COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Kiffe ton Cycle

Osons le bien-être menstruel

KIFFE TA PRÉMÉNOPAUSE

Un programme complet de 8 semaines pour comprendre et kiffer la fin des règles !

La préménopause, on en parle ? Trop méconnue, ou alors abordée uniquement sous l'angle des inconvénients qu'elle peut provoquer, cette étape dans la vie des femmes commence jusqu'à 10 ans avant la ménopause.

Pour le corps, il s'agit d'une sorte de "fenêtre de tir" pour passer en douceur la transition vers la fin du cycle menstruel.

Mais les femmes n'y sont pas préparées : livrées à elles-mêmes, peu accompagnées par les médecins qui considèrent ces troubles comme inéluctables, elles peinent à trouver des informations fiables sur ce qui leur arrive.

Dans ce contexte, comment comprendre et apaiser les symptômes de la préménopause ?

Pour ne plus laisser les personnes menstruées seules avec leurs doutes, leurs questions, leurs problèmes et leurs peurs, **la startup Kiffe ton Cycle** veut leur apprendre à s'écouter et les accompagner dans cette période de transition.

Le concept : **le programme "Kiffe ta Préménopause", à la fois ludique et complet, propose un suivi de 2 mois via des courtes vidéos et des documents fouillés.** Il a été créé par une naturopathe et une spécialiste des aspects psychologiques de la préménopause pour aider chaque femme à décrypter ses symptômes, appliquer les bons "tips" pour les apaiser, et enfin kiffer cette période.

> *« Si chaque personne concernée comprenait réellement ce qui lui arrive pendant les années qui précèdent l'arrêt des règles, il y a fort à parier que la transition se ferait avec beaucoup plus de douceur. »*
>
> GAËLLE BALDASSARI, LA FONDATRICE

Le premier programme qui mixe Naturopathie & Approche Neurocognitive et Comportementale

Au fil des années, Kiffe ton Cycle est devenu une véritable référence sur la santé des femmes et bien-être menstruel.

Via son cycle de programmes, la startup apporte l'information dans un format adapté à la réalité des femmes actives : sur plusieurs fronts en même temps (pro, perso…), elles sont confrontées en permanence au manque de temps.

Y compris lorsqu'il s'agit de s'informer sur leur propre santé ! Pour les aider à passer au mieux le cap de la préménopause, Kiffe ton Cycle a donc découpé son contenu en **vidéos très courtes (5 minutes en moyenne)** qui peuvent être regardées dans les transports ou lors d'un moment de libre.

Elles sont accessibles n'importe où et n'importe quand, et sont délivrées selon **un rythme d'environ 30 minutes par semaine**. Le programme Kiffe ta Préménopause offre aussi des **livrets écrits pour approfondir chaque sujet.**

Avec un objectif : aborder la préménopause dans sa globalité et en faire un atout pour préparer l'avenir sereinement !

> « Nous permettons à toutes les femmes d'avoir un regard à 360° sur cette période particulière de la vie dans laquelle se mêlent changements hormonaux et nouvelles étapes à franchir. »
>
> GAËLLE BALDASSARI

Un duo d'expertes pour une approche à 360° de la Préménopause

L'efficacité de l'approche "Kiffe ta Préménopause" s'appuie sur la complémentarité d'un duo gagnant :

La naturopathe Sophie-Laure Rigaldo, qui intervient pour former à la gestion physiologique de la préménopause.

Sophie-Laure est spécialisée dans la naturopathie au féminin. Diplômée de l'EDHEC et après quelques 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…

La praticienne en Approche Neurocognitive et Comportementale Gaëlle Baldassari, qui traite de la gestion psychologique de la préménopause.

Parce que le stress est le 1er perturbateur endocrinien, il est important de traiter l'autre aspect du problème : le mental, et la façon dont les femmes vont aborder leur préménopause.

Un programme complet et pratico-pratique pour trouver une solution concrète à chaque problème

Fini les grands discours théoriques et vides de sens, le programme Kiffe ta Préménopause met l'accent sur les réponses pragmatiques aux problèmes qui se posent dans la vie de tous les jours.

> « Grâce à un contenu accessible à toutes, tant sur la forme que sur le fond, chaque femme peut vite comprendre les erreurs qu'elle fait au quotidien et qui aggravent la situation. Nous leur donnons aussi des astuces pour améliorer leurs habitudes. »
>
> GAËLLE BALDASSARI

Kiffe ta PréMénopause
by Kiffe ton Cycle

Durant **8 semaines**, chaque participante va ainsi pouvoir :

- **Comprendre ce qui se passe dans son corps…** et l'accepter en se reconnectant à soi.
- **Découvrir l'importance de l'alimentation et ses effets** : équilibre acido-basique, micro et macronutriments, antioxydants, protéines, aliments transformés, rôle des neurotransmetteurs, besoin tout au long du cycle, etc…
- **Gérer son quotidien en préménopause** : conseils pour le sommeil, les sports adaptés, l'impact des perturbateurs endocriniens, l'importance de la détox.
- **Accepter ses émotions et gérer son stress** : impact de la préménopause et Approche Neurocognitive et Comportementale.
- **Comprendre son cycle menstruel** dans cette phase de transition : équilibre hormonal, évolution de la poitrine et de l'utérus, bouffées de chaleur, contraception.
- **Comprendre et accompagner les changements de son corps** : prise de poids, fatigue, peau, libido, prévention (cardio-vasculaire, ostéoporose, thyroïde).

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

Gaëlle Baldassari est la Fondatrice de la startup Kiffe ton Cycle.

Elle 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 responsabilité.

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 burn-out…

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.

En parallèle, elle a souhaité lancer le programme Kiffe ta Préménopause pour compléter les précédents cursus (Kiffe des premières règles, Kiffe ton Cycle et Kiffe ton Syndrome Prémenstruel) afin d'accompagner les personnes menstruées tout au long de leur cycle.

Kiffe ton Cycle

Osons le bien-être menstruel

Pour en savoir plus

Site web : https://kiffetoncycle.fr/

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

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

Contact presse

Gaëlle BALDASSARI

E-mail : gaelle@kiffetoncycle.fr

Tel : 07 85 40 96 12