

# Conseils pour mieux vivre avec le SOPK

## 1. Alimentation equilibree

- Favorisez les aliments a faible indice glycémique (IG) : legumes verts, cereales completes, legumineuses.
- Limitez les sucres raffines et les aliments transformes.
- Incluez des sources de proteines maigres : poisson, oeufs, poulet.

## 2. Activite physique reguliere

- Pratiquez au moins 30 minutes d'exercice modere 3 a 5 fois par semaine : marche rapide, natation, velo.
- Benefices : amelioration de la sensibilite a l'insuline, regulation hormonale, gestion du poids.

## 3. Gestion du stress

- Techniques recommandees : meditation, yoga, respiration profonde.
- Objectif : reduire l'impact du stress sur les desequilibres hormonaux.

## 4. Suivi medical regulier

- Consultez un(e) gynecologue ou endocrinologue pour un suivi hormonal.
- Effectuez des bilans reguliers : glycemie, cholesterol, hormones.

## 5. Sommeil de qualite

- Dormez au moins 7 a 8 heures par nuit.
- Évitez les ecrans avant de dormir et etablissez une routine de coucher reguliere.

## 6. Traitements medicaux

## Conseils pour mieux vivre avec le SOPK

- Options : traitements hormonaux (pilule contraceptive, metformine) selon les symptômes.
- Important : toujours suivre les conseils de votre professionnel de sante.

### 7. Soutien psychologique

- Consultez un therapeute pour gerer les effets emotionnels du SOPK : anxiete, image de soi, fertilitte.
- Rejoignez des groupes de soutien ou des forums pour partager votre experience.