



CALMEYA

LE GUIDE OFFERT AVEC VOTRE BAGUE

Le Rituel Calme

Respiration, yoga doux, acupression, sommeil et bouffées de chaleur. Quinze minutes par jour pour traverser la ménopause avec douceur, et vous retrouver.

ÉDITION 2026 · CALMEYA PARIS

Ce que vous allez trouver ici

Pas de théorie interminable, pas d'injonctions. Des gestes simples, décrits assez précisément pour être faits ce soir, sans matériel et sans y passer votre soirée.

01	Ce qui se passe vraiment dans votre corps	p. 4
02	La respiration qui calme en trois minutes	p. 7
03	Dix minutes de yoga doux	p. 10
04	L'acupression au quotidien	p. 13
05	Retrouver des nuits qui réparent	p. 16
06	Traverser une bouffée de chaleur	p. 20
07	Ce qui aide vraiment au quotidien	p. 22
08	Votre bague Calmeya, en pratique	p. 24
09	Le Rituel Calme : le programme	p. 27
10	Vos trente premiers jours	p. 29

Un mot avant de commencer

Ce guide parle de bien-être, pas de médecine. Il ne remplace ni un avis médical, ni un traitement, et rien de ce qu'il propose ne prétend soigner quoi que ce soit. Si vos symptômes vous pèsent, parlez-en à un professionnel de santé. C'est le bon réflexe, et les deux approches se complètent très bien.

Comment utiliser ce guide

Vous n'êtes pas obligée de tout lire ni de tout appliquer. Voici trois façons de vous en servir, selon le temps et l'énergie que vous avez ce soir.

Si vous avez cinq minutes

Allez directement au chapitre 2 et faites l'exercice du 4-7-8, une fois, dans votre lit. C'est le geste au meilleur rapport effort-effet de tout le guide. Vous saurez en une soirée s'il vous fait quelque chose.

Si un symptôme domine tous les autres

Ouvrez le chapitre qui le concerne et ignorez le reste pour l'instant. Le sommeil est au chapitre 5, les bouffées de chaleur au chapitre 6, la tension nerveuse aux chapitres 2 et 4. Vous reviendrez plus tard.

Si vous voulez installer quelque chose qui dure

Lisez le chapitre 1 pour comprendre à quoi vous avez affaire, puis allez au chapitre 9 : c'est le programme de quinze minutes, matin et soir. Le chapitre 10 vous donne de quoi suivre vos trente premiers jours.

La seule règle qui compte

La régularité bat l'intensité, et ce n'est pas une formule de bien-être : c'est ce que montrent les travaux sur la gestion du stress. Un système nerveux se rééduque par répétition, pas par exploit. Cinq minutes tous les soirs pèsent plus lourd qu'une heure le dimanche, et vous tiendrez beaucoup plus longtemps.

« J'ai commencé par un seul exercice, le soir, parce que je n'y croyais qu'à moitié. C'est celui-là que je fais encore trois mois après. »

UNE CLIENTE CALMEYA

Ce qui se passe vraiment dans votre corps

Vous n'êtes ni fragile, ni « difficile », ni en train d'exagérer. Votre corps traverse une transition réelle, et il la traverse en état d'alerte.

Pendant la périménopause, les œstrogènes ne baissent pas régulièrement comme on l'imagine souvent. Ils font des montagnes russes pendant des mois, parfois des années, avant de diminuer pour de bon. Cette irrégularité compte plus que la baisse elle-même : votre système nerveux déteste l'imprévu, et il compense en restant plus souvent en mode vigilance.

C'est ce mode-là qui fabrique le reste. L'irritabilité à fleur de peau. Le sommeil qui s'allège et se casse vers trois heures du matin. La fatigue qui ne part pas malgré les heures passées au lit. Et cette impression, difficile à expliquer à quelqu'un qui ne l'a pas vécue, de ne plus être tout à fait vous.

Le rôle du cortisol

Le messenger de cette vigilance s'appelle le cortisol. Ce n'est pas votre ennemi : c'est lui qui vous réveille le matin, qui vous mobilise devant un imprévu, qui vous fait tenir un jour difficile. Il suit normalement une courbe, haut au réveil, bas le soir.

Le problème n'est pas qu'il existe. C'est qu'il ne redescende plus le soir. Un corps qui reste haut en cortisol à vingt-deux heures dort mal, digère mal, garde plus facilement le gras du ventre, et se réveille fatigué, ce qui relance la machine le lendemain.

La bonne nouvelle, et elle est réelle

L'état d'alerte n'est pas une fatalité, et ce n'est pas non plus une question de volonté. Le système nerveux possède un frein intégré, le système parasympathique, et ce frein se travaille comme un muscle. Ses quatre leviers les plus accessibles sont la respiration lente, le mouvement doux, le toucher, et la régularité des horaires. Le programme de ce guide n'est rien d'autre que ces quatre leviers, mis dans un ordre qui tient dans une journée normale.

Sept signes qu'un corps est resté en alerte

Aucun de ces signes n'est un diagnostic. Mais si vous en reconnaissez quatre ou plus, ce guide s'adresse précisément à vous.

- 1 **Vous vous endormez vite, mais vous vous réveillez entre 3 h et 4 h**, souvent le cœur un peu rapide, l'esprit déjà en marche.
- 2 **Vous êtes fatiguée le matin** même après sept ou huit heures au lit. Le sommeil a duré, mais il n'a pas réparé.
- 3 **Vous sursautez pour des riens**, une porte, une sonnerie, une question posée trop vite.
- 4 **Votre mâchoire ou vos épaules sont dures** en fin de journée, sans que vous ayez porté quoi que ce soit.
- 5 **Le ventre a changé**, gonflé en soirée, plus rond qu'avant à alimentation identique.
- 6 **L'envie s'est mise en veille**, et vous vous surprenez à vous coucher plus tard exprès, ou à faire semblant de dormir.
- 7 **Vous pleurez ou vous vous agacez sans proportion**, puis vous vous en voulez, ce qui ajoute une couche.

