



Bien vivre sa ménopause

naturellement



COMPRENDRE SON CORPS, RETROUVER SON EQUILIBRE



SOLUTIONS
NATURELLES



EQUILIBRE
HORMONAL



BIEN-ETRE
AU QUOTIDIEN



Beautysané



On vous accompagne !



La ménopause est une étape unique dans la vie de chaque femme. Si toutes sont concernées par ces changements hormonaux, chacune les traverse à sa manière, avec des ressentis et des besoins qui lui sont propres.



De la périménopause à la postménopause, le corps évolue progressivement après 45 ans. Nos compléments alimentaires et solutions nutritionnelles ont été pensés pour vous accompagner au quotidien dans ces transformations, en douceur.



Parce que cette période n'est pas une fin, mais le début d'un nouvel équilibre, il est possible de continuer à vivre pleinement sa féminité.



Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, prise de poids, fatigue, variations d'humeur ... Ces manifestations peuvent impacter le bien-être, mais des solutions naturelles, notamment à base de plantes, peuvent aider à les atténuer.



Aujourd'hui, avec l'allongement de l'espérance de vie, une femme passe près de la moitié de sa vie en ménopause. Si cette transition peut être vécue sereinement, elle s'accompagne souvent de déséquilibres physiques et émotionnels.



Dans ce guide, vous découvrirez les clés pour mieux comprendre votre corps... et l'accompagner avec bienveillance.



Beautysané

La ménopause, *qu'est-ce que c'est ?*

La ménopause correspond à une diminution progressive de la production de deux hormones clés, les œstrogènes et la progestérone, entraînant l'arrêt définitif du cycle menstruel.

Il s'agit d'un phénomène physiologique naturel lié au vieillissement, qui survient généralement entre 45 et 55 ans, en raison de l'épuisement progressif du stock de follicules dans les ovaires.

Cette transition peut s'accompagner de différents signes : troubles du sommeil, variations de l'humeur, baisse de libido, prise de poids, modification de la répartition des graisses (moins au niveau des hanches, davantage au niveau abdominal), sueurs nocturnes ou encore bouffées de chaleur.

Heureusement, toutes les femmes ne présentent pas l'ensemble de ces symptômes, et leur intensité varie fortement d'une personne à l'autre.

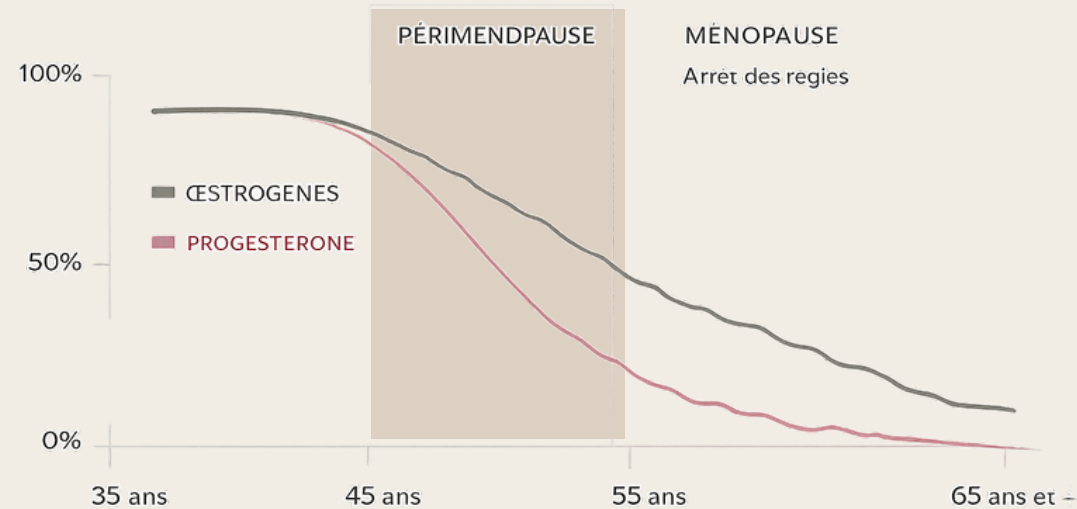


A RETENIR

La ménopause est une étape naturelle qui marque la fin de la vie reproductive, mais le début d'une nouvelle phase de vie riche et épanouissante.

ÉVOLUTION HORMONALE

A partir de 45 ans, la production d'hormones féminine diminue progressivement



PÉRIMÉNOPAUSE

Période de transition durant laquelle les hormones fluctuent et peuvent entraîner les premiers effets.



POSTMÉNOPAUSE

Période qui débute 12 mois après les dernières règles. Les symptômes peuvent persister mais tendent à s'atténuer avec le temps.

