

## Liste de 20 envies liées aux symptômes

1. Envie d'air – envie de fraîcheur
2. Envie d'avoir envie, envie de voir disparaître la pression du devoir conjugal
3. Envie de calme, d'aspirine ou paracétamol
4. Envie de calme, d'empathie des autres, envie de solitude, envie de se défouler
5. Envie de dégonfler
6. Envie de dormir sans culpabilité, envie d'avoir de l'énergie
7. Envie de douceur, envie d'onctuosité, envie d'un vernis magique
8. Envie de faire de beaux rêves, envie de dormir
9. Envie de joie, envie de rire et de sourire
10. Envie de manger ce qu'on veut sans conséquence, envie d'un autre regard sur le corps des femmes, envie de valorisation de tout type de corps
11. Envie de ne pas voir apparaître l'hirsutisme
12. Envie de ne plus avoir de règles, envie de pouvoir anticiper
13. Envie de ne plus brûler du bas-ventre
14. Envie de prendre une douche
15. Envie de pulsations régulières
16. Envie de retrouver mon corps d'avant
17. Envie de sérénité
18. Envie de souplesse, d'élasticité, de fluidité, de mouvement
19. Envie de volume
20. Envie que ça glisse

LinkTree  
de Gynette média



Merci pour votre participation !

Retrouvons-nous sur LinkedIn - Ingrid Baudry et Hermeline Sangouard

# Gynette

Pour vivre sa [péri]ménopause  
sans tabou et avec humour

[gynette.media](https://gynette.media)



@Ingrid Baudry ~ Gynette ~ Avril 2025 ~ ne pas jeter sur la voie publique

## Les envies en périménopause

Tourne la roue des  
symptômes sur Wordwall



<https://wordwall.net/fr/resource/89736929>

