

DOSSIER DE PRESSE



**Nutrilogie**

# Prendre soin de soi, ça commence par **se comprendre**

Disponible sur **iPhone** et **Android** — au quotidien, partout avec vous 🌿



Par des femmes

## Pour des femmes

1ère appli de Cycle Syncing  
100% Française



Made with **GAMMA**



DERRIÈRE L'APPLI

## Manon Barbaran

Je m'appelle Manon, j'ai 32 ans et je vis dans le **Var**. De formation en **nutrition** et active dans le **développement web** et le **marketing digital**, j'ai fondé Nutrilogie à partir d'une expérience personnelle profonde.

Lorsque j'ai redécouvert mon cycle naturel, j'ai cherché un outil qui allie rigueur nutritionnelle et compréhension du corps féminin. Ne trouvant rien qui corresponde à ce que j'imaginai, j'ai décidé de le construire moi-même — avec mes compétences, mes connaissances et une conviction sincère que chaque femme mérite de mieux se comprendre.

"J'ai créé l'outil que j'aurais aimé avoir lorsque j'ai redécouvert mon cycle naturel."

# Un projet né d'une vraie vie

## Une adolescente sans repères

Un kyste ovarien, une opération, et une pilule prescrite — sans explication sur ce que cela impliquait pour son corps.

## L'arrêt et ses conséquences

Fatigue persistante, instabilité émotionnelle, prise de poids — et un silence médical face à des questions pourtant légitimes.

1

2

3

4

## 17 ans sous contraception hormonale

Pendant 17 ans, son cycle lui était devenu inconnu. Un corps présent, mais profondément méconnu.

## Se réappropriier son corps

Une formation en nutrition, des recherches approfondies, une compréhension progressive. Et la conviction que d'autres femmes méritaient d'accéder à ces réponses plus facilement.

SOLO & IA

# J'ai développé cette appli **seule** — avec méthode et IA



## Un projet mené de bout en bout en solo

Pas d'équipe, pas de financement externe. J'ai pris chaque décision, assumé chaque étape — de la conception au déploiement.



