

LE GUIDE



RELATION MALSAINE *ET* SOPK (SMOP)





INTRODUCTION

« Avec un SOPK, une relation malsaine peut parfois faire plus de dégâts que ta pâtisserie préférée. » Cette phrase est volontairement provocatrice.

Elle ne signifie évidemment pas qu'une relation toxique provoque un SOPK. Elle signifie quelque chose de beaucoup plus intéressant : **ton équilibre hormonal ne dépend pas uniquement de ce que tu manges.**

Ton système hormonal communique en permanence avec ton cerveau, ton système nerveux, ton métabolisme, ton sommeil, ta digestion et ton environnement.

Et lorsqu'on accompagne un SOPK, oublier cette partie du puzzle peut faire passer à côté de quelque chose d'essentiel.



01. UNE RELATION MALSAIN PEUT DEVENIR UN STRESS PHYSIOLOGIQUE CHRONIQUE

Imagine vivre pendant plusieurs mois dans un environnement où tu dois régulièrement : anticiper la réaction de quelqu'un, éviter certains sujets, te justifier, gérer des conflits, retenir ce que tu ressens, ruminer, ou simplement ne jamais savoir quand arrivera le prochain problème.

Même lorsque tu continues à travailler, manger, sortir et vivre « normalement », ton organisme peut rester beaucoup plus vigilant qu'il ne devrait l'être.

C'est notamment là qu'intervient **ton système nerveux autonome**.

Lorsque ton cerveau perçoit une menace ou une forte pression, il peut mobiliser le système sympathique — celui qui prépare ton organisme à agir, fuir ou se défendre.

En parallèle, l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA) participe à la réponse au stress, notamment à travers le cortisol.

Sur quelques heures, c'est parfaitement physiologique.

Mais lorsqu'une situation dure des semaines ou des mois, ce qui m'intéresse n'est plus seulement "ton cortisol".

Je regarde toutes les conséquences que cette charge peut avoir sur le reste de ton fonctionnement.



02. PREMIÈRE CONNEXION : STRESS → GLYCÉMIE → INSULINE → ANDROGÈNES

C'est particulièrement intéressant dans le SOPK. Le cortisol (l'hormone du stress) participe notamment à la disponibilité du glucose afin de fournir rapidement de l'énergie à l'organisme.

Dans un contexte chronique, auquel peuvent s'ajouter manque de sommeil, repas irréguliers, grignotages, sédentarité ou au contraire surentraînement, la régulation glycémique peut devenir moins favorable chez certaines personnes.

Pourquoi est-ce important ?

Parce que la résistance à l'insuline et l'hyperinsulinémie sont fréquentes dans le SOPK.

Et l'insuline n'agit pas uniquement sur ta glycémie.

Lorsqu'elle est élevée, elle peut notamment :

→ stimuler la production ovarienne d'androgènes ;

→ diminuer la production hépatique de SHBG, une protéine qui fixe une partie des hormones sexuelles dans le sang.