Ce qu'il faut en retenir

Ces signes ne disent pas que quelque chose est cassé. Ils disent qu'un système de protection tourne en continu alors qu'il devrait s'arrêter le soir. On ne l'éteint pas par la volonté ni par le raisonnement. On le calme par le corps, et c'est une bonne nouvelle : le corps, lui, répond vite.

Pourquoi le corps répond plus vite que la tête

Quand vous essayez de vous calmer en vous raisonnant, vous demandez à la partie la plus lente de votre cerveau de convaincre la plus rapide. C'est pour ça que « ne t'inquiète pas » n'a jamais calmé personne, et que vous pouvez savoir parfaitement qu'il n'y a aucun danger tout en ayant le cœur qui cogne.

Le chemin inverse est beaucoup plus court. Le nerf vague, qui relie le cerveau aux organes, transmet dans les deux sens, et la majorité de ses fibres remontent du corps vers la tête. Autrement dit, votre corps parle à votre cerveau plus qu'il ne l'écoute. Une expiration longue, une posture ouverte, une pression douce sur un point précis de la main : ce sont des messages que le cerveau reçoit sans les discuter.

Ce que cela change concrètement

Vous n'avez pas à vous sentir calme pour commencer un exercice. C'est même l'inverse : on commence tendue, on fait le geste, et le calme arrive après. Attendre d'être disponible pour respirer, c'est attendre indéfiniment.

Combien de temps avant de sentir quelque chose

Soyons honnêtes sur les délais, parce que les promesses trop rapides font abandonner. Sur la respiration, l'effet est immédiat, dans la minute, mais il ne dure d'abord que le temps de l'exercice. Sur le sommeil, comptez une à trois semaines de pratique quotidienne avant que les nuits changent durablement. Sur l'humeur de fond et l'énergie, plutôt quatre à six semaines.

Ce décalage n'est pas un défaut du programme, c'est la vitesse à laquelle une habitude se grave. Le chapitre 10 est fait pour ça : noter, pour voir bouger ce qui bouge trop lentement pour être remarqué au jour le jour.

La respiration qui calme en trois minutes

C'est l'outil le plus rapide dont vous disposez pour dire à votre corps : tout va bien, tu peux redescendre.

Le principe tient en une phrase. Quand l'expiration devient plus longue que l'inspiration, le rythme cardiaque ralentit et le système nerveux bascule du côté du repos. Ce n'est pas une croyance, c'est de la mécanique : l'inspiration accélère légèrement le cœur, l'expiration le freine. En allongeant la seconde, vous appuyez sur le frein.

Trois méthodes suffisent. Elles ne servent pas au même moment de la journée.

- 1 La cohérence cardiaque, dite 3-6-5.** Trois fois par jour, six respirations par minute, pendant cinq minutes. Concrètement : inspirez cinq secondes par le nez, expirez cinq secondes par la bouche, sans forcer, sans bloquer. Les bons moments sont le matin au réveil, avant un rendez-vous ou une conversation tendue, et en fin d'après-midi, vers dix-sept heures, quand la journée bascule.
- 2 Le 4-7-8 du soir.** Inspirez quatre secondes par le nez, retenez sept secondes, expirez lentement huit secondes par la bouche, lèvres à peine entrouvertes. Trois à quatre cycles, dans le lit, lumière éteinte. C'est l'interrupteur du soir. Beaucoup de femmes s'endorment avant la fin du quatrième cycle, et c'est le but.
- 3 Le soupir physiologique, pour l'urgence.** Deux inspirations courtes par le nez, l'une après l'autre sans expirer entre les deux, puis une longue expiration par la bouche. Répétez deux ou trois fois. C'est le geste à connaître quand la tension monte d'un coup, dans une file d'attente ou juste avant une bouffée. Il agit en moins de trente secondes et personne autour de vous ne le remarque.

Quand ça ne marche pas du premier coup

Presque toutes les difficultés de la respiration lente tiennent à quatre erreurs, et elles se corrigent en une phrase chacune.

Vous manquez d'air, ou la tête tourne

Vous inspirez trop fort. La respiration lente ne demande pas de gros volumes, elle demande de la lenteur. Réduisez l'ampleur de moitié et gardez le rythme. Si le 4-7-8 vous étouffe, passez à 4-4-6 pendant une semaine, puis rallongez.

Vous vous endormez pendant l'exercice du matin

Ce n'est pas un échec, c'est un signal : vous êtes en dette de sommeil. Faites la cohérence cardiaque assise, dos droit, plutôt qu'allongée, et gardez les yeux entrouverts.

Vos pensées reviennent en boucle

C'est normal et ce n'est pas le problème. L'exercice ne consiste pas à faire le vide, il consiste à revenir. Chaque fois que vous vous apercevez que vous êtes partie, vous avez réussi une répétition, exactement comme soulever une haltère.

Vous oubliez tout simplement de le faire

C'est la vraie difficulté, et elle n'est pas dans votre tête : elle est dans l'absence de déclencheur. Accrochez l'exercice à un geste que vous faites déjà tous les jours sans y penser. Le café du matin, l'arrêt du moteur en rentrant, le moment où vous posez la tête sur l'oreiller.

Avec votre bague Calmeya

Pendant l'exercice, tournez doucement la bague autour de votre doigt à chaque expiration. Ce geste minuscule fait deux choses : il vous donne un compteur silencieux, et il associe le calme à une sensation physique précise. Au bout de deux ou trois semaines, l'association se fait toute seule et toucher la bague dans la journée suffit à rappeler le réflexe, dans une réunion ou dans une file d'attente, sans que personne ne voie rien.

