COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Kiffe ton Cycle

Osons le bien-être menstruel

"KIFFE TON SYNDROME PRÉMENSTRUEL" (SPM)

Un programme complet de 12 semaines pour comprendre et enfin kiffer cette période !

Irritabilité, maux de tête, seins douloureux, fatigue, gonflement du bas-ventre… Le syndrome pré-menstruel (SPM) concerne plus de 7 femmes sur 10, avec des symptômes plus ou moins marqués la veille ou au moment des règles.

Parfois, le SPM est beaucoup plus handicapant : 20 à 30% des femmes estiment qu'il interfère avec les activités de leur vie quotidienne. De plus, le SPM peut avoir une forme plus violente appelée "trouble dysphorique prémenstruel" (TDPM), qui se traduit par des problèmes psychologiques importants (désespoir, anxiété, crises de panique, difficultés de concentration, insomnie ou hypersomnie, fatigue…).

Pour soulager ces troubles, les médecins sont démunis et n'ont souvent d'autre choix que de proposer la pilule. Or il s'agit d'une solution insuffisante : la pilule ne fait que masquer le problème (= le déséquilibre hormonal qui cause le SPM) et parfois elle ne suffit pas à supprimer le SPM.

Le bouche à oreille et les groupes de discussions sur le sujet orientent alors les femmes vers les compléments alimentaires. Mais cette alternative pose d'autres problèmes : le coût de ses produits est très élevé et cela revient à se mettre "sous perfusion" de compléments auxquels le corps va s'habituer. Il faudra donc en consommer de plus en plus pour mettre les symptômes sous cloche sans se préoccuper du fond du problème : ce qui cause ce déséquilibre.

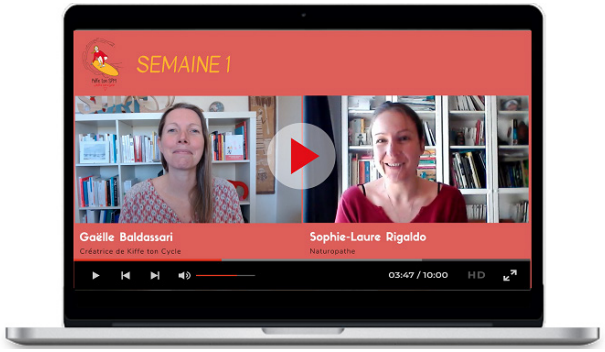
C'est pour en finir avec cette situation que Kiffe Ton Cycle, le mouvement qui démocratise l'information sur le cycle menstruel, lance un nouveau programme "Kiffe ton Syndrome PréMenstruel" (SPM).

Le concept : un accompagnement de 3 mois sous forme de courtes vidéos et de documents de suivi, proposé par une naturopathe et une spécialiste des aspects psychologiques du SPM, pour comprendre le SPM, rééquilibrer son cycle, et enfin Kiffer cette période.

Eradiquer les symptômes du SPM, c'est possible !

"Kiffe ton Syndrome Prémenstruel", c'est une méthode unique, efficace et 100% naturelle pour apaiser le SPM de façon durable.

Ce programme a été spécialement conçu pour permettre à toutes les femmes de découvrir comment gérer leur équilibre hormonal afin de venir à bout des problématiques physiques et psychologiques rencontrées pendant cette période.



« Parce que la période prémenstruelle est la phase la plus redoutée du cycle menstruel, il est temps de faire connaître au grand public (et au corps médical !) toutes les solutions naturelles qui existent pour se débarrasser de ces symptômes ! »

GAËLLE BALDASSARI, CO-CRÉATRICE DE CETTE FORMATION ET FONDATRICE DE KIFFE TON CYCLE

Pendant 3 mois, via un accompagnement sous forme de courtes vidéos et de documents de suivi, les participantes vont avoir accès à :

1. Des **astuces applicables à leur quotidien** grâce à un parcours progressif, des conseils concrets et des recettes à adapter selon leurs besoins et envies ;
2. Des **explications claires sur les mécanismes de leur corps** pour comprendre ce qui déclenche leurs symptômes et faire les changements les plus adaptés pour elles (grâce à des conseils avancés en naturopathie) ;
3. Un **protocole cadré et une feuille de route** pour passer des compléments alimentaires, plantes et infusions, à un équilibre hormonal naturel.

