



[www.actessens.co](http://www.actessens.co)

## *Soulagement et Sérénité*

VOTRE GUIDE POUR COMBATTRE  
VOS DOULEURS AUX SEINS AVEC  
ACTESSENS

# COMPRENDRE LES MASTODYNIES CYCLIQUES

- 
- 01 Introduction
  - 02 Comprendre les Mastodynies Cycliques
  - 03 Identifier les Symptômes
  - 04 Causes et Facteurs Influent
  - 05 Traitements et Solutions
  - 06 Soutien Émotionnel et Mental
  - 07 Conclusion et Perspectives
  - 08 ACTESSENS



# 01 INTRODUCTION

## À qui s'adresse cet ebook ?

**Chère lectrice,**

Bienvenue dans ce guide dédié à un sujet qui touche de nombreuses femmes mais reste souvent peu discuté : les mastodynies cycliques. Si vous avez déjà ressenti des douleurs ou un inconfort au niveau de la poitrine, particulièrement en lien avec votre cycle menstruel, ce livre est pour vous. Peut-être avez-vous souvent ressenti cette gêne sans savoir exactement de quoi il s'agissait, ou peut-être cherchez-vous des moyens pour mieux gérer ces troubles. Quelle que soit votre situation, ce guide est conçu pour vous offrir des informations, des conseils, et surtout, un sentiment de compréhension et de soutien.

### **Objectifs de notre guide ACTESSENS**

L'objectif de ce livre est double : **vous informer et vous rassurer**. Nous voulons vous fournir des informations claires et précises sur ce que sont les mastodynies cycliques, pourquoi elles surviennent, et comment vous pouvez les gérer au mieux. En même temps, nous tenons à vous rassurer : vous n'êtes pas seule à vivre cela : **60% des femmes adultes souffriront de mastodynies à un moment de leur vie et 30 % de ces femmes de façon chronique.**

Il existe pourtant de nombreuses façons de soulager ces douleurs et de vivre plus confortablement.



## ACTESSENS : Une Approche empathique

Nous savons que parler de douleurs mammaires peut parfois sembler tabou ou embarrassant. C'est pourquoi nous abordons ce sujet avec la plus grande empathie et sensibilité. Ce guide est un espace sûr où vous pouvez apprendre, vous questionner, et trouver du réconfort. Nous souhaitons que chaque page vous apporte un peu plus de compréhension sur votre corps et de bienveillance envers vous-même.

À travers ce voyage, nous espérons vous offrir non seulement des connaissances, mais aussi un sentiment de contrôle et d'autonomie face à votre bien-être. **Ensemble, explorons ce sujet important** avec attention, soin, et surtout, un esprit ouvert.

Bienvenue dans ce parcours d'apprentissage et de découverte avec ACTESSENS



# 02

## COMPRENDRE LES MASTODYNIES CYCLIQUES

### **Qu'est-ce que c'est ?**

Les mastodynies cycliques sont des douleurs ou des sensations d'inconfort dans les seins qui sont étroitement liées au cycle menstruel. Cela signifie que ces sensations varient en intensité et ces douleurs apparaissent dans la seconde moitié du cycle, s'intensifiant souvent juste avant les menstruations puis s'atténuent et disparaissent avec l'arrivée des règles.

Ces sensations peuvent varier d'une femme à l'autre : certaines ressentent une lourdeur ou une sensibilité accrue, tandis que d'autres peuvent éprouver des douleurs plus vives. Il est important de se rappeler que, bien que courantes, ces douleurs ne sont pas une fatalité et qu'il existe des moyens de les gérer.

## Pourquoi ça arrive ?

Les causes exactes des mastodynies cycliques ne sont pas toujours clairement définies, mais elles sont généralement liées aux fluctuations hormonales naturelles qui accompagnent votre cycle menstruel. Les hormones, telles que les **œstrogènes** et la **progestérone**, jouent un rôle clé dans la préparation de votre corps à une éventuelle grossesse. Mais l'origine est plus complexe faisant intervenir d'autres hormones et une sensibilité particulière des différents récepteurs hormonaux, variable d'une femme à l'autre et d'un cycle à l'autre chez la même femme. Si vous ressentez des douleurs sévères, persistantes, ou si vous observez des changements inhabituels dans vos seins, il est recommandé de consulter un médecin pour écarter toute autre cause.

