaiser la sécheresse vaginale : s'hydrater en buvant de l'eau et consommer des aliments riches en acides gras (*harengs, sardines, saumon mais aussi noix et noisettes, œufs, avocat, l'huile d'olive*).

**NOS NUTRIMENTS STARS : ACIDE HYALURONIQUE, PRÉ ET PROBIOTIQUES, ÉQUILIBRATEUR DE PH INTIME, EXTRAIT DE MUGUET BLEU POUR RELANCER LA LUBRIFICATION NATURELLE**

POUR EN SAVOIR PLUS LISEZ NOTRE ARTICLE ►  
*La sécheresse intime – Causes & solutions*





“

NOUS POUVONS  
CHACUNE RÉTABLIR  
ET CONSERVER  
L'ÉQUILIBRE  
HORMONAL EN  
AGISSANT AUSSI SUR  
NOTRE MODE DE VIE

## FOCUS : NOS CONSEILS POUR LES CHEVEUX

On confond souvent les différents types de perte de cheveux chez la femme. Les deux facteurs les plus courants sont :

**Des déficits nutritionnels** : la baisse de la qualité nutritionnelle des ingrédients et des carences en vitamines et minéraux essentiels : Vitamine B6, B8, C, BE, E, zinc..

**Les déséquilibres d'ordre hormonal** : Problèmes de pH et de microcirculation au niveau du cuir chevelu.

Si le problème est d'ordre hormonal, cela signifie que vous n'êtes pas forcément carencée en vitamines essentielles au cheveu, mais que la circulation de ces nutriments jusqu'au bulbe de votre cheveu ne se fait plus bien.

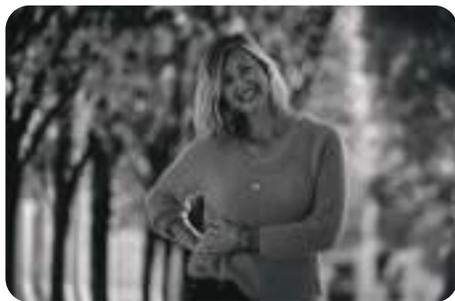
24

**Résultat ?** Le bulbe capillaire se rétracte, le cheveu s'affine et la pousse de nouveaux cheveux est moins stimulée. Il convient alors d'entretenir, de stimuler et d'assainir le cuir chevelu.



### L'AVIS DE L'EXPERTE FABIENNE CROCQ

Naturopathe, coach beauté & nutrition holistique, et bonne amie de MiYé



@fabs\_Yqsilo // www.Yksilo.com

*“L'auto-massage assouplit le cuir chevelu et active la microcirculation afin de mieux transporter les nutriments nécessaires à la vitalité du cheveu jusqu'au follicule pileux. 2 à 3 fois par semaine, posez les coudes sur la table, penchez la tête vers l'avant et placez une main de chaque côté de votre crâne, les doigts écartés. Massez le cuir chevelu avec le bout des doigts et déplacez la peau sur le crâne en faisant des petits mouvements circulaires. Remontez progressivement vers le sommet de la tête. Massez pendant 5 minutes avec le shampoing ou avec un soin capillaire.”*

**VOUS POUVEZ PRIVILÉGIER DES INGRÉDIENTS ISSUS DE  
L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET DES MODES DE CUISSON DOUX :**

- Les fruits et légumes (1/3 crus et 2/3 cuits à la vapeur douce)
- Les huiles riches en oméga 3 et pressées à froid : colza, noix, olive (oméga 9)
- Les viandes sans hormones et sans antibiotiques
- Les œufs bio
- Les poissons de petite taille et riches en oméga 3 (sardines, anchois, maquereaux, des poissons maigres comme le bar, la truite, la dorade),
- Les noix, amandes, noisettes, graines de chia, sésame, lin...