Les manifestations

les plus fréquentes



Bouffées de chaleur

C'est le trouble le plus courant de la ménopause. Elles se traduisent par une sensation soudaine de chaleur, diffuse et parfois intense, souvent accompagnée de transpiration plus ou moins importante. Elles peuvent également survenir la nuit, provoquant des sueurs nocturnes parfois abondantes. Imprévisibles, elles peuvent impacter le quotidien : fatigue, inconfort, gêne sociale, stress ou encore troubles du sommeil.



Troubles du sommeil et variations de l'humeur

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou précoces, sensation de sommeil non réparateur... ces perturbations sont fréquentes et peuvent altérer la qualité de vie. Les fluctuations hormonales peuvent également entraîner une plus grande sensibilité émotionnelle : nervosité, irritabilité, changements d'humeur ou baisse de moral peuvent apparaître de façon plus ou moins marquée.



Variations de poids

La prise de poids n'est pas systématique, mais elle reste fréquente à cette période pour plusieurs raisons :

- Avec l'âge, le métabolisme ralentit : les besoins énergétiques diminuent, ce qui peut favoriser une prise de poids si l'alimentation n'est pas adaptée
- L'activité physique a tendance à diminuer, réduisant les dépenses énergétiques
- Les fringales, grignotages ou envies d'aliments sucrés et gras peuvent être plus fréquents
- Les changements hormonaux modifient la composition corporelle : la masse musculaire diminue et les graisses se redistribuent davantage au niveau abdominal



Les manifestations

les plus fréquentes



Baisse de libido

La baisse de libido est fréquente et peut influencer la confiance en soi, le bien-être émotionnel et la vie de couple.



Autres manifestations possibles

Les changements hormonaux peuvent aussi perturber l'équilibre hydrique, favorisant la rétention d'eau et une sensation de gonflement, notamment au niveau des jambes.

La peau est également impactée par la diminution des œstrogènes. Avec le temps, elle peut devenir plus fine, plus sèche et perdre progressivement en fermeté et en élasticité. Les signes du vieillissement cutané peuvent alors s'accroître : rides plus visibles, manque d'éclat ou sensation d'inconfort.



Ces transformations sont naturelles, mais une prise en charge globale associant hygiène de vie, nutrition adaptée et actifs ciblés peut aider à préserver le bien-être et l'équilibre au fil du temps.



Beautysané



Nos solutions

*pour une nouvelle
harmonie*



Beautysané

ÉQUILIBRE HORMONAL

Confort ménopause

Notre complément Confort Ménopause associe des actifs naturels reconnus pour accompagner les désagréments liés aux variations hormonales



Actée à grappes noires : aide les femmes à faire face aux symptômes caractéristiques de la ménopause, tels que les bouffées de chaleur, la transpiration, l'agitation et l'irritabilité.



Sauge : soutient le confort féminin et limite les sueurs nocturnes.



Soja (phyto-œstrogènes) : contribue à compenser la baisse des œstrogènes et réduit la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes.



Millepertuis : participe à l'équilibre émotionnel.



Vitamine B6 : contribue à la régulation de l'activité hormonale et au fonctionnement normal du système nerveux.



Grâce à cette association d'actifs, Confort Ménopause propose une approche globale pour retrouver sérénité et confort au quotidien.



SANS
OGM



COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE



FABRICATION
FRANÇAISE



SÉCURITÉ &
TRAÇABILITÉ

ÉNERGIE & DÉSIR

Libido boost

Les changements hormonaux peuvent impacter la libido et l'énergie globale. Notre complément alimentaire Libido Boost associe :



Safran : cette plante stimule la libido et agit sur l'humeur et le bien-être émotionnel



Maca : soutient la vitalité, aphrodisiaque et maintien l'activité sexuelle et l'énergie naturelle



Ginseng : stimule l'énergie physique et mentale et aide à maintenir de bonnes relations sexuelles



Une synergie naturelle pour soutenir la libido et retrouver dynamisme, confiance et plaisir.



SANS
OGM



COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE



FABRICATION
FRANÇAISE



SÉCURITÉ &
TRAÇABILITÉ

SOMMEIL & RELAXATION

Sommeil mélatonine

Un sommeil de qualité est essentiel pour réguler les hormones et limiter la fatigue. Notre solution Sommeil associe :



Valériane : cette plante favorise l'endormissement et aide à améliorer la qualité du sommeil



Passiflore : apaise les tensions et facilite la détente



Aubépine : contribue à calmer la nervosité et les palpitations



Une association d'actifs pour retrouver des nuits plus sereines et des journées plus énergiques.



Mélatonine : c'est l'hormone du sommeil, elle contribue à réduire le temps d'endormissement* et atténue les effets du décalage horaire**.

*L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.**L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.



