



De la tête aux pieds

Mémoire d'étude – Réflexologie plantaire ayurvédique

La Préménopause



Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

Introduction

La préménopause est la période de transition qui précède la ménopause, c'est-à-dire l'arrêt définitif des règles chez la femme.

Elle commence généralement quelques années avant la ménopause, en moyenne entre 35 et 45 ans.

Lorsque les ovaires commencent à produire moins d'oestrogènes, et que la progestérone diminue. La femme est considérée en ménopause après une année sans ses règles.

Cette étape est souvent méconnue et sous-estimée dans la vie des femmes.

Au cours de cette période, les symptômes peuvent être légers, modérés ou sévères, ou il peut n'y avoir aucun symptôme. Ils peuvent durer de 6 mois à 10 ans, voire plus. VATA augmente avec une instabilité émotionnelle, mentale et physique.

Etant moi-même dans cette phase, j'ai choisi ce thème pour mon mémoire de fin d'étude. Il est essentiel pour moi de proposer une approche naturelle, globale et respectueuse de chaque femme. La réflexologie plantaire et l'ayurvéda en sont pour moi les clés.

Les principaux symptômes

- Irrégularité du cycle menstruel

Le premier symptôme est une irrégularité des règles. Généralement, elles sont plus fréquentes, puis se raréfient, mais tous les scénarios sont possibles. Elles peuvent durer plus longtemps ou être plus courtes et être plus ou moins abondantes que d'habitude. Elles peuvent disparaître pendant des mois puis réapparaître et être régulières. Cette irrégularité peut entraîner divers troubles comme une sécheresse, de l'anxiété ou encore de l'insomnie. Il sera important d'apporter de la stabilité par des routines régulières, se coucher et se lever à la même heure. Se nourrir avec des aliments chauds, légèrement épicés et à des heures constantes. Eviter les aliments froids, crus, secs comme les chips ou asséchants comme le café.

Chez certaines femmes, les règles sont régulières jusqu'à la ménopause.

- Bouffées de chaleur

Des bouffées de chaleur sont observées chez 75 à 85 % des femmes. Avec un excès de feu digestif (Agni), soit trop fort, soit mal dirigé. Elles commencent généralement avant l'arrêt des règles et durent près de 7,5 ans en moyenne, mais peuvent durer plus de 10 ans.

Pitta est impliqué par la chaleur non évacuée et par le foie surchargé. Le foie, considéré comme le siège de Pitta car il transforme, purifie et digère.

Un foie engorgé déclenche un excès de chaleur qui monte vers le haut (Udana) et génère des bouffées de chaleur et une agitation mentale. Pour les apaiser, nous utiliserons des plantes aux propriétés refroidissantes, comme l'aloé vera, la coriandre, la rose, la menthe ou le **Shatavari**, un tonique utérin et un phytoestrogène naturel.

Et si le transit est lent, nous pourrions utiliser du Triphala (*l'amalaki (amla)*, *l'haritaki (harad)* et le *bibhitaki (baheda)*), du chardon marie, du romarin et même du pissenlit.



On ne connaît pas leur cause, mais les bouffées de chaleur pourraient être liées à une réinitialisation du thermostat du cerveau (l'hypothalamus) qui contrôle la température du corps. En conséquence, une

Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

toute petite hausse de température peut accentuer la sensation de chaleur.

- Troubles du sommeil

Pendant cette période, il peut également apparaître des troubles du sommeil, allant jusqu'à l'insomnie pendant cette période. À partir de 40–45 ans, la sécrétion de mélatonine baisse naturellement.

L'épiphyse, aussi appelée glande pinéale gère la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. C'est une petite glande endocrine située au centre du cerveau. Bien que petite (quelques millimètres), elle joue un rôle majeur dans la régulation hormonale, particulièrement en lien avec les cycles naturels du corps. Elle règle les rythmes circadiens : veille/sommeil, sécrétion hormonale, température corporelle ...

- Irritabilité et sautes d'humeur

Les variations des taux d'hormones qui surviennent à ce moment-là peuvent également provoquer des sautes d'humeur, une irritabilité, une nervosité, de la colère provoquant une surcharge mentale et un déséquilibre de Pitta. Le feu émotionnel n'est alors pas bien canalisé. L'ashwagandha, plante adaptogène stabilisera le système nerveux comme la racine d'ortie ou le bourgeon de chêne.