**QUANT AU SOIN DES CHEVEUX, VOICI QUELQUES CONSEILS :**

- Se brosser les cheveux avant le shampoing pour bien répartir le sébum sur toute la longueur des cheveux et éviter de brosser les cheveux mouillés, qui sont cassants et fragiles
- Utiliser une brosse à base de poils de sanglier, riche en kératine
- Utiliser des shampoings doux sans sulfates et privilégier le bio
- Se laver les cheveux tête en bas pour oxygéner la peau et le cuir chevelu et rincer les cheveux à l'eau fraîche permet pour refermer les écailles
- Éviter des coiffures avec des tractions trop marquées

“

**UN CUIR CHEVELU  
SAIN DÉPEND  
AUSSI DE  
L'ALIMENTATION.**

# VOTRE "BOÎTE À OUTILS" POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

L'équilibre hormonal peut être soutenu par les solutions naturelles développées par MiYé. Mais la santé est une question holistique : nous pouvons chacune rétablir et conserver l'équilibre hormonal en agissant aussi sur notre mode de vie.

*Voici des clés pour agir sur trois grands domaines de votre vie :*

*La nutrition hormonale*

*La santé mentale*

*L'activité physique*

26

## LES GRANDS PRINCIPES DE LA NUTRITION HORMONALE

PRÉFÉREZ DES ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS (herbes, épices, fruits et légumes peu cuits), en bons acides gras (huile d'olive, colza, amandes) et avec un index glycémique bas (peu de sucres rapides, plus de fibres).

ESSAYEZ DE NE PAS MANGER PLUS DE 2 FOIS PAR SEMAINE LE MÊME ALIMENT et de varier les couleurs dans l'assiette : une règle simple de variété alimentaire qui stimule les papilles et le métabolisme.

ÉVITEZ AUSSI LES GROS POLLUANTS qui « brouillent » la communication hormonale : tabac, pesticides, viandes et produits laitiers non bio, emballages en plastique, certains produits cosmétiques....

## ZOOM SUR LA DÉTOX

Quand on parle détox, on pense souvent aux toxines produites par notre corps ou générées par notre hygiène de vie et notre alimentation, mais rarement à nos propres hormones.

Or, nos hormones, ces fameux messagers circulants qui coordonnent et harmonisent de nombreuses fonctions corporelles, ont besoin d'être dégradées par notre organisme une fois qu'elles ont atteint leur cellule cible et donc rempli leur rôle.

Et bien même nos hormones naturelles doivent être dégradées par le foie avant d'être éliminées par les reins.



@celin  
www.c

IL EST BIEN SÛR ÉGALEMENT IMPORTANT D'ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR AIDER VOTRE FOIE À BIEN JOUER SON RÔLE DE FILTRATION ET DE RÉGULATEUR : LE CORPS ABSORBE TRÈS BIEN QUELQUES EXCÈS DE TEMPS EN TEMPS SI LA BASE DE VOTRE HYGIÈNE DE VIE EST SAINE !

## TOXIFICATION HORMONALE

Et il est encore plus difficile pour notre corps de dégrader les hormones de synthèse (contraception, traitement hormonal de la ménopause...), surtout quand notre foie est surchargé par des toxiques (pollution, stress, alimentation, alcool...).

C'est pourquoi nous recommandons à toutes les femmes sous traitement

hormonal (contraceptif ou substitutif) de faire une cure détox centrée sur le foie, à minima 2 semaines par trimestre, à chaque changement de saison, afin d'aider le foie à bien fonctionner. Certaines plantes médicinales sont d'excellentes alliées pour notre foie : le romarin, le radis noir, le desmodium...

