



## Carole GUTIERREZ

Consultante en bien-être menstruel en entreprise  
ROSIE & HILDA

IFAG Paris - Promotion 2011

### Comment es-tu arrivée à ton poste actuel ?

J'ai travaillé pendant près de 10 ans dans l'enseignement supérieur avant de me tourner vers le bien-être menstruel. Un tour du monde de 9 mois en famille, où j'ai arrêté la pilule contraceptive, a éveillé ma conscience sur l'influence du cycle menstruel sur mon énergie, mon état d'esprit et mes compétences. À mon retour, je me suis passionnée pour le sujet, découvrant une grande méconnaissance et de nombreux tabous. J'ai alors commencé à partager mes connaissances sur le cycle menstruel via un blog et les réseaux sociaux, abordant la douleur et les défis vécus par de nombreuses femmes. Une femme sur deux souffre de règles douloureuses et 20 % ont des règles très douloureuses, affectant leur vie personnelle et professionnelle.

Pour être actrice du changement, j'ai fondé **ROSIE & HILDA**, une entreprise dédiée au bien-être menstruel. Nous avons commencé par créer des infusions naturelles pour soulager les règles douloureuses, les syndromes prémenstruels et les cycles irréguliers. L'activité s'est ensuite étendue au B2B, en abordant les impacts des menstruations sur la performance en entreprise et la qualité de vie au travail.

### Quelle est ton offre ?

**Des produits BtoC :** grâce à une recherche approfondie sur les plantes médicinales et mon background avec mes deux parents herboristes, nous avons développé une gamme de produits qui répondent aux besoins spécifiques des femmes. J'ai par ailleurs pour projet de commercialiser d'ici le 2ème semestre 2025, de nouveaux produits qui soulagent les symptômes de l'endométriose et du SOPK, des maladies gynécologiques dont on entend de plus en plus parler.

**Formation et sensibilisation en entreprise BtoB** je propose des conférences de sensibilisation aux tabous des menstruations au travail. Des workshops pour apprendre à faire de son cycle un allié de sa vie professionnelle. Les objectifs : sensibiliser les collaborateurs sur l'impact des cycles menstruels sur la QVCT et promouvoir un environnement inclusif. Pour la rentrée 2024, j'étends ma prospection aux collectivités, ciblant collèges, lycées, maisons de quartier et PIJ.

### Et pendant ton temps libre ?

Je m'occupe de ma famille et mes enfants et continue de voyager le plus possible.

### Ta philosophie de vie ?

- On me dit souvent que je suis quelqu'un de très empathique. Ce n'est pourtant pas l'empathie que je cultive mais plutôt l'ouverture du cœur. En se détachant le plus possible du jugement, je crois qu'il est possible de comprendre chaque être humain sur cette terre.

### Tes liens utiles

[Mon profil LinkedIn](#)

[Rosie & Hilda](#)