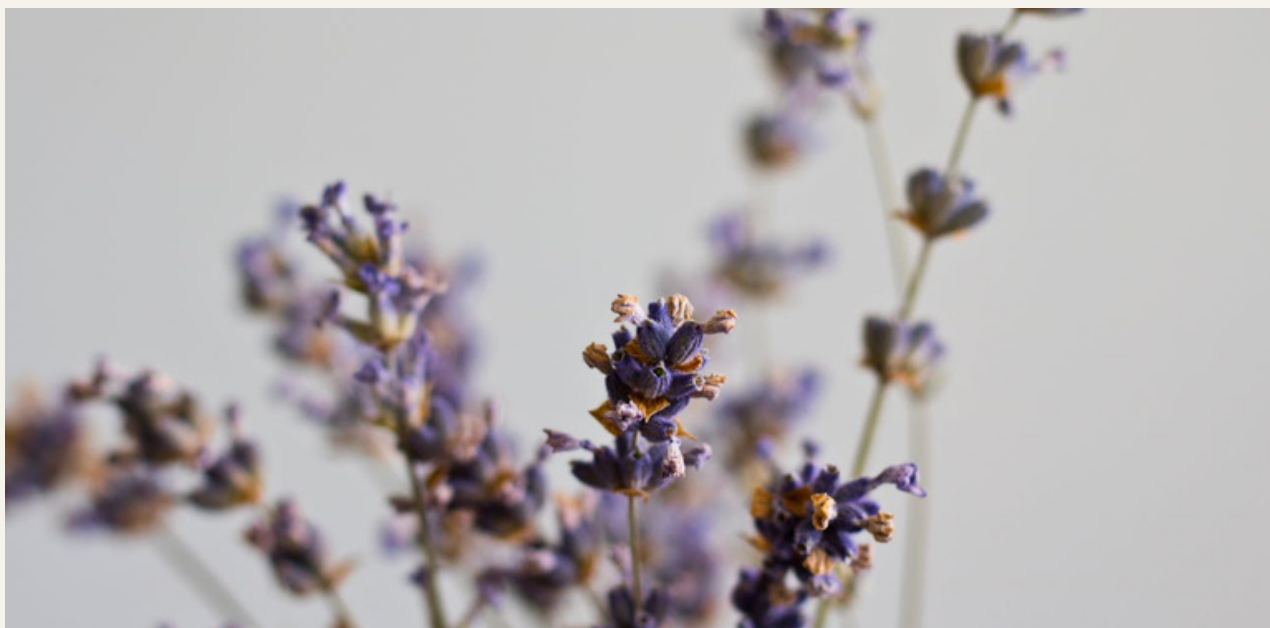
Résultat potentiel :

davantage d'androgènes peuvent rester biologiquement disponibles.

Et selon ton terrain, cela peut participer à entretenir :

acné • pilosité • chute de cheveux • perturbations ovulatoires • cycles irréguliers.

Tu vois déjà pourquoi dire simplement : « évite le sucre quand tu as un SOPK » est très réducteur. La vraie question est : **pourquoi ton environnement métabolique fonctionne-t-il comme ça ?**



03. DEUXIÈME CONNEXION : TON CERVEAU COMMUNIQUE DIRECTEMENT AVEC TES OVAIRES

Ton cycle ne commence pas dans tes ovaires. Il commence notamment dans ton cerveau. L'hypothalamus libère de la GnRH, qui permet à l'hypophyse de produire LH et FSH. Ces hormones participent ensuite au développement folliculaire, à l'ovulation et à la production des hormones ovariennes.

On parle de l'axe :

hypothalamus → hypophyse → ovaires.

Or cet axe ne fonctionne pas dans une bulle.

Il reçoit des informations sur ton environnement, ton état énergétique, ton sommeil et différents signaux physiologiques. Une charge de stress importante peut donc interagir avec la régulation de l'axe reproducteur.

Cela ne veut surtout pas dire :

« tu stresses donc tu n'ovules pas ».

Chez une femme atteinte de SOPK, la physiologie de l'ovulation est déjà particulière et plusieurs mécanismes peuvent coexister.

Mais c'est précisément pour cela que je cherche à comprendre ce qui vient s'ajouter au terrain initial.



04. ET IL EXISTE UNE TROISIÈME VOIE QU'ON OUBLIE SOUVENT

Une relation difficile peut aussi modifier énormément de choses sans que tu t'en rendes compte.

Tu dors moins profondément.

Tu te réveilles fatiguée.

Tu augmentes le café.

Ta faim change.

Tu as davantage envie de sucre en fin de journée.

Tu manges parfois trop peu parce que tu veux « reprendre le contrôle ».

Tu récupères moins bien de tes séances de sport.

Ta digestion devient plus sensible lorsque tu es tendue.

Et tout cela finit par créer un contexte physiologique complètement différent.

C'est pour cela que je ne cherche jamais UNE cause magique.

Je cherche les interactions.



05. ALORS, EST CE TA RELATION QUI AGGRAVE TON SOPK (SMOP) ?

Peut-être ou Peut-être pas. Et une professionnelle sérieuse ne peut pas le déterminer simplement parce que tu lui dis que tu es stressée.

Il faut remettre les éléments dans leur chronologie.

Tes symptômes existaient-ils avant cette relation ?

Lesquels ont changé pendant cette période ?

Ton cycle s'est-il allongé ?

Ton acné s'est-elle intensifiée ?