*Un ingrédient star ? Le DIM de brocoli en particulier et les crucifères en général, car ils permettent notamment d'aider à la détoxification des oestrogènes, qui peuvent entraîner des situations très courantes de dominance oestrogénique lorsqu'ils sont mal dégradés et circulants, et ce, même à la ménopause avec des taux plus faibles !*

27



### L'AVIS DE L'EXPERTE CÉLINE HOVETTE

Naturopathe et consultante en nutrition, et membre du comité scientifique de Miyé



*“La dominance en oestrogène est un phénomène de plus en plus courant, qui crée de plus en plus de problématiques de santé chez les femmes. Il faut comprendre comment ça marche pour comprendre l'intérêt de la détox. (...)*

*Une détoxification hormonale, ça ne se fait pas n'importe comment, n'importe quand, cela doit toujours être adapté à vous. Il peut y avoir des risques si une détox est mal faite, donc faites-vous accompagner”s*

[celine\\_sante\\_naturelle](mailto:celine_sante_naturelle)

[www.celinesantenaturelle.com](http://www.celinesantenaturelle.com)

## ZOOM SUR LES NUTRIMENTS ESSENTIELS À L'ÉQUILIBRE HORMONAL

Des changements d'alimentation sont tout à fait capables d'aider le corps à auto-corriger les déséquilibres naissants, rapidement. En effet, nous baignons dans un bain d'hormones dynamique et quelques bonnes habitudes peuvent vite faire la différence !

*Voici quelques astuces pour veiller à conserver de bons apports nutritionnels*

### LES NUTRIMENTS "HORMONES-FRIENDLY" À PRIVILÉGIER

28

**POUR L'INCONFORT DIGESTIF** : estragon, fenouil, framboisier, cassis, achillée millefeuille, mélisse, romarin.

**POUR LES DOULEURS DE CONGESTION ET PROBLÈMES CIRCULATOIRES LIÉS À L'INFLAMMATION** (douleurs abdominales, seins tendus, jambes lourdes) : DIM de brocoli, yam, magnésium, mélisse, réglisse, Arnica, ginkgo biloba.

- **LE DIM DE BROCCOLI**

L'extrait de brocoli contient une concentration élevée de diindolylméthane (DIM), qui a un effet régulateur sur la détoxification des œstrogènes dans le foie. Le DIM favorise donc un équilibre d'œstrogènes sain et prévient la dominance oestrogénique.

- **L'IODE**

Les déficits en iode sont un problème de santé publique : 8,5% des hommes et 20% des femmes présentent un apport journalier inférieur à 100 microgrammes par jour, selon l'en-

quête SU.VI.MAX. L'OMS recommande une supplémentation systématique en iode pour les femmes enceintes. Ce déficit en iode affecte non seulement le bon fonctionnement thyroïdien mais aussi le taux de cholestérol qui augmente - puisque ce dernier ne peut pas se transformer en hormones en cas d'insuffisance thyroïdienne.

On retrouve l'iode dans les algues, les fruits de mer, les poissons et les produits laitiers. Pensez à acheter du sel iodé et à saler en fin de cuisson, car l'iode est un minéral très volatil détruit en grande partie par la cuisson.

- **LES VITAMINES DU GROUPE B**

Elles sont très importantes pour notre métabolisme et notre fonctionnement hormonal : elles agissent comme des cofacteurs de nombreuses réactions métaboliques. Mais elles sont aussi fragiles et vite détruites par la cuisson ou éliminées par notre corps. La vitamine B6 est la "reine"

de l'équilibre hormonal, puisqu'elle intervient dans la fabrication de plusieurs d'entre elles, notamment la sérotonine (hormone de la bonne humeur), mais aussi dans la régulation de nombreuses hormones féminines. Privilégiez les vitamines naturelles d'origine végétale, plus chères mais aussi plus biodisponibles pour l'organisme.

#### • LA VITAMINE D3

Selon une étude conduite en 2012 par l'Académie de la médecine française, 80% des adultes français sont en déficit de vitamine D. Or, elle est indispensable au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Elle contribue aussi à la prévention de nombreuses pathologies et des déficits en masse osseuse (ostéoporose), très courants chez les femmes après la ménopause.

