

Les 4 erreurs involontaires qui t'empêchent d'inverser ton Syndrome des Ovaires Polykystiques

MARLÈNE DAFFORT



Marlène Daffort
Coach bien-être féminin certifiée

Le syndrome des ovaires polykystiques est une pathologie métabolique qui a besoin d'être abordée de manière holistique. Avant de réussir à réduire mes symptômes, j'ai fait plusieurs erreurs qui m'ont fait perdre du temps, et de l'argent. J'ai décidé de les compiler ici pour vous aider à ne pas faire comme moi !



SE CONCENTRER UNIQUEMENT SUR L'ALIMENTATION

C'est ce que l'on fait toutes après avoir été diagnostiquée et que le médecin nous ait conseillé le fameux "Perdez du poids et tout ira mieux !"

Alors, on enchaîne régime sur régime, tous plus restrictifs les uns que les autres, mais rien ne fonctionne. C'est normal. Tout d'abord, les régimes comme le déficit calorique par exemple, vont venir stimuler les glandes surrénales à produire plus de stress, qui peut être à l'origine du SOPK. Votre corps, qui n'a pas toutes les vitamines et nutriments nécessaires pour fonctionner correctement, va mettre en pause ses fonctions non essentielles dont le système endocrinien.

Les régimes à répétition augmentent également les risques de Trouble du Comportement Alimentaire.

Comme précisé au dessus, le SOPK est une maladie métabolique, c'est à dire que pour voir une amélioration, nous allons devoir "rebooter" le métabolisme entier. Cela passe par l'alimentation, mais pas seulement. Cela passe aussi par la gestion du stress, des émotions, pour réguler son système nerveux et rééquilibrer sa flore intestinale. Nous allons venir également réguler le rythme circadien qui est essentiel au bon fonctionnement de la hiérarchie hormonale.

Voilà pourquoi, en nous concentrant uniquement sur l'alimentation, nous ratons l'essentiel : le fait d'approcher le SOPK de manière holistique c'est à dire en agissant à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental, nutritionnel ...

PENSER QUE LA MEDECINE CONVENTIONNELLE A LA SOLUTION

La médecine allopathique, très très utile depuis la nuit des temps, approche le SOPK en traitant les symptômes et non la cause. C'est comme essayer de couper un arbre en se concentrant sur les branches alors qu'il faudrait couper les racines. C'est ce que fait la pilule, elle va masquer vos symptômes et empêchera votre corps d'ovuler naturellement. Au lieu de mettre en place une stratégie qui va vous permettre d'ovuler, la pilule, au contraire, met tout votre système d'ovulation en pause. Bien que cela soit utile pour la contraception, en cas de SOPK cela ne fait que "cacher la misère".

C'est le contraire d'une approche holistique à la source. Comment voulez-vous agir sur votre dérèglement si vous n'agissez pas sur la vraie cause de celui-ci ?



SE BASER SUR DES CONSEILS RÉCOLTÉS SUR INTERNET

Tu connais tous les groupes Facebook sur le sujet et appliques les conseils d'inconnues, tu passes des nuits sur Google à taper "SOPK Remède naturel", et parce que la cousine de la meilleure amie de ta soeur a pris de la tisane de framboisier, tu vas essayer toi aussi ?

C'est une bonne initiative de ta part de chercher à prendre en main ton SOPK, bravo ! Cependant, c'est un syndrome qui se manifeste différemment chez chaque femme et qui a de multiples causes. Ce qui veut dire que ce qui a marché pour votre voisine ne marchera pas forcément pour vous.

Traiter le SOPK demande une enquête approfondie sur VOS habitudes, VOS besoins, et VOTRE cause d'origine. C'est une modification entière de votre mode de vie qui demande plus qu'une recherche Google.



NE PAS SE FAIRE ACCOMPAGNER

Je vais être honnête, ce n'est qu'à partir du moment où j'ai investi dans un accompagnement sur plusieurs mois avec une professionnelle spécialisée dans le SOPK que j'ai commencé à voir des améliorations.

Qu'est-ce qui explique cela ?

Plusieurs études appuient l'hypothèse d'une cause génétique et héréditaire pour le SOPK, mais aussi de l'épigénétique. L'épigénétique, c'est le fait que notre environnement et notre hygiène de vie vont modifier l'expression de nos gènes. C'est à dire que, bien que vous soyez née avec le SOPK dans vos gènes, votre environnement et hygiène de vie vont venir le "déclencher", l'empirer ou l'améliorer. Cela signifie qu'en modifiant notre environnement et notre hygiène de vie, on peut venir modifier l'expression de nos gènes !

C'est pour ça que le SOPK peut s'inverser en modifiant nos habitudes, notre alimentation, notre mode de vie.

Et pour faire cela, pas de secret, il nous faut du temps, de la rigueur, de la régularité, de la motivation, de l'investissement. C'est très dur d'accomplir tout cela sans aide, nous ne sommes pas des supers-héroïnes (quoi que), et pour venir modifier en profondeur ses habitudes de vie bien ancrées depuis des dizaines d'années, on a besoin d'aide. C'est là que l'accompagnement et le coaching sont très très utiles.



Qui suis-je ?

Je m'appelle Marlène Daffort et je suis Coach Holistique. J'aide les femmes à retrouver un équilibre hormonal et émotionnel grâce au coaching, à la naturopathie et à la nutrition. J'ai été formée à l'Institute For Integrative Nutrition de New York City (USA).

Je suis moi-même atteinte du Syndrome des Ovaires Polykystiques, j'ai été diagnostiquée il y a 5 ans et j'ai réussi à maîtriser ce syndrome et surtout les symptômes dérangeants (Aménorrhée, Surpoids, Hirsutisme, Acné, Sautes d'humeur, dépression), de façon naturelle grâce à la nutrition, en changeant mon mode de vie, et en faisant un gros travail psychologique sur moi-même.

Je suis convaincue que le SOPK ne peut-être amélioré en nous concentrant uniquement sur l'alimentation. Même si cela joue un grand rôle, il faut prendre en compte le mental et les émotions. C'est pourquoi dans ma pratique, je travaille énormément au niveau psycho-émotionnel, en plus de la nutrition.

En septembre 2021, je lance le programme en ligne SOPK School, une plateforme pour apprendre, comprendre, et commencer à réduire ses symptômes : [Pré-inscription en cliquant ici](#)

Marlène



Marlène Daffort
Coach bien-être féminin certifiée