Trois minutes, où que vous soyez



Assise, dos soutenu, une main sur la poitrine : la position la plus simple est aussi la plus efficace.

Vous n'avez besoin ni d'un coussin, ni d'une application, ni d'un endroit calme. Une chaise, une voiture à l'arrêt, un banc, le bord du lit. Posez une main sur le haut du ventre pour sentir le mouvement, laissez les épaules descendre, et commencez par l'expiration plutôt que par l'inspiration. C'est un détail, et il change tout : vider avant de remplir enlève l'impression de forcer.

Dix minutes de yoga doux

Aucune posture acrobatique, aucun tapis de professionnelle, aucune souplesse requise. Six positions qui détendent le dos, ouvrent la respiration et préparent la nuit.

01



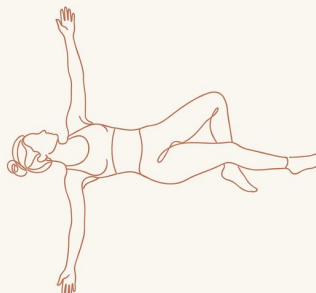
02



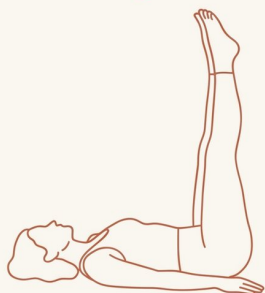
03



04



05



06



Les six postures du rituel, dans l'ordre. Comptez dix minutes pour l'ensemble.

Faites-les dans cet ordre : il va du sol vers l'allongé, donc du plus actif vers le plus reposant. Si vous n'avez que cinq minutes, gardez la première, la cinquième et la sixième.

Les six postures, en détail

- 1 Posture de l'enfant • 1 min 30.** À genoux, gros orteils qui se touchent, genoux écartés de la largeur des hanches, front posé au sol ou sur un coussin. Bras allongés devant ou relâchés le long du corps. Respirez dans le bas du dos, en sentant les côtes s'ouvrir derrière. *Si les genoux tirent* : glissez une couverture pliée entre les talons et les fesses.
- 2 Chat-vache • 1 min 30.** À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Dos rond à l'expiration, menton vers la poitrine. Dos creux à l'inspiration, regard légèrement levé. Lentement, comme une vague, sans chercher l'amplitude. *Si les poignets font mal* : posez-vous sur les avant-bras.
- 3 Papillon assis • 1 min 30.** Assise, plantes de pieds l'une contre l'autre, talons à distance confortable du bassin, dos long. Laissez les genoux tomber sans les forcer. C'est la posture des hanches, là où la tension aime se loger. *Si le bas du dos s'arrondit* : asseyez-vous sur le bord d'un coussin.
- 4 Torsion allongée • 1 min 30 de chaque côté.** Sur le dos, ramenez les genoux vers la poitrine, puis laissez-les basculer d'un côté pendant que le regard part de l'autre. Bras en croix, épaules qui restent au sol. Excellente pour le bas du dos et la digestion du soir.
- 5 Jambes au mur • 2 min.** Allongée sur le dos, fesses proches d'un mur, jambes posées verticalement contre lui. La circulation se relance, le cœur ralentit, les jambes lourdes se dégonflent. C'est la préférée des fins de journée, et celle qui demande le moins d'effort pour le plus d'effet.
- 6 Savasana • 1 min.** Allongée, jambes légèrement écartées, paumes vers le ciel, et rien d'autre. C'est techniquement la posture la plus simple et humainement la plus difficile : rester là sans rien faire.

Installer la séance pour de bon

Le bon créneau

Avant la douche du soir, ou juste après le dîner en laissant passer vingt minutes. Le même créneau chaque jour, parce que c'est la constance de l'horaire, et non la durée de la séance, qui transforme un effort en habitude. Un rendez-vous flottant se déplace, puis disparaît.

Le bon matériel, c'est-à-dire presque rien

Une serviette de bain pliée remplace le tapis. Un oreiller remplace la brique. Un mur suffit pour la cinquième posture. Acheter du matériel avant de commencer est la plus élégante façon de repousser le début.

Ce qu'il faut arrêter de croire

Que la souplesse est un prérequis : elle est un résultat, jamais une condition d'entrée. Que la douleur est le signe que ça travaille : sur ces six postures, la douleur est le signal d'arrêt. Vous cherchez un étirement présent et respirable, jamais une grimace.

Et si vous n'avez vraiment que trois minutes

Jambes au mur, deux minutes, puis savasana une minute. Rien d'autre. C'est déjà une vraie séance, et c'est infiniment mieux que la séance complète que vous n'aurez pas faite.