L'exposition modérée au soleil (15 minutes sur visage et avant-bras) reste le meilleur moyen d'éviter les carences. Il y a aussi la fameuse huile de foie de morue de nos grands-mères, mais les petits poissons gras (les « petits » poissons étant les moins pollués au mercure) comme le hareng, les maquereaux et les sardines sont aussi riches en vitamine D.

Enfin, le chocolat noir, le lait, les œufs et les champignons de Paris sont des sources non négligeables !

#### • LE ZINC ET LE SÉLÉNIUM

Ces deux minéraux sont indispensables à la bonne fonction thyroïdienne. Privilégiez les fruits de mer (l'huître est particulièrement riche en zinc), mais aussi les oléagineux, les abats et la viande (bœuf, foie de veau) et le germe de blé.

#### • LE FER

D'après l'étude SU.VI. MAX, 23% des femmes ont des réserves de fer insuffisantes.

Afin de contribuer à la bonne absorption du fer, boostez vos apports en vitamine C et évitez le thé ou le café pendant des repas riches en fer. Vous pouvez augmenter votre consommation en fer d'origine animale (la forme la mieux absorbée par notre corps), mais pensez aussi à certaines plantes riches en fer: cumin, thym, spiruline, sésame, soja... Attention quand même au risque de surdosage ! Si vous n'êtes pas sûre de vous, faites un dosage sanguin avant de vous supplémenter en fer.

#### • LES ACIDES GRAS OMÉGA 3

Ils sont essentiels au bon fonctionnement de

toutes nos hormones ! L'acide alpha-linoléique (ALA) est présent dans des végétaux comme l'huile de colza, l'huile de lin, les noix, le soja et le germe de blé. On peut également consommer des ALA d'origine animale (lait, fromage, œufs, viande) comme les produits "Bleu Blanc Cœur", obtenus à partir d'animaux consommant des graines de lin, lupin ou luzerne et donc enrichis en ALA.

#### • L'ASHWAGANDHA

Cette plante, que l'on appelle le ginseng indien, nous vient de la médecine ayurvédique. Elle est adaptogène et aide notre organisme sur différents plans : elle limite le stress et l'anxiété, contribue à un sommeil réparateur, améliore la fonction musculaire et aide à la récupération. Elle aide également au bon fonctionnement hormonal en limitant les effets du cortisol (hormone du stress).

#### • LA MÉLISSE

Cette plante agit de plusieurs façons sur notre organisme : elle favorise un sommeil réparateur, agit contre le stress, aide le système digestif et calme les spasmes nerveux de l'estomac et du côlon.

### • LE MAGNÉSIUM

Les déficits en magnésium concerneraient un Français sur 3 : selon l'étude SU.VI.MAX, 23% des hommes et 18% des femmes reçoivent moins des 2/3 des apports nutritionnels conseillés. En cause ? **Notre alimentation transformée, nettement appauvrie en magnésium, mais aussi le stress, qui surconsomme le magnésium, le bruit, la pollution chronique, l'exercice physique intense...** L'âge et le sexe sont aussi des facteurs importants : le manque de magnésium est plus fréquent **chez les personnes de plus de 50 ans**, car son absorption devient souvent moins efficace. Les femmes apparaissent plus touchées que les hommes.

Veillez à consommer des légumineuses et des légumes à feuilles vertes, des oléagineux secs, des noix, des céréales complètes, du germe de blé, des fruits de mer.

Vous pouvez aussi vous supplémenter si vous pensez faire partie des catégories à risque de déficit.