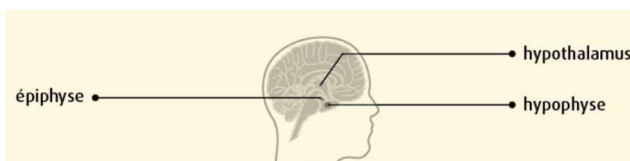


La mélisse, la lavande ou le **brahmi** apaisent le mental. Toutes ces plantes pourront calmer ce feu émotionnel. Attention cependant à l'ashwagandha qui ne pourra pas être utilisée en cas d'hyperthyroïdie (Maladie de Basedow), elle sera bénéfique cependant pour l'hypothyroïdie et la maladie d'Hashimoto.

- Prise de poids et rétention d'eau

Pendant cette période, nous pouvons également observer une sensibilité mammaire, une rétention d'eau, une prise de poids, un mental ralenti. Ce qui montre un signe de stagnation dans les canaux (shrotas) liés aux rasa dhatu (plasma/lymphe), Kapha s'aggrave.

Il faudra sécher, drainer, faire circuler en apportant de la chaleur, de la stimulation et de la légèreté avec des infusions de Trikatu (gingembre, poivre noir et poivre long), de Tulsi, de pissenlit ou d'ortie, ce qui favorisera l'assèchement de Kapha et la détox lymphatique et hépatique.



Ces déséquilibres hormonaux et émotionnels trouvent également une expression au niveau des pieds, notamment dans les zones réflexes du système endocrinien, digestif et lymphatique.

En associant les principes de l'Ayurveda et de la réflexologie plantaire, il est possible de proposer un accompagnement global et individualisé. Chaque symptôme ou déséquilibre observé pendant la préménopause peut être pris en charge par un travail ciblé sur certaines zones réflexes, comme le foie, les ovaires ou **l'hypophyse**.

Et aussi par le choix de techniques spécifiques (pressions, rythmes, huiles) afin de relancer les circulations hormonales, lymphatiques ou énergétiques.

Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

Approche en réflexologie ayurvédique

L'accompagnement proposé repose sur une approche globale et personnalisée. Chaque femme bénéficie d'un bilan complet permettant d'adapter les séances selon ses besoins physiques, émotionnels et énergétiques.

Le travail se concentre notamment sur les zones réflexes du système endocrinien, du foie, des ovaires et du système lymphatique afin de favoriser la circulation hormonale et énergétique.

Face à cette diversité de symptômes et de déséquilibres, il est primordial d'adapter les séances de réflexologie plantaire ayurvédique de manière progressive et personnalisée.

Il n'y aura donc pas de protocole type. Les séances seront adaptées selon le bilan de départ puis les inter bilans toutes les 3 séances.

J'ai pu observer que pour les personnes ayant des troubles très forts comme les bouffées de chaleur jour et nuit, la première phase avec un rdv toutes les semaines pendant 3 semaines a été très bénéfique. C'est principalement moi qui intervins et je conseille quelques petites routines à mettre en place selon leur mode de vie actuel (verre d'eau tiède à jeun, gratte langue). Cette phase permet un réel apaisement des tensions.

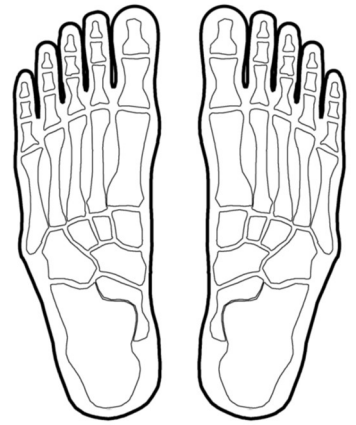
Puis lors de la seconde phase, nous commençons à aborder les choses à mettre en place dans le quotidien et le fait d'être acteur de sa santé, afin de pouvoir espacer petit à petit les séances. Comme une bonne hydratation intérieure et extérieure car tous s'assèchent pendant cette période avec Vata qui s'emballe.

Lors de la troisième phase, si la capacité digestive (physique et mentale) le permet, je les guide également sur des routines à mettre en place afin de stabiliser tout le travail établi lors des phases une et deux. Nous abordons également la nutrition aussi bien physique qu'émotionnelle. Et c'est à ce moment-là que le sujet de la prise de poids et de la graisse abdominale revient souvent. J'ai travaillé en parallèle de la réflexologie sur un accompagnement complet en nutrition pour les guider dans leur perte de poids. Nous y abordons notamment le ralentissement du métabolisme, la résistance à l'insuline...