« Les jambes au mur, je le fais maintenant tous les soirs pendant que mon mari regarde les infos. C'est ridicule comme geste et pourtant mes jambes ont changé. »

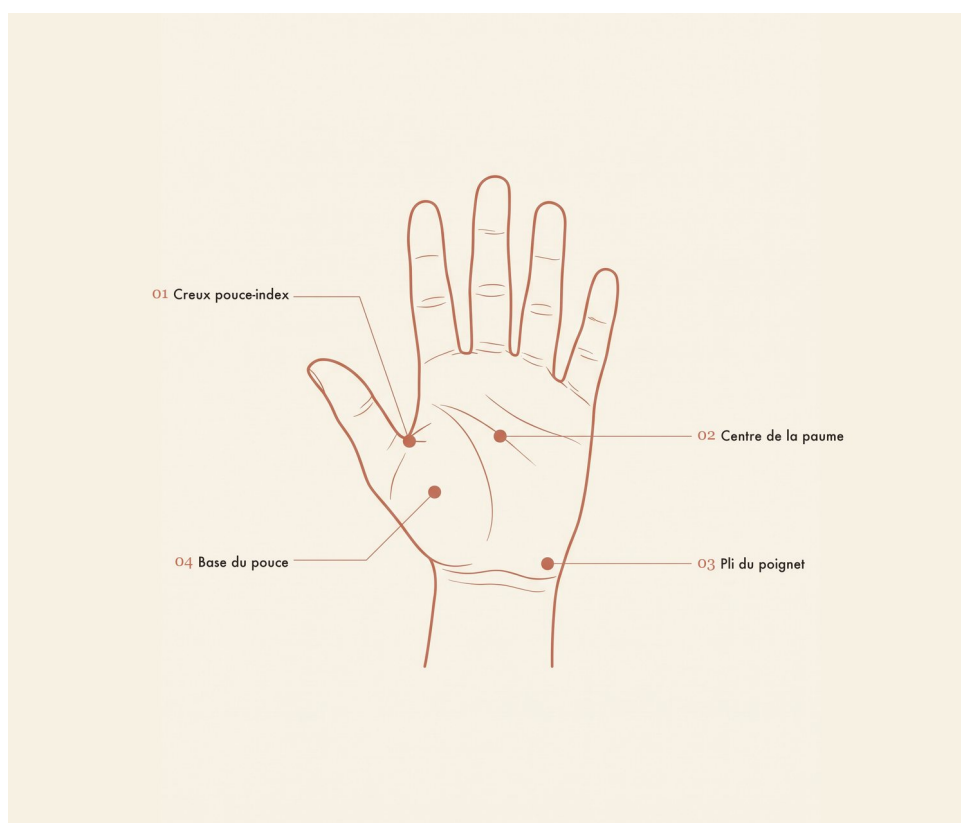
UNE CLIENTE CALMEYA

L'acupression au quotidien

Une pratique ancienne, une mise en œuvre très simple : une pression douce et soutenue, au bon endroit, pendant assez longtemps.

L'acupression consiste à stimuler par le doigt des points précis du corps, les mêmes que ceux utilisés en acupuncture, mais sans aiguille. La main en concentre plusieurs, ce qui en fait le terrain le plus pratique : vous pouvez travailler dessus assise, habillée, en public, sans que cela se voie.

Il faut être honnête sur l'état des connaissances. L'acupression fait l'objet d'un corpus de recherche qui grandit, avec des résultats encourageants sur la détente et la qualité du sommeil, mais ce n'est pas un traitement et ce guide ne la présente pas comme tel. Ce qu'on peut dire sans exagérer : c'est un geste sans risque, gratuit, qui prend deux minutes, et qui vous donne quelque chose à faire de vos mains au moment précis où l'agacement monte.



Les quatre points de la main utilisés dans ce guide.

La technique, valable pour les quatre points

Pression ferme mais supportable, avec la pulpe du pouce. Maintenez trente secondes à une minute, en respirant lentement, plutôt que d'appuyer par à-coups. Relâchez progressivement. Faites les deux mains. Si un point est douloureux au toucher, allégez : vous cherchez une sensation nette, pas une épreuve.

Les quatre points, et quand les utiliser

- 1 Le creux entre le pouce et l'index.** Repérez le muscle charnu qui apparaît quand vous serrez le pouce contre l'index, puis relâchez et pincez ce creux entre votre pouce et votre index de l'autre main. C'est le point le plus connu et le plus utile : tension générale, mâchoire serrée, tête lourde de fin de journée. À éviter en cas de grossesse.
- 2 Le centre de la paume.** Au milieu, là où la pointe du majeur touche la paume quand vous fermez le poing. Pression lente du pouce, en petits cercles. Le point du trac et du cœur qui s'emballe, à utiliser avant de prendre la parole ou quand l'anxiété monte sans motif.
- 3 Le pli du poignet, côté auriculaire.** À la base de la main, dans le creux aligné avec le petit doigt, juste sous le pli. C'est le point du soir, celui qu'on associe traditionnellement à l'endormissement. Une minute par poignet, dans le lit, lumière éteinte, juste avant le 4-7-8.
- 4 La base charnue du pouce.** Le coussinet à la racine du pouce, côté paume. Massez-le lentement de bas en haut. Traditionnellement associé à la respiration et à l'apaisement de la poitrine, il est agréable à faire longuement, et c'est le plus discret de tous en public.

Avec votre bague Calmeya

La bague se porte à l'index ou au majeur, et son jonc plat repose naturellement à proximité de ces zones. Beaucoup de clientes s'en servent comme d'un repère : la faire glisser d'un demi-tour, puis enchaîner sur le point du poignet. L'objet n'est pas magique, il est simplement toujours là, ce qui règle le seul vrai problème de ces exercices : y penser.

Deux enchaînements tout prêts

Vous n'avez pas à choisir un point à chaque fois. Voici deux séquences fixes, une pour le jour, une pour le soir.

La séquence de deux minutes, quand la tension monte

Étape	Ce que vous faites
0 à 30 s	Soupir physiologique, deux ou trois fois
30 s à 1 min 15	Creux pouce-index, main gauche puis main droite
1 min 15 à 2 min	Centre de la paume, en petits cercles lents

La séquence du coucher, quatre minutes

Étape	Ce que vous faites
0 à 1 min	Base du pouce, main gauche
1 à 2 min	Base du pouce, main droite
2 à 3 min	Pli du poignet, les deux côtés
3 à 4 min	Quatre cycles de 4-7-8, lumière éteinte

Ces deux séquences sont dans le programme du chapitre 9. Si vous ne deviez retenir qu'une seule chose de ce chapitre, retenez la séquence du coucher : c'est celle dont les clientes nous reparlent le plus.