En résumé, les mastodynies cycliques sont une expérience commune liée aux variations naturelles du corps féminin. Comprendre ce phénomène est la première étape vers une meilleure gestion et un plus grand confort.



# 03 IDENTIFIER LES SYMPTÔMES

## **Reconnaître les signes**

Les symptômes des mastodynies cycliques peuvent varier d'une femme à l'autre, mais il existe des signes communs. Ces symptômes apparaissent après l'ovulation ce qui peut vous aider à les distinguer d'autres types de douleurs mammaires. Voici ce que vous pourriez ressentir :

- Sensibilité ou douleur au toucher
- Sensation de lourdeur ou de gonflement ou de boules dans les seins
- Douleurs aiguës ou sensation de brûlure du téton
- L'inconfort qui s'étend jusqu'aux aisselles

Ces sensations se manifestent généralement dans les deux seins, mais il est possible qu'un sein soit plus affecté que l'autre. La douleur peut varier en intensité au cours du cycle, atteignant souvent un pic juste avant les menstruations.

## Quand consulter un médecin ?

Bien que les mastodynies cycliques soient généralement bénignes, il est important de rester attentive.

Consulter un médecin est conseillé dans les cas suivants :

- Si la douleur est sévère et affecte votre quotidien
- Si les symptômes persistent tout au long du cycle, sans amélioration
- Si vous remarquez des nodules ou des changements dans la forme ou la texture de vos seins, une rétraction du mamelon, une zone cutané différente.
- Si un seul sein est affecté de manière anormale
- Si vous ressentez une douleur qui ne semble pas liée à votre cycle menstruel

N'oubliez pas que prendre soin de votre santé est primordial. Une consultation médicale peut vous apporter la tranquillité d'esprit et, si nécessaire, des recommandations adaptées à votre situation personnelle.





# 04 CAUSES ET FACTEURS INFLUENTS

## LE RÔLE DES HORMONES

Pendant très longtemps, on pensait que la cause des mastodynies cycliques était liée uniquement aux fluctuations des niveaux d'œstrogène et de progestérone. Mais des recherches récentes montrent que l'origine est plus complexe, faisant intervenir d'autres hormones (hypothalamiques, hypophysaires, surrénaliennes...) et des facteurs de stress et de fatigue. Ceci explique pourquoi les symptômes diffèrent, en nature et intensité, d'une femme à une autre mais aussi pourquoi un traitement hormonal seul donne des résultats peu satisfaisants, face à ce genre de problème.

# AUTRES FACTEURS CONTRIBUTIFS

Bien que les hormones jouent un rôle, d'autres facteurs peuvent favoriser les mastodynies cycliques ou affecter leur intensité :

**Facteurs nutritionnels et micronutritionnels :** régime trop acide (Trop de viande rouge, ou manque de fruits, légumes, poissons....

**Stress :** Le stress émotionnel peut influencer l'équilibre hormonal et ainsi contribuer aux douleurs mammaires.

**Médicaments :** Certains médicaments, notamment ceux affectant les hormones comme les contraceptifs oraux, peuvent avoir un impact sur vos seins.

**Soutien-gorge inadapté :** Un soutien-gorge mal ajusté peut provoquer ou aggraver les douleurs mammaires.

Il est important de noter que chaque femme est unique, et ce qui peut être un facteur déclenchant pour une personne peut ne pas l'être pour une autre. Comprendre votre propre corps et observer comment ces différents éléments peuvent influencer votre bien-être est essentiel. En reconnaissant les facteurs qui aggravent vos symptômes, vous pouvez prendre des mesures pour les atténuer et améliorer votre confort au quotidien.



# 05 TRAITEMENTS ET SOLUTIONS

## Options médicales

- Anti-inflammatoires : (gel ou comprimé) comme l'ibuprofène, peuvent aider à réduire un évènement inflammatoire seul mais le gel sèche la peau fragile des seins et les comprimés peuvent générer des douleurs gastriques.
- Antalgiques de type paracétamol
- Progestatif sous forme de gel, donc hormonale, ne pénètre pas facilement, sèche la peau des seins, et le plus souvent inefficace.

Tous ces médicaments peuvent avoir des contre-indications, tous ont des posologies à respecter et certains ne sont livrés que sur ordonnance.