Puis lors de la quatrième phase, nous consolidons les bases afin d'ancrer de bonnes nouvelles habitudes de vie. Elles prennent souvent conscience à ce moment-là de l'importance de prendre soin d'elles régulièrement, même le suivi en réflexologie terminé.

Les 4 phases d'accompagnement

- Apaisement : calmer les tensions et stabiliser Vata.
- Harmonisation : rééquilibrer les énergies et soutenir le foie et le système hormonal.
- Stabilisation : mettre en place des routines adaptées.
- Intégration : ancrer durablement les nouvelles habitudes de vie.



Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

Études de cas

- Étude de cas n°1 – Sophie

Profil

48 ans, veuve depuis 13 ans, mère de deux enfants, accouchements par voie basse.

Travaille à son compte depuis 20 ans.

En couple depuis 2 ans. A vécu récemment deux deuils successifs (belle-mère puis beau-père), ravivant une peur importante de perdre d'autres proches.

Elle consulte mi-juillet suite à une entorse de la cheville droite survenue le fin avril, encore douloureuse et raide trois mois plus tard.

Elle exprime également le besoin de « s'occuper enfin d'elle », après des années consacrées aux autres.



Contexte péri ménopausique

- Premiers signes de périménopause : bouffées de chaleur modérées, cycles irréguliers
- Absence de contraception
- Prise de nombreux compléments alimentaires
- Antidépresseur à faible dose
- Gamma GT élevé

Phase 1 – Apaisement de Vata (juillet-aout)

Les 3 premières séances sont volontairement douces, sans bilan approfondi, afin d'apaiser un Vata très perturbé (deuils, peur, instabilité émotionnelle, entorse persistante).

Travail :

- Massage enveloppant et réconfortant
- Pressions douces, lentes
- Objectif : sécurité, ancrage, détente nerveuse

Conseil complémentaire : Cataplasmes d'argile plusieurs fois par jour sur la cheville.

Résultat : nette amélioration de la mobilité un mois plus tard.

Phase 2 – Soutien digestif et régulation (septembre – octobre)

Éléments observés :

- Épisode de vomissements
- Alternance constipation / selles molles
- Pieds très chauds et rouges (Pitta aggravé)
- Deux cycles en quinze jours
- Talon droit très raide, douloureux (mémoire émotionnelle)



Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

Adaptations :

- Huile de coco (effet rafraîchissant)
- Travail sur Vata + sphère digestive
- Soutien du foie
- Simplification des compléments alimentaires

Mme S. commence une activité sportive en septembre et constate :

- Réduction des bouffées de chaleur
- Arrêt des cycles depuis l'été
- Amélioration globale du moral et de la mobilité

Phase 3 – Stabilisation et autonomie (novembre – janvier)

- Normalisation des Gamma GT
- Travail ciblé sur le foie
- Introduction progressive de plantes détoxifiantes
- Ralentissement du rythme des compléments

Fin d'année difficile professionnellement (stress accru, épaules sensibles).
L'accompagnement se poursuit à raison d'une séance par mois.

Mme S. dispose désormais d'une « boîte à outils » personnalisée :

- Auto massages
- Routines stabilisantes
- Gestion émotionnelle

Phase 4 – Intégration et ancrage (en cours)

Un nouveau cycle de trois rendez-vous, une fois par mois a été initié afin de consolider les bases installées lors des phases précédentes. Le premier rendez-vous de cette quatrième phase a déjà eu lieu.

Contexte actuel :

- Rythme professionnel soutenu
- Responsabilités importantes
- Épaules sensibles, tension cervicale
- Absence de bouffées de chaleur
- Cycles absents depuis plusieurs mois
- État émotionnel plus stable mais vigilance nécessaire en période de stress



Cette phase vise moins à « corriger » qu'à ancrer durablement les acquis.

Travail réalisé lors du 1er rendez-vous de la phase 4

- Rééquilibrage global avec attention particulière au système nerveux
- Travail sur les zones réflexes des épaules et du diaphragme (charge mentale)
- Soutien du foie pour accompagner la transition hormonale
- Harmonisation douce du système endocrinien

L'objectif n'est plus uniquement symptomatique, mais préventif : éviter les pics de stress susceptibles de relancer **Vata** ou **Pitta**.

Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

Orientation de cette phase

- Maintien d'un rythme d'une séance par mois
- Ajustement des plantes selon la saison et l'état émotionnel
- Renforcement des routines déjà intégrées
- Encouragement à préserver des espaces personnels de récupération

Mme S. montre aujourd'hui une capacité accrue à écouter ses besoins.