Retrouver des nuits qui réparent

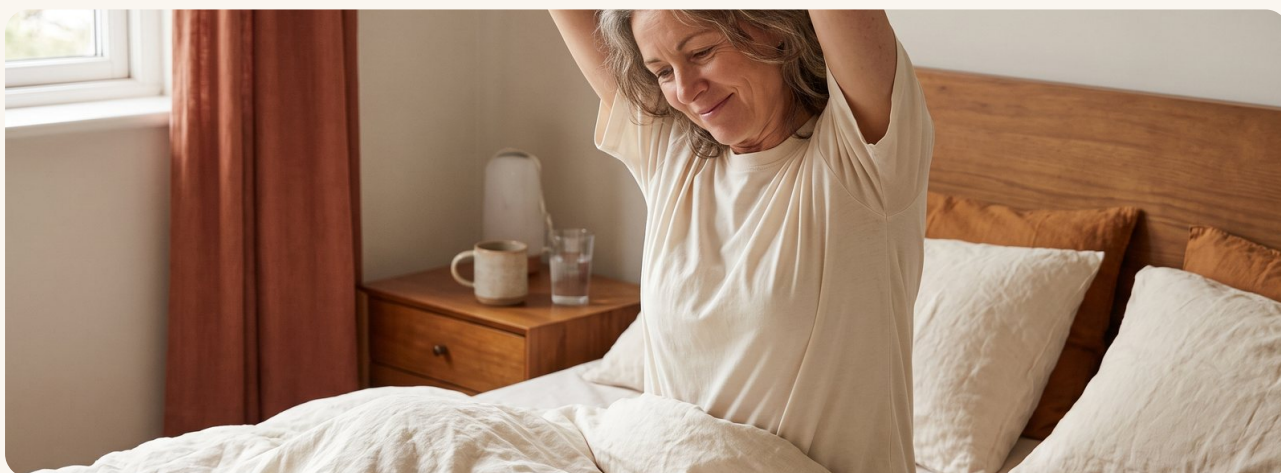
C'est le chapitre que les femmes lisent en premier, et c'est aussi celui où les résultats arrivent le plus vite. Commençons par nommer le problème correctement.

À la ménopause, l'insomnie prend rarement la forme qu'on imagine. Vous ne restez pas les yeux ouverts jusqu'à deux heures du matin. Vous vous endormez souvent normalement, parfois même très vite tant vous êtes fatiguée, puis vous vous réveillez au milieu de la nuit, entre trois et quatre heures, et là le sommeil ne revient plus. C'est le sommeil fragmenté, et il fatigue davantage qu'une nuit courte.

Deux mécanismes se conjuguent. Le premier est thermique : la baisse des œstrogènes dérègle le thermostat interne, et une micro-bouffée suffit à vous faire remonter à la surface du sommeil. Le second est nerveux : si le cortisol n'est pas assez redescendu le soir, sa remontée naturelle de fin de nuit commence trop tôt, et elle vous réveille.

Pourquoi cela change la stratégie

Vous n'avez pas un problème d'endormissement, vous avez un problème de maintien. Tout ce qui aide à s'endormir plus vite ne sert donc pas à grand-chose ici. Ce qui compte, c'est ce qui se passe avant le coucher, et ce que vous faites précisément au moment du réveil nocturne. Les deux pages suivantes traitent l'un puis l'autre.



L'objectif n'est pas de dormir plus longtemps, mais de se réveiller reposée.

Les deux heures qui précèdent le coucher

C'est là que la nuit se joue, bien plus qu'au moment où vous éteignez la lumière.

La température, d'abord

Le corps ne s'endort profondément que s'il perd un peu de chaleur. Visez dix-huit degrés dans la chambre, moins si vous le supportez. Prenez une douche tiède, jamais brûlante, une heure avant de vous coucher : c'est le refroidissement qui suit la douche qui déclenche l'endormissement, pas la chaleur elle-même. Préférez le lin ou le coton au synthétique, et prévoyez une couverture séparée si vous dormez à deux et que vous avez trop chaud.

La lumière, ensuite

Baissez l'éclairage général de la maison deux heures avant le coucher, lampes basses plutôt que plafonniers. L'écran du téléphone compte moins que sa proximité de vos yeux : si vous le lisez, tenez-le loin, et coupez les notifications. Au réveil, à l'inverse, ouvrez les rideaux dans les dix minutes. La lumière du matin règle l'horloge du soir, avec un décalage de seize heures environ.

Ce qui traîne dans le corps

La caféine a une demi-vie de cinq à six heures, ce qui veut dire qu'un café de seize heures agit encore à mi-nuit. Fixez votre dernière tasse à quatorze heures pendant deux semaines et jugez. L'alcool, lui, endort et réveille : il facilite la première heure et fragmente tout le reste de la nuit, c'est précisément ce que vous cherchez à éviter. Le dîner se termine idéalement deux heures avant le coucher, sans être trop léger, car une hypoglycémie de fin de nuit réveille aussi.

Le rituel de dix minutes, à faire dans cet ordre

Lumières basses, douche tiède, chambre aérée. Puis, dans le lit : jambes au mur deux minutes, séquence d'acupression du coucher, quatre cycles de 4-7-8. Le corps finit par reconnaître la séquence et s'endort à l'avant-dernière étape.

Il est 3 h 40 et vous êtes réveillée

Ce que vous faites dans les dix minutes qui suivent décide de la fin de votre nuit.

