

La Puissance
du Féminin



Carnet AYA

Mois 1 - Ta Détox

Je nettoie, j'allège, je relâche



Bravo pour cette initiative !

Bienvenue dans ce 1er mois du programme AYA.

L'objectif global :

Alléger ton torps, calmer ton esprit, accueillir tes émotions pour repartir sur des bases saines.

Chaque semaine aborde un pilier clé de ton mieux-être : ton environnement, tes émotions, tes relations, ton alimentation, ton énergie féminine.

Et on commence tout naturellement par ce qui t'entoure au quotidien.

Cette **1ère semaine** est dédiée à une étape simple mais puissante :

faire le tri dans ton environnement.

Pourquoi c'est notre point de départ ?

Parce que ton équilibre hormonal ne dépend pas seulement de ce que tu manges ou des plantes que tu prends.

Il commence aussi dans les **gestes simples du quotidien** : les produits que tu appliques sur ta peau, les objets que tu utilises, l'air que tu respires.

Ce tri dans ta maison, c'est aussi un tri intérieur : tu choisis de ne plus laisser place à ce qui te nuit, même discrètement. C'est un premier pas vers un mode de vie plus conscient, plus respectueux de ton corps et de ton utérus.

Petit récap du mois DÉTOX

- **Semaine 1** : Je nettoie mon environnement
- **Semaine 2** : Je fais le tri dans mes relations
- **Semaine 3** : Je mets mon assiette au service de mes hormones
- **Semaine 4** : Je fais circuler l'énergie dans mon utérus

Sans plus tarder, découvre ton programme !

Semaine 1



SEMAINE 1

JE FAIS LE TRI DANS MA MAISON

Les fibromes ne se développent pas par hasard.

Ils sont souvent le reflet d'un déséquilibre hormonal plus profond en particulier un excès d'œstrogènes ou une difficulté pour le corps à bien les métaboliser. Or, une grande partie de ces déséquilibres **sont alimentés de manière invisible...**

Objectif de la semaine

→ **Réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens** pour soutenir ton équilibre hormonal et amorcer un environnement plus sain.

Pourquoi c'est important ?

Les **perturbateurs endocriniens** sont des substances chimiques qui **dérèglent notre système hormonal**. Ils se trouvent dans de nombreux produits du quotidien : cosmétiques, emballages, produits ménagers, ustensiles... Pour les femmes avec des fibromes, il est essentiel de réduire l'exposition à ces substances qui peuvent stimuler la croissance des fibromes.



Mes actions de la semaine 1

→ 1. J'observe ma salle de bain et ma cuisine :

- Quels produits contiennent des ingrédients que je ne comprends pas ?
- Où y a-t-il du plastique, des parfums de synthèse, des conservateurs douteux ?
- Est-ce que j'utilise des produits qui datent ou que je n'ai jamais vraiment questionnés ?

→ 2. Je choisis au moins un produit à remplacer dans chaque pièce :

- Exemple salle de bain : gel douche, dentifrice, crème
- Exemple cuisine : film plastique, poêle antiadhésive, bouteille en plastique

→ Mon repérage maison

Salle de bain – produits à observer :

- _____
- _____

Cuisine – produits à observer :

- _____
- _____

Produits remplacés cette semaine ou dans le mois

Salle de bain :

- Ancien produit : _____
- Nouveau produit : _____

Cuisine :

- Ancien produit : _____
- Nouveau produit : _____



Les supports dont j'ai besoin

- **1. Vidéo**
Comprendre les perturbateurs endocriniens – leur impact et où ils se cachent.
- **2. Fiche mémo**
Top 10 des perturbateurs à éviter dans la cuisine et la salle de bain.
- **3. Tableau détox express maison**
Repérage des produits potentiellement perturbateurs.
- **4. DIY**
Recette pour fabriquer un nettoyant multi-usage naturel à base de vinaigre blanc et huiles essentielles (si tolérées).



Mon ressenti et mes prises de conscience

→ Ce que j'ai ressenti cette semaine

→ Ce que j'ai découvert cette semaine

→ Ce que j'ai aimé ou trouvé difficile

→ Ce que j'ai envie d'explorer davantage



Bilan

Cette semaine, tu as pris le temps d'**observer ton environnement** avec un **nouveau regard** sans pression, sans jugement.

Tu as commencé à reprendre ton pouvoir sur ce qui entre en contact avec ton corps chaque jour.

Chaque produit que tu as repéré, chaque geste que tu as ajusté, chaque choix que tu as posé, aussi petit soit-il, est une preuve de ton engagement envers toi-même et ton utérus.

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. C'est un processus qui se construit progressivement, pendant AYA... et même après.

Ce n'est pas la perfection qui compte.

C'est la conscience et la volonté d'avancer à ton rythme.

Il y a peut-être eu des choses simples à changer, et d'autres qui t'ont demandé un peu plus de réflexion ou d'écoute. Et c'est très bien ainsi.

→ Ce programme n'est pas une course. Alors, prends le temps de noter ce que tu as ressenti, ce que tu veux approfondir ou refaire plus tard. Et surtout, remercie-toi pour cette première étape.

La semaine prochaine dans ton programme

Faire le tri dans tes relations

Ton corps enregistre tout, y compris ce que tu vis dans tes relations.

Certaines te nourrissent, d'autres te fatiguent ou te tirent vers le bas sans que tu t'en rendes toujours compte.

Les tensions émotionnelles, les non-dits, le manque de limites peuvent entretenir un climat de stress intérieur... et perturber ton équilibre hormonal.

Tu observes avec honnêteté :

- Quelles relations te soutiennent ?
- Lesquelles te vident ou te contractent ?

Et tu choisis de préserver ton énergie, en t'entourant de relations qui te font du bien.



Au programme :

**Identifier ce qui te pèse
émotionnellement et mentalement.**