## Une vraie base technique

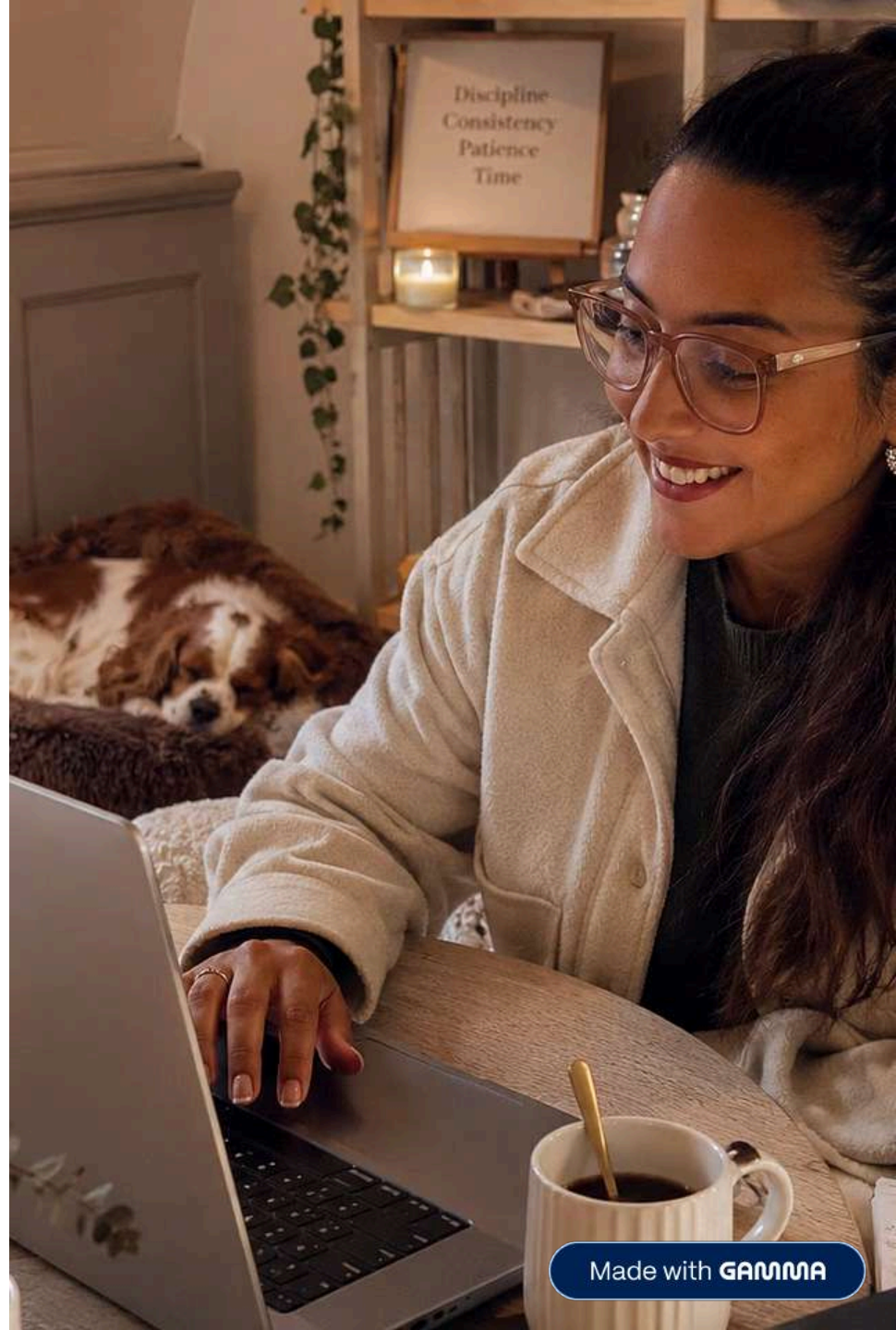
Le marketing digital et le développement front-end constituent mon socle. Cette expertise m'a permis de piloter le projet en autonomie et d'en maîtriser chaque dimension.



## L'IA comme levier, pas comme béquille

Elle m'a permis d'accélérer certaines phases et de surmonter des blocages techniques ponctuels — mais c'est la compétence déjà acquise qui a rendu son usage réellement efficace.

"L'IA m'a ouvert des portes, c'est vrai. Mais c'est moi qui les ai franchies."



Made with **GAMMA**

# C'est quoi **Nutrilogie** ?

Une application conçue pour aider les femmes à mieux comprendre ce qui se passe dans leur corps — et à adapter leur alimentation, leur énergie et leur quotidien en fonction de leur cycle hormonal.

## Le cycle

Un suivi des 4 phases hormonales en temps réel, pas uniquement des règles.

## L'activité physique

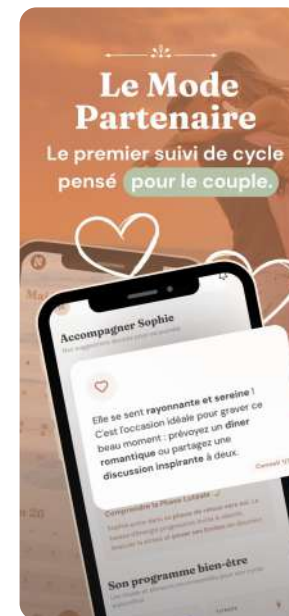
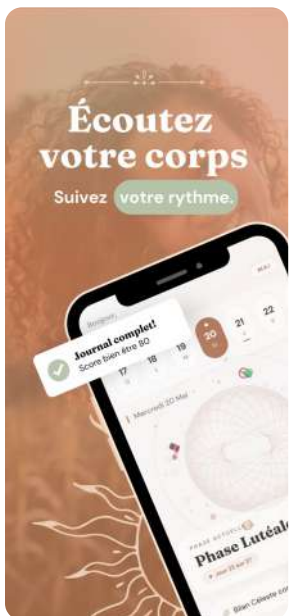
Des conseils adaptés à ce que le corps est réellement capable de faire à chaque moment du cycle.

