

La ménopause

et si on en parlait ?

Qu'est-ce-que la ménopause ?

La ménopause est une étape naturelle de la vie des femmes. Elle correspond à l'arrêt définitif des règles, lié à la diminution de la production des hormones féminines par les ovaires. Elle survient généralement autour de 51 ans.

Les symptômes peuvent apparaître plusieurs années avant la ménopause (périménopause).

LE CŒUR

Risque de maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus, AVC)

LA BAISSÉ D'HORMONES

LES OS

Risque d'ostéoporose

Les symptômes fréquents



Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes



Troubles du sommeil



Fatigue



Variations de l'humeur



Difficultés de concentration ou de mémoire



Baisse de la libido



Douleurs articulaires ou musculaires



Sécheresse intime



Variation de poids

Chaque femme vit cette période différemment.

Des solutions existent

Une alimentation équilibrée



Une activité physique régulière



Un sommeil de qualité



un accompagnement personnalisé



Une amélioration de la qualité de vie pendant cette période. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.

Un suivi est recommandé une fois/an même en l'absence de symptômes !

Scannez le QR code pour accéder à l'auto-questionnaire et découvrir des informations complémentaires sur la ménopause

Professionnels clés, médecin traitant, sage-femme, gynécologue, pharmacien...

Faites le point !