Elle identifie plus rapidement les signaux de fatigue ou de surcharge et utilise sa « boîte à outils » entre les séances.

Évolution globale à ce stade

- Cheville totalement récupérée
- Disparition durable des bouffées de chaleur
- Stabilisation hépatique (Gamma GT normalisé)
- Meilleure gestion émotionnelle face aux événements de vie
- Appropriation progressive de cette nouvelle étape hormonale

Cette phase d'intégration marque le passage d'un accompagnement correctif à un accompagnement de maturation et d'autonomie durable.

Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

- Étude de cas n°2 – Karine

Profil

p51 ans, mariée, trois enfants, accouchements par voie basse.

Travaille dans l'administration logistique depuis 10 ans.

A perdu son père il y a deux ans, deuil encore non intégré.

Premier rendez-vous pour de fortes bouffées de chaleur.

Contexte :

- Stérilet au cuivre
- Deux mois sans règles
- Jambes lourdes et douloureuses en fin de journée
- Fatigue nerveuse

Elle exprime le même besoin que Mme S. : « s'occuper enfin d'elle ».

Bilan initial

- Pieds rouges et gonflés (Pitta + stagnation Kapha)
- Stress important
- Troubles du sommeil

Suivi sur 4 séances (toutes les deux semaines)

Travail axé sur :

- Apaisement de Pitta
- Soutien du foie
- Drainage lymphatique
- Régulation du système nerveux
- Huile de coco utilisée pour calmer la chaleur.

Conseils :

- Hydratation
- Auto massage
- Routines stabilisantes
-

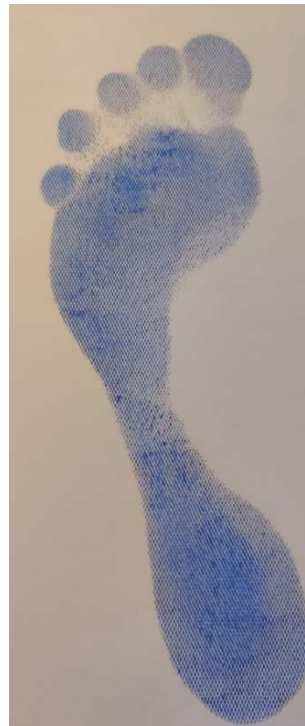
Résultats observés

- Disparition des bouffées de chaleur
- Amélioration significative du sommeil
- Baisse notable du stress
- Meilleure digestion émotionnelle du deuil paternel

Mme K. décide d'arrêter le suivi, se sentant autonome et suffisamment outillée pour continuer seule.

Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)



Conclusion des études de cas

Ces deux accompagnements illustrent l'importance d'une approche individualisée. Bien que les symptômes puissent être similaires (bouffées de chaleur, instabilité émotionnelle, troubles digestifs), chaque femme présente une dynamique énergétique différente.

La réflexologie plantaire ayurvédique permet :

- D'apaiser Vata
- De réguler Pitta
- De mobiliser Kapha
- Tout en soutenant le système endocrinien et émotionnel.

Conclusion

La préménopause ne se soigne pas : elle s'accompagne avec bienveillance. Les résultats observés montrent une réduction des bouffées de chaleur, une amélioration du sommeil et une meilleure gestion émotionnelle.

Cet accompagnement ne remplace pas un suivi médical.

Envie d'être accompagnée dès votre préménopause ?

Je vous accueille à **Cholet** et au **Longeron** (dpt 49), ou en **visio** pour un bilan personnalisé. Réservez votre séance et entamez votre chemin vers l'Harmonie féminine.

Stéphanie CHAUVIN – Praticienne en réflexologie plantaire ayurvédique



06.30.89.68.81

Retrouvez mes articles sur le sujet sur mon blog

www.stephanie-delateteauxpieds.fr

Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)



Stéphanie Chauvin

— De la tête aux pieds —

— 06.30.89.68.81 —

<https://stephanie-delateteauxpieds.fr/>
stephanie.delateteauxpieds@gmail.com



Cholet



Sèvremoine

Stéphanie Chauvin

Troubles digestifs et hormonaux (préménopause, ménopause, andropause) • Prévention globale et ayurveda



[stephanie_de_la_](#)
[tete_aux_pieds](#)

06.30.89.68.81



[www.stephanie-](http://www.stephanie-delateteauxpieds.fr)
[delateteauxpieds.fr](http://www.stephanie-delateteauxpieds.fr)

Ce document est la propriété de Stéphanie CHAUVIN

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)