Houblon : reconnu pour ses effets relaxants, notamment en cas d'agitation



SANS
OGM



COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE



FABRICATION
FRANÇAISE



SÉCURITÉ &
TRAÇABILITÉ

MÉTABOLISME & ÉNERGIE

Brûle excès

Avec la ménopause, les changements hormonaux peuvent entraîner un ralentissement du métabolisme, ce qui peut favoriser une prise de poids, notamment au niveau abdominal. Notre complément alimentaire Brûle Excès associe plusieurs actifs ciblés pour accompagner la gestion du poids et soutenir le métabolisme :



Thé vert : naturellement riche en antioxydants et en caféine, il aide à stimuler le métabolisme et favorise l'oxydation des graisses dans le cadre d'une alimentation équilibrée



Guarana : source naturelle de caféine, il contribue à soutenir la vitalité et aide à augmenter les dépenses énergétiques



Caféine naturelle : participe à améliorer la vigilance et soutient la mobilisation des graisses



Une formule complète pour accompagner la silhouette, soutenir l'énergie et aider à retrouver un meilleur équilibre au quotidien.



L-carnitine : impliquée dans le transport des acides gras vers les cellules afin d'être utilisés comme source d'énergie



Chrome : contribue au maintien d'une glycémie normale et participe au métabolisme des macronutriments



SANS
OGM



COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE



FABRICATION
FRANÇAISE



SÉCURITÉ &
TRAÇABILITÉ

CIRCULATION & JAMBES LÉGÈRES

Circulation active

Les variations hormonales liées à la ménopause peuvent favoriser les sensations de jambes lourdes, les gonflements ou la rétention d'eau. Ces désagréments peuvent être accentués par la chaleur, la sédentarité ou une circulation veineuse ralentie. Certaines plantes et actifs naturels peuvent aider à retrouver confort et légèreté au quotidien :



Citrus : riches en flavonoïdes, ils contribuent au bon fonctionnement de la circulation veineuse et au confort des jambes



Petit houx : reconnu pour aider à soutenir le tonus veineux et favoriser une sensation de jambes légères



Une formule ciblée pour soutenir la circulation et retrouver une agréable sensation de légèreté au quotidien.



Vitamine C : contribue à la formation normale du collagène, essentiel au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins, et aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif



SANS
OGM



COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE



FABRICATION
FRANÇAISE



SÉCURITÉ &
TRAÇABILITÉ

PEAU SUBLIME

Beauté de la peau

Avec la ménopause, la diminution des œstrogènes peut accélérer le vieillissement cutané. La peau devient souvent plus sèche et plus fine, tandis que les rides et le relâchement cutané peuvent s'accroître progressivement. Notre complément alimentaire Beauté de la peau associe :



Collagène : Le collagène forme un véritable maillage qui assure la fermeté et la tenue de la peau. Il contribue à soutenir la fermeté, l'élasticité et la souplesse de la peau



Acide hyaluronique : il possède une capacité exceptionnelle à retenir l'eau, jusqu'à 1000 fois son poids. Il contribue ainsi à maintenir une bonne hydratation et à préserver l'aspect souple et rebondi de la peau.



Vitamine C : contribue à la formation normale du collagène, essentiel au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins, et aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif



Une association d'actifs beauté pour aider la peau à conserver hydratation et fermeté au fil du temps.



SANS
OGM



HYDRATATION



FABRICATION
FRANÇAISE



SÉCURITÉ &
TRAÇABILITÉ

Le programme minceur

équilibre durable & bien-être

Notre programme minceur a été conçu pour vous accompagner de façon saine et progressive, sans privations, en rééquilibrant votre alimentation et en soutenant votre métabolisme.



1 à 2 ENERGY DIET PAR JOUR

Remplacez un à deux repas par un substitut riche en protéines, vitamines et minéraux pour réduire les calories tout en conservant les nutriments essentiels.



1 à 2 REPAS ÉQUILIBRÉS

Composez des repas variés et équilibrés à base de légumes, protéines maigres, céréales complètes et bonnes graisses pour bien nourrir votre corps.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Intégrez une activité physique régulière pour stimuler votre métabolisme, préserver votre masse musculaire et améliorer votre bien-être général.



ÉQUILIBRE & BIEN-ÊTRE

Associez une bonne hydratation, un sommeil de qualité et la relaxation pour des résultats durables et une meilleure qualité de vie.

LES CLÉS DU SUCCÈS

- ✓ Régularité
- ✓ Alimentation équilibrée
- ✓ Hydratation
- ✓ Activité physique
- ✓ Sommeil réparateur
- ✓ Gestion du stress

Comment atténuer les bouffées de chaleur ?



Évitez la consommation d'alcool, d'excitants, de boissons chaudes et le tabac qui ont des effets sur les vaisseaux sanguins.



Apprendre à gérer ses émotions et lutter contre le stress : méditation, relaxation, Tai chi, Pilates...



Limiter les aliments épicés.



Éviter l'exposition à la chaleur.



Porter des vêtements amples et en multicouches.



Utiliser un brumisateuse, un éventail ou un ventilateur de poche pour se rafraîchir.



Penser à s'hydrater très régulièrement tout au long de la journée.



Beautysané

*Retrouver son
équilibre*



Beautysané