Si vous prenez du magnésium en complément alimentaire, **veillez à bien l'associer aux vitamines du groupe B et à varier les formes de magnésium : privilégier le bisglycinate en association au malate et citrate.**

## BONNE NOUVELLE : LE CHOCOLAT NOIR SERAIT UN TRÈS BON ALLIÉ !

30



### L'AVIS DE L'EXPERTE VÉRONIQUE LIESSE

Diététicienne, micronutritionniste, co-auteure du livre : *"Hormones, arrêtez de nous gâcher la vie !"*  
Membre du comité scientifique de MiYé



*Une vidéo dans laquelle notre co-fondatrice Caroline discute avec Véronique Liesse de la nutrition hormonale, des grandes règles pour bien nourrir nos hormones, des astuces pour rendre nos recettes plus gourmandes et plus saines, des ingrédients à avoir toujours à portée de main et des modes de cuisson les plus recommandés !*

@veroniqueliessenutrition

www.veronique-liesse-nutrition.com

POUR EN SAVOIR PLUS LISEZ NOTRE ARTICLE  
Véronique Liesse, notre experte en nutrition hormonale



## LE CARNET DE RECETTES DE L'ÉQUILIBRE HORMONAL

*Salades, smoothies, veloutés, desserts...  
Retrouvez sur notre site notre carnet de recettes  
spécialement développées pour aider à soutenir votre  
équilibre hormonal sans compromis sur la gourmandise.*

POUR EN SAVOIR PLUS LISEZ NOTRE ARTICLE ▶

*Découvrez notre carnet de recettes*

## Santé mentale

# SOIGNEZ LE LIEN CORPS-ESPRIT

---

**LE STRESS ET SES POUSSÉES DE CORTISOL CHRONIQUES SONT À CONSIDÉRER COMME VOTRE ENNEMI N°1 !**

Cohérence cardiaque, yoga, méditation, phytothérapie, petits rituels apaisants à développer... vous avez le choix, mais il est crucial d'apprendre à mieux vous connaître et vous apaiser.

**=> PRATIQUER DES EXERCICES DE RESPIRATION DÈS QUE LE BESOIN S'EN FAIT SENTIR**

Voici un petit exercice de cohérence cardiaque à pratiquer à chaque fois que vous avez l'impression de respirer de manière plus saccadée ou que vous souhaitez juste faire redescendre la pression: Assise ou debout, vous comptez 5 temps à l'inspiration et 5 temps à l'expiration, le but étant d'augmenter le temps de l'expiration.

Pendant 5 minutes, on se concentre sur sa respiration - peu importe que ce soit par le nez ou par la bouche - et on compte 5 pour inspirer et 5 pour expirer. Vous pouvez le faire 3 fois par jour, le matin, au déjeuner et dans l'après-midi. En peu de temps, vous pourrez constater les bienfaits et retrouver calme et sérénité.

**=> CHANGER DE POSTURE EN CAS DE COUP DE BLUES**

Aussi étonnant que cela puisse paraître, nos postures influencent nos hormones. Lever les bras au ciel ou mettre ses mains sur ses hanches sont des postures « dominantes » qui boostent la testostérone et baissent mécaniquement le taux de cortisol.

**Adopter ces postures aide à la concentration et à la prise de risques.**



**NOUS MILITONS  
NOTAMMENT  
POUR UNE  
COSMÉTIQUE  
EN PLEINE  
CONSCIENCE**

**=> NE PAS NÉGLIGER LES PETITS RITUELS**

Écoutez de la musique qui vous fait du bien, prenez le temps d'être un peu seule le matin, prenez une infusion avant de vous coucher quand la maison est calme, ayez un petit carnet sur vous pour pouvoir écrire pendant 5 minutes ce que vous ressentez. Ces petits rituels très personnels nous aident à mieux gérer notre stress et à créer une routine qui nous apaise. Nous militons notamment pour une cosmétique en "pleine conscience" avec une routine simple et agréable qui permet de se reconnecter à soi-même.

**=> TROUVER LES PLANTES QUI VOUS CONVIENNENT**

Certaines plantes sont très reconnues pour leurs vertus apaisantes: l'ashwagandha, plante adaptogène bien connue pour s'adapter aux différentes formes de stress et aider à moduler le cortisol, la mélisse pour ses bienfaits contre l'agitation, la nervosité et les troubles du sommeil, le magnésium, ou encore la vitamine B6 qui contribue à une meilleure régulation hormonale, au bon fonctionnement du système nerveux et à la réduction de la fatigue.