## L'alimentation

Des recommandations concrètes à chaque phase — parce que ce qu'on mange influence directement notre bien-être.

## Une vision globale

Sommeil, humeur, peau, énergie — tout est interconnecté, et Nutrilogie en tient compte.



# Ce que tu retrouves dans **Nutrilogie** chaque jour



## Ton journal du jour

Un check-in quotidien pour noter ton énergie, tes symptômes et ton état général — simple, rapide, révélateur.



## L'alimentation adaptée à ta phase

Des suggestions concrètes d'aliments pensées pour soutenir ton corps là où il en est — pas des règles, des pistes.



## Ton score de confort

Un indicateur calculé chaque jour pour mieux comprendre tes patterns et anticiper tes variations d'énergie.



## Ton cycle, visualisé

Tu sais exactement dans quelle phase tu te trouves — hormonale ou lunaire, selon ce qui te correspond.



## Le mouvement qui te correspond

Du Yin Yoga aux séances plus intenses — des recommandations ajustées à ce que ton corps traverse réellement.



## Des recettes qui ont du sens

Des idées de repas pensées en fonction de ce dont ton corps a besoin aujourd'hui — pas seulement "équilibrés".



CONTEXTE DE MARCHÉ

## Pourquoi **maintenant** ?

### **Le cycle, enfin au cœur du sujet**

De plus en plus de femmes cherchent à comprendre leur corps en profondeur — pas seulement à gérer leurs symptômes. Cette prise de conscience se reflète dans les médias, les podcasts santé et les tendances de recherche.

### **La fin du conseil universel**

Les femmes attendent des outils véritablement personnalisés, qui tiennent compte de leurs variations hormonales et de leur réalité quotidienne — pas des recommandations génériques conçues pour toutes.

### **Le bien-être féminin connecté, en pleine croissance**

Les applications de santé féminine connaissent une croissance forte à l'échelle mondiale. Le marché est mûr pour une solution qui apporte une vraie valeur, fondée sur la science du cycle.

### **Un vide en France que Nutrilogie comble**

Nutrilogie est la première application de Cycle Syncing 100% française — conçue pour les femmes francophones, avec leur culture, leur langage et leur façon d'aborder la santé.

QUELQUES CHIFFRES

# Nutrilogie en bref

2

## Plateformes

Disponible sur iPhone et Android — accessible à toutes, où qu'elles soient

60+

## Articles de blog

Nutrition, bien-être, cycle féminin — des contenus écrits avec soin, sans jargon ni jugement

1

## Fondatrice indépendante

Un projet construit sans investisseurs, porté par une seule conviction : que les femmes méritent mieux

4

## Phases du cycle

Folliculaire, ovulatoire, lutéale, menstruelle — les quatre saisons du corps féminin, enfin expliquées

✓ Née dans le **Var**, Nutrilogie est une aventure 100% française et indépendante — créée par une femme, pour les femmes. 🌿

KIT PRESSE

# Visuels disponibles pour la presse

Voici l'ensemble des visuels en haute résolution, libres d'utilisation pour vos articles, publications et contenus éditoriaux.

## Logo & identité visuelle



Logo Nutrilogie disponible en formats PNG et SVG, haute résolution.

## Aperçus de l'application



CONTACT

# Manon Barbaran

Fondatrice de Nutrilogie — je réponds personnellement à chaque message.

---



## Par e-mail

[manon@nutrilogie.fr](mailto:manon@nutrilogie.fr)



## Site officiel

[nutrilogie.fr](https://nutrilogie.fr)



## LinkedIn

[linkedin.com/in/manonbarbaran](https://linkedin.com/in/manonbarbaran)

"Aider chaque femme à comprendre son corps, c'est lui redonner le pouvoir d'écrire sa propre histoire — chaque jour, à sa façon."