## Approches naturelles

En plus des traitements médicaux, il existe plusieurs méthodes naturelles qui peuvent soulager les symptômes des mastodynies cycliques :

- Modifications Diététiques : équilibrer son alimentation. Certaines femmes trouvent un soulagement en augmentant la consommation de fibres ou en prenant des suppléments de vitamines E, B6 et d'huile d'onagre.
- Exercice Physique : l'activité physique régulière peut réduire les symptômes.
- Techniques de Relaxation : Le yoga, la méditation et d'autres techniques de relaxation peuvent aider à gérer le stress, ce qui peut à son tour réduire l'intensité des douleurs mammaires.
- Soutien-gorge Adapté : Un soutien-gorge bien ajusté peut offrir un soutien adéquat et réduire l'inconfort.
- Et maintenant, il y a aussi **ACTESSENS Seins Sensibles**. Une crème de soins naturelle et non-hormonale. Nous en reparlerons à la fin de ce livret.

## Consultation et Suivi

Il est important de consulter un médecin pour un diagnostic précis et un plan de traitement adapté. De plus, un suivi régulier permet d'ajuster les traitements et à s'assurer que les symptômes sont gérés de manière efficace.



# 06 SOUTIEN ÉMOTIONNEL ET MENTAL

## Gérer l'impact psychologique

Vivre avec des douleurs mammaires cycliques peut être plus qu'une gêne physique ; cela peut aussi avoir un impact émotionnel significatif. Il est normal de ressentir de la frustration, de l'anxiété, ou même de l'isolement à cause de ces symptômes. Reconnaître et gérer cet aspect est tout aussi important que de traiter la douleur physique.

- Acceptation et compréhension : Prendre conscience que vos sentiments sont valides est un premier pas vers le bien-être.
- Comprendre que de nombreuses femmes partagent cette expérience peut aider à se sentir moins isolée.
- Expression des Émotions : Parler de vos expériences avec votre partenaire, des amis, des proches, ou dans des groupes de soutien peut être libérateur et fournir un sentiment de soutien et de communauté.
- Consultation Professionnelle : Si vos émotions affectent significativement votre qualité de vie, consulter un psychologue ou un conseiller peut être une étape bénéfique.

- Techniques de relaxation ( Respiration Profonde et Méditation, Yoga, techniques de Visualisation ...)

La gestion des aspects émotionnels des mastodynies cycliques est un voyage personnel, mais savoir que des ressources et des soutiens sont disponibles peut faire une grande différence.





# 07

## CONCLUSION ET PERSPECTIVES D'AVENIR

Alors que nous clôturons ce guide, il est important de se rappeler que les mastodynies cycliques, bien que communes, ne doivent pas être une source de souffrance continue. Chaque femme a le pouvoir de comprendre son corps et de trouver les stratégies qui fonctionnent le mieux pour elle.

### **Résumé des meilleures pratiques**

- Écoutez votre corps : Reconnaître et comprendre vos symptômes est la première étape vers un meilleur bien-être.
- Explorez différentes approches : Qu'il s'agisse de traitements médicaux, de soins naturels et alternatifs, de modifications diététiques, d'exercices physiques, ou de techniques de relaxation, chaque femme peut trouver la combinaison qui lui convient.
- Cherchez du soutien : Que ce soit auprès de professionnels de la santé, de groupes de soutien, ou de votre entourage, n'hésitez pas à partager vos expériences et à chercher de l'aide.

## Recherche en cours et développements futurs

La recherche sur les mastodynies cycliques continue d'évoluer. Des études récentes explorent de nouvelles approches thérapeutiques, des traitements non hormonaux innovants, et des bilans nutritionnels pourraient offrir un soulagement supplémentaire. Restez informée des dernières avancées et discutez avec votre médecin des nouvelles options qui pourraient émerger.

## Mot de fin et encouragement

Ce voyage à travers les mastodynies cycliques est aussi unique que vous l'êtes. Il est rempli de défis, mais aussi de possibilités d'apprentissage et de croissance. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seule dans cette expérience. Avec les bonnes informations et le soutien adéquat, vous pouvez gérer efficacement vos symptômes et améliorer votre qualité de vie.