Tarif : 3 x 65 €.

Un duo inédit pour une approche à 360° du SPM

Les naturopathes savent accompagner le déséquilibre hormonal, cause première du SPM, et ses facteurs mais sont limités dans la gestion de la dimension psychologique. A contrario, si la dimension psychologique est essentielle, elle ne peut, à elle seule, rétablir l'équilibre hormonal et donc sortir du SPM.

L'efficacité de l'approche "Kiffe ton Syndrome Prémenstruel" vient aussi de la présence d'un duo gagnant :

- la naturopathe Sophie-Laure Rigaldo, qui intervient pour former à la gestion physiologique du SPM ;
- la praticienne en Approche Neurocognitive et Comportementale Gaëlle Baldassari pour la gestion psychologique du SPM.

Sophie-Laure est spécialisée dans la naturopathie au féminin. Diplômée de l'EDHEC et après de nombreuses années dans l'univers de la grande distribution, elle accompagne désormais toutes les femmes qui veulent se réapproprier leur corps et leur cycle, des premières règles à la ménopause, au travers de nombreuses problématiques : règles douloureuses, abondantes, SPM, endométriose, infections gynécologiques, arrêt pilule…

> « Nous savons que le stress est le 1er perturbateur endocrinien, et que le SPM est toujours la conséquence d'un déséquilibre hormonal. En traitant les deux aspects du problème, nous proposons ainsi un programme d'une efficacité redoutable. »
>
> GAËLLE BALDASSARI

Un programme ultra-complet pour trouver des solutions à ses problèmes

Durant 12 semaines, "Kiffe ton Syndrome Prémenstruel" va traiter tous les sujets en lien avec le SPM :

Auto-diagnostic et bilan complet de sa situation actuelle : identifier les symptômes du SPM, les dessous d'un système hormonal équilibré, réagir en cas de Syndrome Prémenstruel grave (TDPM), les bons choix à faire pour éviter d'aggraver son SPM, choisir les bons aliments…

Les outils pour apaiser rapidement les symptômes du SPM : comprendre les mécanismes du cycle menstruel pour mieux maîtriser ses réactions, le principe d'Accumulation Émotionnelle, améliorer la communication avec son entourage, transformer un inconfort prémenstruel en source de bien-être, reconnaître les signaux trompeurs envoyés par tes hormones…

Trouver son équilibre alimentaire idéal sans se priver : ajuster son alimentation pour apaiser son SPM sans renoncer à ses plats préférés, limiter au maximum l'exposition aux perturbateurs endocriniens, alimentation anti-inflammatoire, les alternatives végétariennes/végans, les bonnes Associations Alimentaires pour avoir une digestion légère…

Méthode naturopathiques et neurocognitives pour diminuer le stress : le danger du stress chronique, trouver sa technique anti-stress, une technique de respiration simple et discrète (utilisée par l'armée) pour diminuer radicalement le stress, repérer ses générateurs internes de stress, la collation idéale Pro-Sérotonine pour éviter l'irritabilité…

Détoxification hormonale : la chose indispensable à savoir avant de se lancer dans une détox, une technique largement sous-estimée pour libérer les toxines et nettoyer les pores de la peau, le brossage à sec, transformer la flore intestinale en véritable alliée naturopathique, soutenir le foie en douceur…

Optimiser son mode de vie (sommeil, mouvement et environnement) : une petite activité quotidienne pour se mettre en mouvement, les astuces naturelles pour rétablir ton équilibre hormonal même en dormant, les Alliés Naturopathie, les sources des perturbateurs endocriniens et comment les éviter…

Adapter l'alimentation en fonction du cycle : préparer efficacement sa phase prémenstruelle, adapter son alimentation en fonction des phases de ton cycle, le 2ème élément cyclique (peu connu) du corps, les différentes phases du système digestif et les aliments à privilégier selon chaque phase, la cuisine anti-inflammatoire…

À propos de Gaëlle Baldassari, autrice, conférencière et consultante en psychologie du cycle menstruel

Gaëlle Baldassari est la Fondatrice du Mouvement Kiffe ton Cycle.