Ton sommeil s'est-il dégradé ?

Ta faim a-t-elle changé ?

As-tu pris du poids sans comprendre pourquoi ?

Ta digestion est-elle devenue différente ?

Tes analyses montrent-elles des éléments métaboliques ou hormonaux intéressants à explorer avec ton médecin ?

Comment récupères-tu ?

Comment manges-tu réellement ?

Quelle est ton activité physique ?

C'est l'ensemble de ces informations qui commence à raconter une histoire, ton histoire



06. C'EST EXACTEMENT ÇA LIRE UN CORPS

Ce n'est pas voir une femme atteinte de SOPK et lui donner automatiquement :
inositol + alimentation à IG bas + magnésium + 10 000 pas.

C'est comprendre son SOPK à elle.

Chez une femme, je vais avoir besoin d'explorer davantage le versant métabolique.

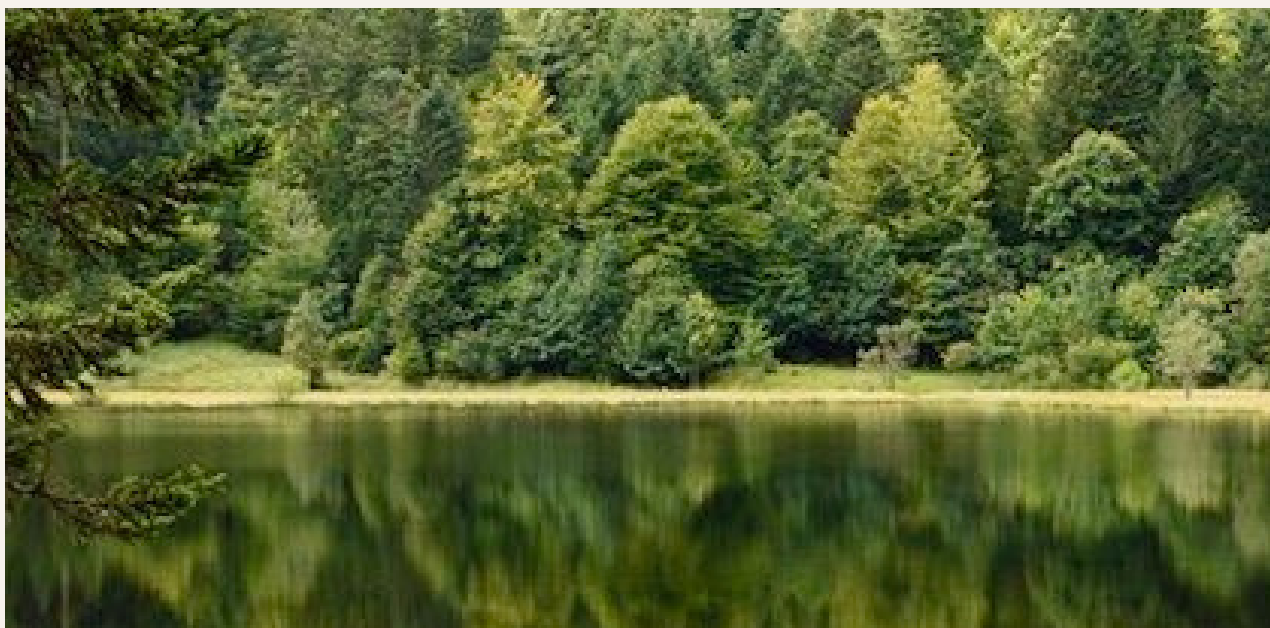
Chez une autre, l'hyperandrogénie.

Chez une autre, l'ovulation.

Chez une autre, les apports énergétiques, le sommeil et la récupération.

Chez une autre encore, plusieurs de ces mécanismes vont se superposer.

Et c'est justement là que l'accompagnement individuel prend tout son sens.



07. ET TOI, QU'EST CE QUI ENTRETIENT TES SYMPTÔMES ?

Si tu lis énormément de choses sur le SOPK et que tu te retrouves avec :

10 compléments, 15 aliments à éviter, des conseils contradictoires, et toujours aucune idée de ce qui se passe réellement dans ton corps... tu n'as probablement pas besoin d'un conseil Instagram supplémentaire.