Le griffonia riche en 5HTP1, le safran et la vitamine B5 sont quant à eux d'excellents précurseurs de sérotonine et dopamine, les «hormones du bonheur»

**ACTIVITÉ PHYSIQUE****=> SPORT : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE**

On nous le répète souvent mais l'exercice physique régulier est important pour le moral. Le sport permet la libération des endorphines, ces fameuses hormones du bonheur et l'effet peut être rapide. Addictif, donc ! Il stimule aussi le métabolisme, aide à mieux éliminer les toxines et booste les neuromédiateurs comme la dopamine et l'adrénaline. Gardons en tête que c'est le début le plus difficile.

Il n'est pas nécessaire de commencer par une pratique exigeante en cardio ou qui malmène vos articulations. <sup>33</sup>

**UN COURS DE YOGA DOUX PRATiqué RÉGULIÈREMENT EST UNE BONNE SOLUTION !****L'AVIS DE L'EXPERTE CLÉMENTINE CHATROUSSAT**

*Thérapeute et professeur de yoga, et bonne amie de MiYé*

*“Le yoga hormonal est une pratique de yoga qui a pour but de rééquilibrer le système hormonal. Il s'adresse à des femmes souffrant de troubles spécifiques et à toutes celles qui souhaitent prendre soin de leur système hormonal. À partir de 30 ans, notre système hormonal fonctionne plus lentement, il est donc nécessaire de pratiquer pour conserver un équilibre émotionnel et un bien-être général. Dans cette masterclass d'initiation au yoga hormonal, retrouvez des conseils pratiques, des explications sur les signaux que notre corps nous envoie et sur le fonctionnement de notre système endocrinien, et des exercices pratiques faciles à reproduire chez vous : respiration, yoga du visage, exercices de relaxation, postures de yoga hormonal.”*



@selflovehome // www.selflovehome.com

## *Pour aller plus loin*

### LES HORMONES ET LES MAUX FÉMININS, DES SUJETS DONT ON PARLE TROP PEU.

---

Avec MiYé, il nous tient à cœur de mettre des mots sur ces maux et de mettre en lumière des personnalités qui œuvrent pour le bien-être des femmes.

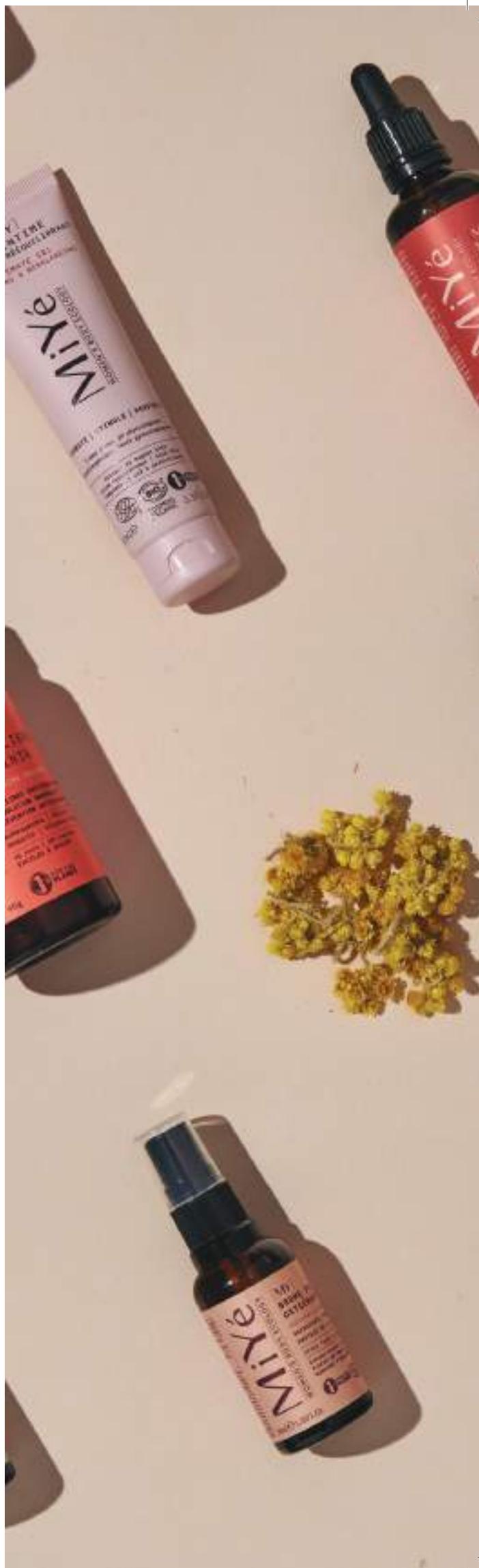
**NOUS AVONS LANCÉ UN PODCAST, "WOMEN BODY ECOLOGY", POUR PARLER D'ÉCOLOGIE FÉMININE ET DONNER UN NOUVEL ÉCLAIRAGE SUR LE CORPS FÉMININ.**