« Je milite pour une meilleure information auprès des femmes et une prise de conscience autonome de notre corps. »

Gaëlle débute des études en faculté de biologie, une formation qu'elle décide toutefois de laisser de côté pour se consacrer à la finance. Pendant 14 ans, elle travaille ensuite dans la banque à des postes à responsabilités.

En tant que manager, elle se forme à l'Approche Neurocognitive et Comportementale pour accompagner au mieux ses collaborateurs et elle-même, notamment dans la gestion du stress et l'optimisation des performances.

Lorsque Gaëlle décide d'avoir un enfant, elle découvre l'ampleur des difficultés que le cycle menstruel peut causer aux femmes. Le sien ne fonctionne pas, et elle doit suivre un parcours de procréation médicalement assistée.

Pendant ce traitement intensif aux hormones, elle constate que son comportement et ses humeurs varient. Elle fait même un burnout… Face au silence des médecins sur ces brusques changements, Gaëlle entame de longues recherches et approfondit le fonctionnement et l'impact des hormones.

A la naissance de sa fille, en janvier 2014, Gaëlle choisit de quitter l'univers de la finance pour se lancer dans ce qui l'intéresse le plus : la diffusion des connaissances pour que les femmes soient plus libres.

Elle se forme au coaching à l'Ecole Française de Coaching – MHD puis elle coache des femmes à haut potentiel créatrices d'entreprise. Naturellement, elle est amenée à partager avec elles ses connaissances concernant le système hormonal. Avec, à chaque fois, le même résultat : cela produit un grand changement dans leur vie.

En juillet 2017, Gaëlle décide de développer l'activité autour du cycle menstruel car il lui semble fondamental de démocratiser ce savoir auprès de toutes les femmes.

Elle crée alors "Kiffe ton Cycle", un programme en ligne pour aider les femmes à ne plus subir leur cycle et à réaliser qu'il est une ressource qu'elles peuvent utiliser à leur profit.

Face au succès rencontré, Gaëlle écrit également un livre en avril 2019 (Kiffe ton Cycle, éditions Larousse) puis elle lance le programme en ligne "Kiffe tes Premières Règles" destinée aux jeunes filles de 10 à 17 ans pour faciliter la transmission de connaissances durant la période de la puberté.

La même année, elle crée les Sommets Kiffe Ton Cycle pour rassembler des experts avec des approches différentes de la sienne et continuer à diffuser les connaissances. Avec un objectif : permettre aux femmes une meilleure compréhension de ce qu'elles vivent en lien avec le cycle menstruel. Elles peuvent ainsi gagner en autonomie pour être plus à même de faire leurs choix en conscience.

Très dynamique, elle écrit actuellement son deuxième livre qui sera destiné aux jeunes filles.

Kiffe ton Cycle

Osons le bien-être menstruel

Kiffe ton Syndrome Prémenstruel : un nouveau programme qui complète l'offre Kiffe ton Cycle

Ce nouveau programme en ligne, qui vient compléter Kiffe ton Cycle et Kiffe tes premières règles, a été créé pour répondre à de nouveaux besoins et donc aider les femmes à mieux se comprendre pour s'épanouir.

> « Continuer à proposer des accompagnements est essentiel pour répondre aux questions fréquentes sur le cycle menstruel. Toutes les femmes vivent ces cycles, nous devons avoir un lieu pour trouver des réponses, et en parler. »
>
> GAËLLE BALDASSAR

Kiffe ton Cycle prépare d'ailleurs, toujours en collaboration avec Sophie-Laure Rigaldo, d'autres programmes pour accompagner les problématiques autour du Cycle menstruel afin d'avoir une solution à proposer à chaque personne qui, aujourd'hui, ne kiffe pas (encore) son cycle.

Kiffe ton Cycle

Osons le bien-être menstruel

Pour en savoir plus

Kiffe Ton SPM : https://www.bykiffetoncycle.fr/kiffe-ton-spm/

Site web : https://kiffetoncycle.fr/

https://www.facebook.com/KiffeTonCycle/

https://www.instagram.com/kiffetoncycle/

https://www.linkedin.com/in/gaelle-baldassari-2a975482/

Contact presse

Gaëlle BALDASSARI

E-mail : gaelle@kiffetoncycle.fr

Tel : 07 85 40 96 12