La première chose à savoir est que le réveil lui-même n'est pas le problème. Tout le monde se réveille brièvement plusieurs fois par nuit ; la différence, c'est que vous en prenez conscience et que le réflexe suivant vous réveille pour de bon. Ce réflexe, c'est de regarder l'heure.

- 1 **Ne regardez pas l'heure.** Le calcul se fait tout seul et il est toujours décourageant. Tournez le réveil, laissez le téléphone hors de portée.
- 2 **Si vous avez chaud, découvrez-vous immédiatement** plutôt que d'attendre en espérant que ça passe. Sortez un pied de la couette : c'est une zone d'échange thermique très efficace.
- 3 **Faites le 4-7-8, sans espérer qu'il vous rendorme.** L'intention compte : si vous l'utilisez comme un outil pour vous rendormir, vous surveillez le résultat, et la surveillance vous garde éveillée. Faites-le pour faire passer le temps agréablement.
- 4 **Au bout de vingt minutes environ, si rien ne vient, levez-vous.** Contre-intuitif, mais c'est la règle la mieux établie du sommeil : rester au lit à ne pas dormir apprend à votre cerveau que le lit est un endroit où l'on ne dort pas. Allez dans une autre pièce, lumière très basse, un livre ennuyeux, et revenez quand les yeux piquent.

Et l'heure du lever ?

Gardez-la fixe, même après une mauvaise nuit, même le week-end. C'est la mesure la plus efficace de tout ce chapitre et la plus difficile à accepter, parce qu'elle demande de renoncer à récupérer le matin. Une grasse matinée répare une nuit et abîme les trois suivantes.

Ce à quoi ressemblent quatre semaines

Pour que vous sachiez si vous êtes sur la bonne trajectoire, et pour que vous n'abandonniez pas trois jours avant que ça marche.

Période	Ce que rapportent le plus souvent nos clientes
Première semaine	L'endormissement devient plus facile et plus rapide. Les réveils nocturnes, eux, sont encore là. C'est normal et ce n'est pas un échec.
Deuxième semaine	Les réveils s'espacent, ou deviennent plus courts. Vous vous rendormez sans y penser une nuit sur deux.
Troisième semaine	Le matin change avant la nuit : vous vous levez moins lourde, même quand la nuit n'a pas été parfaite. C'est le signe le plus fiable que le système redescend.
Quatrième semaine	Les bonnes nuits deviennent la majorité. Le rituel du soir se fait sans effort, et son absence se remarque.

Ce tableau décrit une tendance moyenne, pas une promesse. Certaines femmes voient leur sommeil bouger en quatre jours, d'autres en six semaines, et quelques-unes ont besoin d'autre chose que d'un rituel : si les nuits restent cassées après un mois de pratique régulière, parlez-en à votre médecin. Un trouble du sommeil installé se traite, et il n'y a aucune vertu à s'obstiner seule.

« La troisième semaine, je me suis aperçue que je m'étais levée sans traîner. C'est là que j'ai compris que quelque chose avait bougé. »

UNE CLIENTE CALMEYA

Traverser une bouffée de chaleur

On ne l'empêche pas par la volonté. En revanche, on peut raccourcir sa durée, réduire son intensité, et surtout casser le cercle qu'elle déclenche.

Une bouffée dure généralement entre une et cinq minutes. Ce qui la rend éprouvante n'est pas seulement la chaleur : c'est la panique discrète qui l'accompagne, la sueur qu'on essaie de cacher, la crainte que ça se voie. Cette tension ajoutée fait monter la température perçue et prolonge l'épisode. C'est sur cette partie-là que vous avez prise.

Pendant, en trois gestes

- 1 Ralentissez l'expiration avant tout le reste.** Six respirations par minute, dès les premiers signes. La respiration lente pratiquée au moment de la bouffée réduit l'inconfort ressenti, et c'est le seul geste que vous pouvez faire partout.
- 2 Refroidissez un point, pas tout le corps.** Poignets sous l'eau froide, une gorgée d'eau fraîche, la nuque contre quelque chose de frais. Les poignets et la nuque sont des zones d'échange rapide.
- 3 Ne lutez pas contre l'épisode.** Dites-vous qu'il dure trois minutes et qu'il va passer, parce que c'est vrai. Les femmes qui décrivent leurs bouffées comme supportables ne les ont pas plus faibles : elles ont cessé de les combattre.

Avec votre bague Calmeya

Le métal reste plus frais que la peau. Beaucoup de clientes font tourner la bague ou la pressent contre l'intérieur du poignet au début d'une bouffée : le contact frais donne un point d'attention concret, et le geste occupe les mains au moment exact où l'on ne sait plus quoi en faire.

Réduire la fréquence, sur la durée

Repérez vos déclencheurs, sans en faire une obsession

Les plus fréquents sont l'alcool, les plats épicés, les boissons très chaudes, les pièces surchauffées et les contrariétés. Notez-les pendant deux semaines dans le journal du chapitre 10, sans rien changer d'abord. Vous verrez apparaître deux ou trois coupables réguliers, et il sera bien plus facile d'agir sur deux habitudes précises que de tout supprimer par principe.

Habillez-vous en couches

Trois épaisseurs légères valent mieux qu'un gros pull, parce qu'elles se retirent une à une, discrètement. Les matières naturelles évacuent mieux que le synthétique. C'est un conseil banal, et c'est celui qui change le plus le quotidien professionnel.

Bougez, même peu

L'activité physique régulière est associée à des bouffées moins fréquentes et mieux tolérées. Il ne s'agit pas de sport intensif, qui peut au contraire les déclencher chez certaines : une marche rapide de trente minutes, cinq fois par semaine, correspond à ce que la plupart des travaux observent.

