



SUPPORT WOMYN

**Des solutions naturelles et adaptables pour
soulager vos symptômes prémenstruels**

Le Syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel (SPM) peut provoquer inconfort physique et émotionnel chaque mois.

Cet outil vous propose des solutions naturelles et bienveillantes pour vous accompagner : alimentation, plantes, relaxation, hygiène de vie et astuces pratiques.

Chaque femme vit le SPM différemment : adaptez les conseils selon vos besoins et votre ressenti.



LES OUTILS DE VOTRE BOÎTE ANTI-SPM

Alimentation

Légumes, fruits, légumineuses, protéines de qualité.

Limitez sucre raffiné, caféine et aliments ultra-transformés.

Astuce : tisane ou eau chaude régulièrement.

Plantes & compléments

Tisanes : feuilles de framboisier, ortie piquante, camomille romaine, mélisse, armoise (vérifier les contre-indications)

Suppléments : magnésium bisglycinate, vitamine B6 (avis professionnel).

Huile essentielle : lavande vraie, camomille romaine (diffusion ou massage).

Relaxation & mouvement

Yoga doux, étirements, marche, méditation, respiration profonde. Bain chaud ou douche relaxante.

Sommeil & repos

Respecter vos besoins de sommeil.

Moment cocooning : lecture, musique, bouillotte.