Nous y abordons des sujets variés comme :

- les perturbateurs endocriniens avec la fondatrice de Clean Beauty Candice Colin,
- le rapport à la chirurgie et à la médecine esthétiques avec Isabelle Sansonetti,
- le cancer du sein avec Sarah Pébereau,
- la prévention de l'incontinence urinaire avec l'urologue Sophie Hurel.

**RETROUVEZ ÉGALEMENT NOS LIVES SUR INSTAGRAM, OÙ NOUS FAISONS INTERVENIR DES NATUROPATHES, DES PROFESSEURS DE YOGA FÉMININ ET DES AUTEURES.**

Vous trouverez sur notre site la liste de nos **PARTENAIRES ENGAGÉS POUR LA SANTÉ DES FEMMES** : naturopathes, micronutritionnistes, kinés et ostéopathes spécialisés dans les cycles féminins, etc...



## DÉCOUVREZ NOS OUTILS



Et pour vous aider à y voir plus clair sur votre équilibre hormonal, nous avons mis en place plusieurs outils :

- Avec le diagnostic, **FAITES LE POINT SUR VOS SYMPTÔMES ET VOS BESOINS**

**FAITES LE DIAGNOSTIC** *Découvrez votre profil hormonal* ▶

- Avec les quizz (*inspirés des questionnaires QUEEN utilisés en endocrinologie*), **APPRENEZ À REPÉRER VOTRE SENSIBILITÉ À UNE HORMONE EN PARTICULIER**

**FAITES LE QUIZZ !** *Testez vos hormones* ▶

- Le blog Miyé

**NOTRE BLOG** *Lisez nos articles sur l'équilibre hormonal* ▶

- Le podcast

**ÉCOUTEZ NOTRE PODCAST** *Sur l'écologie féminine* ▶

- Nos partenaires

**DÉCOUVREZ NOS PARTENAIRES** *Engagés pour les femmes* ▶

## Références bibliographiques & liens utiles

- «Hormones, arrêtez de vous gâcher la vie !» de Véronique Liesse et Dr Vincent Renaud
- «Le SOPK au naturel» de Céline Hovette
- «L'intelligence cachée des hormones» de Marie Haselton
- «C'est psy ou hormonal ?» du Dr Marion Gluck
- «La santé des femmes» D'Alyson Mc Gregor
- «Ménopausée et libre» de Sophie Kune
- «Sos Ménopause» de Anna Cabeca



# MiYé

WOMEN'S BODY ECOLOGY

WWW.MIYE.CARE  
contact : hello@miye.care