Tu as besoin de remettre ton histoire, tes symptômes et ton fonctionnement dans leur contexte.

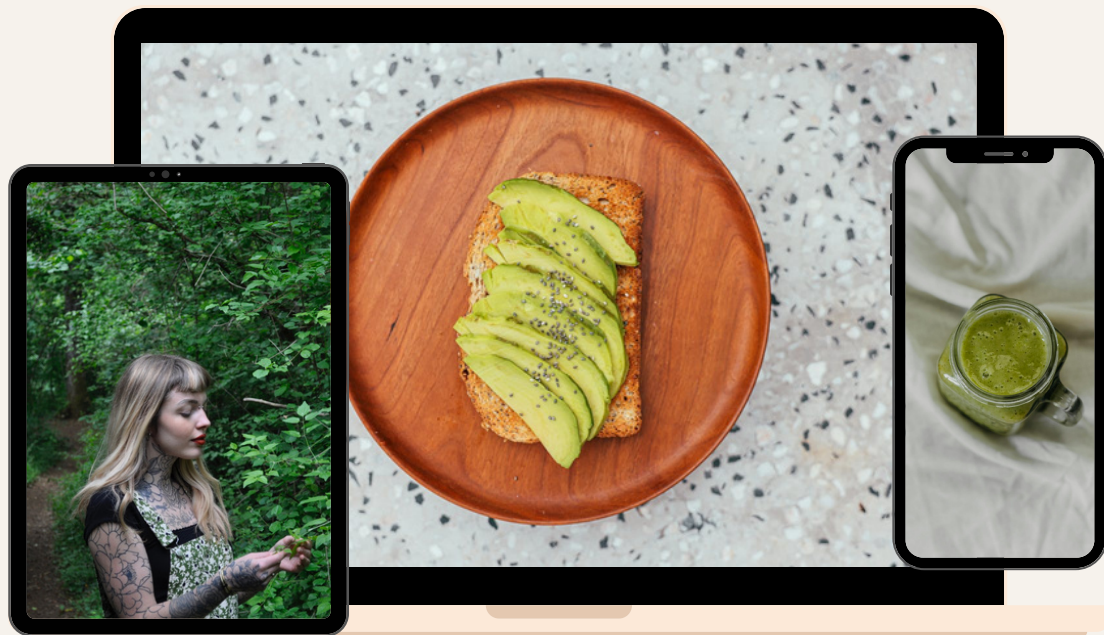
C'est le travail que je réalise pendant mes accompagnements.

Nous reprenons ton histoire, ton cycle, ta peau, ta digestion, ton alimentation, ton sommeil, ton activité physique, ton environnement et, lorsque cela est pertinent, tes analyses biologiques en complément de ton suivi médical. L'objectif n'est pas de chercher une cause unique. **L'objectif est de comprendre quels mécanismes semblent se superposer chez toi pour arrêter d'agir à l'aveugle.**

Si tu te reconnais, tu peux réserver ton appel découverte en bio instagram

Pendant cet échange, tu m'expliques ce qui t'amène, ce que tu as déjà essayé et ce que tu n'arrives plus à comprendre. Et nous voyons si mon accompagnement est adapté à ta situation.

Ce guide est proposé à titre éducatif et ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical. Une relation violente, menaçante ou contrôlante nécessite avant tout une prise en charge adaptée à ta sécurité.



OPHÉLIE BANNEROT

Naturopathe spécialisée

Je suis Ophélie, naturopathe spécialisée dans le SOPK et l'acné hormonale. Avant d'en faire mon métier, j'ai moi-même traversé le SOPK et une acné hormonale importante. Des années de recherches, d'essais et de questionnements m'ont poussée à vouloir comprendre ce qui se passait réellement dans mon corps, puis à me former pendant 3 ans et demi en naturopathie.

Aujourd'hui, mes symptômes sont stabilisés et c'est cette approche que je transmets aux femmes que j'accompagne : ne plus agir à l'aveugle, mais comprendre son corps, son histoire et les mécanismes qui peuvent entretenir ses symptômes. Parce que derrière un même diagnostic, il n'y a jamais deux histoires identiques.

Ophélie — Naturopathe spécialisée SOPK & acné hormonale