Merci de nous avoir accompagnés dans ce parcours d'information et de soutien. Nous espérons que ce guide vous a apporté des connaissances, du réconfort, et l'encouragement nécessaire pour poursuivre votre chemin vers le bien-être. Ce qui suit vous permettra aussi de découvrir une solution naturelle et non-hormonale qui fait tous les jours la preuve de son efficacité



En paix avec ma nature



# ACTESSENS SEINS SENSIBLES

## Introduction à ACTESSENS

ACTESSENS, une marque pionnière dans le domaine du bien-être féminin, s'engage à offrir des produits à la fois naturels et efficaces. Cette entreprise est reconnue pour son respect des valeurs de qualité, d'authenticité et de service.

La Crème ACTESSENS Seins Sensibles : Un Choix Responsable et Efficace

La Crème **ACTESSENS Seins Sensibles** est le fruit d'un engagement profond envers le respect de la santé féminine et de l'environnement. Ce produit emblématique de la marque allie avec soin efficacité, douceur et responsabilité.



## Caractéristiques Exceptionnelles

100% Naturelle : La crème est fabriquée à partir d'ingrédients biologiques, garantissant une composition respectueuse de l'environnement. De plus, elle est végan, ne contenant aucun produit ou sous-produit d'origine animale.

Les actifs principaux ont tous été sélectionnés pour leurs propriétés spécifiques connues et combinés afin de proposer une formulation efficace dans le soulagement et l'apaisement des douleurs mammaires cycliques. Pour la crème **ACTESSENS Seins Sensibles** ces actifs principaux sont ;

- Arnica Montana pour ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires.
- Curcuma, pour ses effets antioxydants et son soutien à la santé de la peau.
- Igname sauvage pour ses propriétés antalgiques naturelles.
- Eau thermale spécifique dépourvue de bactéries ou microorganismes et choisie pour ses propriétés adaptées à la fragilité de la peau des seins.

**Fabrication Française** : Conçue et produite en France, la crème bénéficie du savoir-faire et des standards de qualité français et européens, assurant ainsi une qualité et une traçabilité exceptionnelles.

**Engagement éthique** : Medwell Institute s'engage à respecter des pratiques éthiques, notamment en ce qui concerne le choix des matières employées et leur recyclage, la politique de non-cruauté animale et notre partenariat logistique avec l'ESAT local.

## Pourquoi Choisir ACTESSENS ?

Choisir ACTESSENS, c'est faire le choix d'une marque qui place la femme et la nature au cœur de ses préoccupations. La Crème ACTESSENS Seins Sensibles n'est pas seulement un produit de soin ; c'est un symbole d'engagement pour un mode de vie plus sain, plus éthique et plus respectueux de notre planète.

## Conclusion

En intégrant la Crème ACTESSENS Seins Sensibles dans votre routine quotidienne, vous bénéficiez non seulement d'un soulagement efficace des douleurs mammaires, mais vous soutenez également une démarche éthique et responsable. ACTESSENS s'engage à vous offrir le meilleur du naturel, en harmonie avec votre corps.

## Découvrez Plus et Rejoignez Notre Communauté

Maintenant que vous avez découvert la Crème ACTESSENS Seins Sensibles et les valeurs d'Actessens, nous vous invitons à en apprendre davantage et à faire partie de notre communauté engagée.

Visitez notre site web [www.actessens.co](http://www.actessens.co) pour explorer notre gamme complète de produits, lire des témoignages inspirants et recevoir des conseils personnalisés pour votre bien-être.

### Agissez pour Votre Bien-être

N'attendez plus pour prendre soin de vous de manière naturelle et responsable. Visitez [www.actessens.co](http://www.actessens.co), découvrez nos solutions et commencez dès aujourd'hui votre parcours vers un bien-être renouvelé. ACTESSENS est là pour vous accompagner à chaque étape.

**Juste pour vous ! Votre Offre de Bienvenue**

**- 10% sur votre première commande**

**Code promo : EBSS1**

Valable jusqu'au 30/05/2024



The graphic features a tube of ACTESSENS Crème seins sensibles on a golden pedestal. The tube is decorated with a colorful geometric pattern and is surrounded by natural ingredients like ginger, turmeric, and orange slices. A pink starburst badge indicates a 10% discount. The background is white with the brand logo and product name.

**ACTESSENS**

**ACTESSENS SEINS SENSIBLES**  
*En Paix avec ma Nature*

Efficace contre les douleurs mammaires

Apaisant et anti inflammatoire

**10 % OFF**

**Votre offre de Bienvenue**

MADE IN FRANCE  
100% NATURELLE  
VEGAN