Quand consulter

Si les bouffées vous réveillent plusieurs fois chaque nuit, si elles s'accompagnent de palpitations qui vous inquiètent, ou si elles vous empêchent de travailler, ce guide ne suffit pas et n'a pas vocation à suffire. Des solutions médicales existent, y compris non hormonales. En parler n'engage à rien.

Ce qui aide vraiment au quotidien

Quatre leviers simples, choisis parce qu'ils demandent peu et rapportent beaucoup. Aucun régime, aucune interdiction.

Manger de quoi tenir jusqu'au soir

Le point le plus utile n'est pas de retirer des aliments, c'est d'ajouter des protéines au petit-déjeuner. Un œuf, un yaourt grec, du fromage blanc, des oléagineux : vingt grammes environ suffisent à stabiliser la matinée et à supprimer le coup de barre de onze heures, qui déclenche à son tour le grignotage sucré et la fatigue de l'après-midi. Le reste suit tout seul.

Le calcium et la vitamine D méritent une attention particulière à cette période de la vie, pour les os. Parlez-en lors de votre prochaine consultation plutôt que de vous supplémenter au hasard.

Marcher, plutôt que de s'entraîner

Trente minutes de marche rapide, cinq jours sur sept, font davantage pour le sommeil et l'humeur qu'une séance intense hebdomadaire. Et si vous devez ajouter une seule chose, ajoutez du renforcement musculaire deux fois par semaine, même léger : c'est ce qui protège la masse osseuse et musculaire, qui décline plus vite après la ménopause.

Sortir le matin

Dix à quinze minutes de lumière naturelle avant neuf heures, même par temps gris, valent mieux que n'importe quelle lampe d'intérieur. C'est le réglage le moins coûteux de toute votre horloge biologique, et il agit sur le soir même.

Le levier dont personne ne parle

La charge mentale. Elle n'apparaît sur aucune ordonnance, et c'est pourtant elle qui maintient le système en alerte chez beaucoup de femmes de cinquante ans.

À cet âge, il est fréquent de tenir plusieurs fronts en même temps : un travail à responsabilité, des adolescents ou de jeunes adultes qui reviennent, des parents qui vieillissent. Le corps ne fait pas la différence entre une menace physique et une liste de choses à ne pas oublier. Il répond à l'une comme à l'autre, en restant prêt.

Il n'y a pas de solution miracle, et prétendre le contraire serait insultant. Il y a en revanche deux gestes qui font une différence mesurable.

1 **Vider la tête sur le papier, le soir.** Cinq minutes, avant le rituel du coucher : tout ce qui traîne, sans hiérarchie, sans rédiger. Ce qui est écrit n'a plus besoin d'être surveillé, et c'est cette surveillance qui vous réveille à trois heures.

2 **Protéger un créneau non négociable,** même court. Quinze minutes qui n'appartiennent à personne d'autre. Le programme du chapitre suivant est construit exactement autour de ça, et ce n'est pas un hasard : le rituel n'est pas seulement une technique, c'est aussi une façon de reprendre un morceau de votre journée.

« Ce n'est pas la bague qui m'a calmée. C'est le fait d'avoir enfin un moment à moi et quelque chose à faire dedans. »

UNE CLIENTE CALMEYA

Votre bague Calmeya, en pratique

Ce qu'elle est, comment la porter, ce qu'elle apporte à ce programme, et ce qu'elle ne fait pas. Autant le dire clairement des deux côtés.



Jonc plat, ouverture ajustable, acier inoxydable. Quatre finitions.

Ce que vous avez entre les mains

Une bague d'acupression à jonc plat, en acier inoxydable, avec une ouverture qui permet de l'ajuster du 50 au 62. Elle se porte à l'index ou au majeur, main droite ou gauche indifféremment. Elle ne se recharge pas, ne se connecte à rien, ne demande aucune application et ne s'use pas.

La finition est polie, elle ne rouille pas, ne verdit pas la peau et ne décolore pas, y compris portée tous les jours. Vous pouvez la garder sous la douche, pour la vaisselle, en faisant le ménage. C'est voulu : un objet qu'on retire est un objet qu'on oublie.

Le bon ajustement

La bague doit tenir sans serrer. Pour l'agrandir ou la resserrer, écartez ou rapprochez très légèrement les deux extrémités, par petits mouvements progressifs, jamais d'un coup sec. Faites-le au-dessus d'une table plutôt qu'au-dessus d'un lavabo. Elle doit pouvoir tourner autour du doigt : c'est nécessaire aux gestes de ce guide, et c'est le signe qu'elle n'est pas trop serrée.

Ce qu'elle apporte à ce programme

Elle intervient à quatre endroits précis du guide. Aucun n'est magique, tous sont utiles.

- 1 **Elle vous fait penser aux exercices.** C'est le service le plus banal et de loin le plus précieux. Le problème d'un rituel n'a jamais été sa difficulté, c'est qu'on l'oublie. Un objet porté en permanence, que le regard croise vingt fois par jour, règle ce problème mieux que n'importe quelle alarme, qu'on finit toujours par ignorer.
- 2 **Elle donne un geste à vos mains.** La faire tourner à chaque expiration transforme un exercice abstrait en quelque chose de concret et de comptable. C'est ce qui permet de le faire en réunion, dans une salle d'attente ou à table, sans que personne ne remarque quoi que ce soit.
- 3 **Elle travaille sur la zone la plus riche en points d'acupression.** Le jonc plat repose sur le doigt, à proximité immédiate des zones du chapitre 4. C'est un contact permanent et léger, dans le prolongement d'une pratique ancienne dont la recherche moderne s'occupe de plus en plus.
- 4 **Elle est fraîche.** Détail trivial et pourtant très cité par les clientes au moment d'une bouffée : le métal contre l'intérieur du poignet donne un point d'appui sensoriel quand tout le reste devient inconfortable.

