



MARIGIL PELLETIER ND. A.

Ton cycle, ton 5e signe vital

**Principes naturopathiques
pour optimiser ton cycle**



Avis : ces informations ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé, un diagnostic ou un traitement. Demandez toujours conseil à votre médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant une condition médicale.

MARIGIL PELLETIER

NATUROPATHE AGRÉÉE



**«J'accompagne les femmes vers
une vitalité à la hauteur de leur
potentiel.»**

Naturopathe agréée (membre
ANAQ)
Clinicienne, pratique privée en
clinique (Mtl) et visio-
conférences
Enseignante à l'IESN
Conférencière

Contact
info@marigilpelletier.com
@marigilpelletiernda
marigilpelletier.com

**«Les cycles ovulatoires sont
indicateurs et créateurs
de santé»**

- Dr Jerilynn Prior

Endocrinologue, directrice scientifique du Center for
Menstrual Cycle and ovulation Research

Ovuler, c'est être en sécurité



Adopter des pratiques calmantes quotidiennes

Manger suffisamment

Soigner son sommeil

S'hydrater

Prioriser le contact avec la nature

Réduire l'inflammation

STRESS CHRONIQUE & HORMONES

Lorsque l'axe HPA est activé et que la sécrétion de cortisol est importante et soutenue, de nombreuses réactions et hormones seront perturbées. L'organisme priorise la survie et l'adaptation à la reproduction.

Bref, pas le temps de faire des bébés, donc pourquoi ovuler?

Le stress peut être provoqué par de nombreuses conditions internes et externes.

Le manque de sommeil, le manque de nourriture, les réactions immunitaires, les fluctuations glycémiques (lire : rages de sucres!) s'ajoutent aux stress et émotions que tu vis quotidiennement.

lorsque la survie est menacée, ce n'est pas le temps de se reproduire.



Ovuler, témoigne d'un état d'équilibre



Une démarche en naturopathie peut t'aider à déceler les facteurs qui encouragent les déséquilibres de ton cycle, qu'il s'agisse de la glycémie, de la flore intestinale, du ratio, oestrogène/progestérone, de la fonction hépatique, du système nerveux central ou de la thyroïde.



5 ASTUCES DE NATURO

POUR OPTIMISER
TON CYCLE

ÉVITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des produits chimiques qui altèrent la fonction normale des hormones.

1. Éliminer le plastique (même celui sans BPA). Boire de l'eau dans des bouteilles d'inox ou de verre
2. Manger bio / local pour éviter les pesticides / herbicides / fongicides / hormones de croissance.

3. Vous débarrasser du Teflon (ou tout autre anti-adhésifs). Préférer la fonte ou l'inox
4. Choisir des produits ménagers naturels et non parfumés. Utiliser les balles de séchages + huiles essentielles pour remplacer l'assouplisseur
5. Utiliser des cosmétiques naturels non parfumés en contenants de verres / inox ou sans emballage.

**les xénoestrogènes
amplifient les messages
oestrogéniques et
perturbent les ratios
O/P.**



RÉDUIRE L'INFLAMMATION

Le déclenchement des menstruation mets en place une réaction inflammatoire. C'est ce qui permet le décollement de la couche interne de l'endomètre et les contractions utérines permettant les pertes sanguines.

Lorsque l'inflammation est mal contrôlée et nourrie par des facteurs pro-inflammatoires dans les habitudes de vie, les douleurs, saignements abondants, l'acné, les migraines pré-menstruelles et l'endométriose peuvent apparaître.

Réduire les facteurs pro-inflammatoires

- Stress
- Produits laitiers
- Gluten
- Sucre
- Huiles raffinées
- Alcool

Augmenter les facteurs anti-inflammatoires :

- Graines de lin, chia, chanvre, sésame, citrouille
- Sardines, maquereaux dans l'huile d'olive
- Curcuma, gingembre & romarin

**l'inflammation peut
aggraver les douleurs
menstruelles, l'acné, les
saignements abondants**



SOIGNER LA FLORE INTESTINALE

Pour les femmes, le microbiote joue un rôle majeur dans l'équilibre hormonal, puisque ce dernier régule les niveaux d'oestrogènes circulants via ce que l'on nomme l'estrobolome.

Certaines bactéries de l'estrobolome produisent une enzyme, nommée bêta-glucuronidase, qui déconjuguent les oestrogènes et permettent leur réabsorption dans la circulation.

Ainsi réabsorbées, elles pourront se lier à nouveau aux cellules pour influencer les processus physiologiques dépendants des oestrogènes.

Pour soigner la flore :

- Antibiothérapie seulement lorsque c'est nécessaire
- Réduire les sucres raffinés
- Aliments fermentés : légumes, miso, vinaigre de cidre de pomme, kéfir
- Graines de lin, chia, carotte crue
- Ail, thym, origan, poireaux, cannelle

**l'estrobolome est
l'ensemble de micro-
organismes capables de
métaboliser les
oestrogènes**



AMÉLIORER LE MÉTABOLISME DE L'OESTROGÈNE

Lorsque son travail est accompli, l'oestrogène doit être biotransformée et conjuguée par le foie avant d'être excrétée via les selles.

Ces processus peuvent être influencés par de nombreux facteurs exogènes, génétiques endogènes, et dépendent d'un apport accru en nutriments, comme le soufre, les vitamines B, les antioxydants, les acides aminés soufrés, etc.

- Crucifères : pousses de brocoli, de roquette, brocoli, chou-fleur, radis, moutarde en poudre, rapinis, roquette. Broyez, mastiquez-les!
- Levure alimentaire
- Assiette arc-en-ciel
- Noix du Brésil
- Sources de protéines concentrées

**le sulforaphane des
crucifères est une
molécule précieuse
pour le métabolisme de
l'oestrogène**



ÉQUILIBRER LES MESSAGES HORMONAUX

Bon nombre de facteurs exogènes provoquent une élévation de l'oestrogène et une réduction de la progestérone.

Pour équilibrer le ratio, les phyto-oestrogènes sont des alliés utiles. Ces molécules sont appelées ainsi puisqu'elles interagissent avec les récepteurs des œstrogènes mais elles ne sont pas des œstrogènes. En fait, elles se

lient si faiblement aux récepteurs œstrogénique qu'elles bloquent efficacement l'estradiol en excès. Ainsi, elles agissent plutôt comme modulatrices de l'oestrogènes.

- Soya biologique, idéalement fermenté (si toléré)
- Pois chiches
- Haricots mung
- Graines de lin
- Sauge

**le ratio oestrogène
progestérone est
déterminant dans
l'équilibre du cycle**





BESOIN D'AIDE
POUR OPTIMISER
TON CYCLE?

**Travaillons
ensemble!**

[Clique ici pour réserver
ton APPEL DÉCOUVERTE
GRATUIT maintenant.](#)



marigil pelletier

NATUROPATHE AGRÉÉE

**Honorer la vitalité des femmes.
Déployer leur potentiel unique.**

ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE

Restons en contact!



@marigilpelletiernda



Marigil Pelletier ND. A. - Naturopathe agréée



marigilpelletier.com



info@marigilpelletier.com