Ce qu'elle ne fait pas, et il faut le dire

La bague Calmeya est un bijou de bien-être. Ce n'est pas un dispositif médical, elle ne remplace ni un traitement ni un avis médical, et elle ne prétend soigner aucun symptôme. Portée seule, sans rien changer d'autre, elle reste une jolie bague. C'est le rituel qui produit l'effet ; elle est ce qui vous aide à le tenir.

Précautions, entretien, questions fréquentes

Précaution importante

Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté ou tout autre dispositif médical implanté, demandez l'avis de votre médecin avant de porter un bijou magnétique. En cas de grossesse, évitez par prudence la stimulation du point situé entre le pouce et l'index (chapitre 4, point 1). En cas de rougeur ou d'irritation persistante, retirez la bague et laissez la peau au repos.

Entretien

Eau tiède, savon doux, séchage avec un chiffon. Rien d'autre. Évitez les produits abrasifs et les nettoyeurs pour argenterie, qui attaquent la finition. Si vous la rangez, évitez de la laisser au contact d'autres bijoux dans une boîte, pour ne pas la rayer.

Faut-il la porter la nuit ?

Vous pouvez, et c'est ce que font la plupart des clientes, précisément parce que la séquence du coucher et le réveil nocturne sont les moments où elle sert le plus. Si vous la sentez, retirez-la : le confort passe avant tout, et une nuit sans bague ne compromet rien.

Sur quel doigt, et sur quelle main ?

Index ou majeur, la main que vous voulez. Beaucoup la portent sur la main non dominante, où elle gêne moins pour écrire ou cuisiner. L'essentiel est qu'elle puisse tourner librement.

Et si elle ne me convient pas ?

Vous avez soixante jours après réception pour changer d'avis, quelle que soit la raison, y compris « finalement je ne la porte pas ». Écrivez-nous et nous vous remboursons. Nous préférons largement un remboursement à une bague qui dort dans un tiroir.

Le Rituel Calme : quinze minutes

Voici le programme complet, assemblé à partir des chapitres précédents. Cinq minutes le matin, dix minutes le soir.

Le matin · 5 minutes

Durée	Ce que vous faites
1 min	Ouvrir les rideaux, boire un grand verre d'eau, rester une minute devant la fenêtre
3 min	Cohérence cardiaque, assise, dos droit : inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes
1 min	Base du pouce et centre de la paume, les deux mains, en tournant la bague

Le soir · 10 minutes

Durée	Ce que vous faites
2 min	Vider la tête sur le papier : tout ce qui traîne, sans rédiger
1 min 30	Posture de l'enfant
1 min 30	Chat-vache, lentement
2 min	Jambes au mur
2 min	Séquence d'acupression du coucher, dans le lit
1 min	Quatre cycles de 4-7-8, lumière éteinte

Si un soir vous n'avez pas dix minutes, faites seulement les deux dernières lignes. Deux minutes valent infiniment mieux que zéro, et surtout elles préservent la chaîne : ce qui casse une habitude, ce n'est jamais une séance écourtée, c'est une soirée entièrement sautée.

Les quatre semaines, pas à pas

Tout installer d'un coup est le meilleur moyen de tout abandonner en dix jours. Voici l'ordre qui tient.

Semaine	Ce que vous ajoutez
Semaine 1	Uniquement le soir, et uniquement les deux dernières lignes : acupression du coucher et 4-7-8. Rien d'autre. L'objectif de la semaine n'est pas l'effet, c'est de ne pas en sauter un seul soir.
Semaine 2	Ajoutez les jambes au mur avant l'acupression, et l'heure de lever fixe, tous les jours, week-end compris.
Semaine 3	Ajoutez les trois minutes du matin, et la lumière naturelle avant neuf heures. C'est la semaine où la plupart des femmes remarquent que le matin a changé.
Semaine 4	Complétez avec les postures du soir et le vidage de tête sur papier. Le programme est entier, et il tient dans quinze minutes.

La règle des deux jours

Vous allez sauter des jours, c'est certain et ce n'est pas grave. La seule règle à respecter est de ne jamais en sauter deux d'affilée. Un jour manqué est un accident, deux jours manqués sont le début d'un arrêt. Si vous en sautez deux, reprenez le soir même par la version courte, sans essayer de rattraper quoi que ce soit.

Vos trente premiers jours

Notez peu, mais notez tous les jours. Les changements de fond sont trop lents pour être perçus au jour le jour : c'est en relisant une colonne sur un mois qu'on les voit.

Trois colonnes suffisent. Le sommeil de la nuit passée, noté de 1 à 5. Le nombre de bouffées de la journée. Et un mot, un seul, sur votre humeur générale. Cochez la dernière colonne si vous avez fait le rituel du soir.

Jour	Sommeil /5	Bouffées	Humeur	Rituel
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Jours 16 à 30

Jour	Sommeil /5	Bouffées	Humeur	Rituel
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Au bout de trente jours

Relisez la colonne « sommeil » en entier, sans regarder les jours un par un. Comparez la première semaine à la dernière. C'est la seule comparaison qui veut dire quelque chose, et c'est souvent là que les femmes qui pensaient que « ça ne marchait pas » changent d'avis.

CALMEYA

POUR FINIR

Vous n'avez pas à tout faire parfaitement.

Vous avez seulement à recommencer demain. C'est toute la différence entre un programme et une habitude, et c'est la seule chose que ce guide vous demande.

Une question sur votre bague, un doute sur un exercice, ou simplement l'envie de nous raconter où vous en êtes après un mois : écrivez-nous, une vraie personne vous répond.



CALMEYA-PARIS.COM · ÉDITION 2026