

MSV

MÉNOPAUSE SANS VENTRE

Après 40 ans, est-ce hormonal ?

**Les 12 signes qui peuvent montrer que ton corps est en
train de changer**

Fatigue, ventre, sommeil, humeur, fringales...
Fais le point en quelques minutes.

SOMMEIL	ÉNERGIE	HUMEUR
VENTRE	FRINGALES	CYCLES
LIBIDO	CONFORT	CONFIANCE

Un mini-guide pour comprendre ce que tu ressens - sans te juger et sans régime extrême.

Tu n'inventes pas ce que tu ressens

Quand ton corps change, la première étape est de remettre de la logique là où tu ne vois plus que de la confusion.

Peut-être qu'en ce moment, tu te demandes pourquoi tu es aussi fatiguée, pourquoi ton ventre évolue alors que tu ne manges pas davantage, ou pourquoi ce qui fonctionnait avant ne fonctionne plus aujourd'hui.

Tu as peut-être essayé de faire plus attention, de manger moins ou de reprendre le sport. Pourtant, tu as toujours l'impression que ton corps ne réagit plus comme avant.

Tu n'exagères pas. Tu ne manques pas forcément de volonté.

Après 40 ans, le fonctionnement hormonal peut progressivement évoluer. Ces changements peuvent avoir des répercussions sur les règles, le sommeil, la température corporelle, l'énergie, l'humeur, la sexualité et le confort intime.

Ce mini-guide t'aide à identifier les signes possibles, à mieux observer ce que tu vis et à préparer les bonnes questions pour un professionnel de santé.

Ce document informe et oriente. Il ne pose pas de diagnostic médical.

Périménopause ou ménopause : quelle différence ?

La périménopause

C'est la période de transition qui précède et entoure la ménopause. Les ovaires continuent de fonctionner, mais de manière plus irrégulière. Les cycles et les sécrétions hormonales peuvent donc devenir imprévisibles. Cette période peut durer plusieurs années.

La ménopause

La ménopause correspond à l'arrêt définitif des règles. Elle est généralement confirmée après 12 mois consécutifs sans menstruations, lorsqu'aucune autre cause ne les explique.

Pourquoi peut-on ressentir des changements avant l'arrêt des règles ?

Parce que les hormones ne diminuent pas toujours de manière régulière. Elles peuvent fluctuer. Certaines femmes ressentent donc des changements alors qu'elles ont encore leurs règles, parfois même avec des cycles qui semblent relativement normaux.

Chaque femme vit cette transition différemment : le nombre, l'intensité et la durée des signes varient beaucoup.

Les signes 1 et 2

1. Tes règles changent

Tes cycles peuvent devenir plus courts ou plus longs, plus ou moins abondants, irréguliers, ou parfois absents pendant plusieurs semaines. Tu peux aussi ressentir un syndrome prémenstruel plus marqué.

Les changements de cycle font partie des premiers signes possibles de la périménopause.

2. Tu as des bouffées de chaleur

Une sensation de chaleur soudaine peut apparaître au niveau du visage, du cou, de la poitrine ou du haut du corps. Elle peut s'accompagner de rougeurs, de transpiration ou d'un malaise.

Certaines femmes en ressentent plusieurs par jour, d'autres rarement, et certaines jamais.

Les signes 3 et 4

3. Tes nuits sont plus compliquées

Tu peux mettre plus de temps à t'endormir, te réveiller plusieurs fois, avoir chaud la nuit ou avoir l'impression que ton sommeil n'est plus réparateur.

Les sueurs nocturnes peuvent fragmenter le sommeil, mais elles ne sont pas la seule explication possible.

4. Tu te sens fatiguée sans comprendre pourquoi

Tu peux te réveiller fatiguée, manquer d'énergie dans la journée ou avoir besoin de récupérer plus longtemps.

Cette fatigue peut être amplifiée par les réveils nocturnes, le stress, une récupération moins bonne et l'accumulation des responsabilités. Elle n'est toutefois pas spécifique à la périménopause.

Les signes 5 et 6

5. Ton humeur est plus instable

Tu peux être plus irritable, plus sensible, moins patiente, plus anxieuse ou moins enthousiaste qu'avant.

Les variations hormonales, le manque de sommeil, la fatigue et les difficultés personnelles peuvent se combiner. Cela ne signifie pas que tout est dans ta tête.

6. Tu as du mal à te concentrer

Tu cherches tes mots, tu oublies pourquoi tu es entrée dans une pièce ou tu as plus de mal à organiser tes pensées. On parle parfois de brouillard mental.

La fatigue, le stress, l'anxiété et le sommeil peuvent renforcer ces difficultés.

Les signes 7 et 8

7. Ton corps change

Tu peux constater davantage de volume autour de la taille, une perte de tonicité, une évolution du poids ou des vêtements qui ne tombent plus de la même façon.

Les hormones ne sont pas seules en cause : sommeil, stress, activité, masse musculaire, alimentation, traitements et santé générale peuvent aussi jouer un rôle.

8. Ta faim et tes envies te semblent différentes

Tu peux ressentir davantage d'envies sucrées, des fringales en fin de journée ou moins de contrôle après une mauvaise nuit.

Ce signe peut aussi être aggravé par des repas trop restrictifs, une mauvaise répartition alimentaire, le stress ou le manque de sommeil.

Les signes 9 et 10

9. Ta libido diminue

Tu peux ressentir moins de désir ou ne plus retrouver la spontanéité d'avant. La fatigue, la confiance corporelle, la sécheresse vaginale, les douleurs, le stress, la relation de couple et certains médicaments peuvent intervenir.

La baisse de libido n'est ni systématique ni uniquement hormonale.

10. Ton confort intime change

Sécheresse, gêne, irritations, douleur pendant les rapports, envies plus fréquentes d'uriner, infections urinaires répétées ou petites fuites peuvent apparaître.

Ces manifestations sont fréquentes et des solutions existent. Elles ne doivent pas être vécues comme une fatalité ou un sujet honteux.

Les signes 11 et 12

11. Tes muscles ou tes articulations te gênent davantage

Tu peux te sentir plus raide au réveil, moins souple, plus courbaturée ou moins forte. Les douleurs ont de nombreuses origines : il ne faut pas attribuer automatiquement toute douleur nouvelle aux hormones.

12. Tu ne te reconnais plus vraiment

Tu peux avoir l'impression de ne plus habiter le même corps, de perdre confiance, de ne plus te sentir désirable ou de te battre contre toi-même.

Ce sentiment ne signifie pas que tu es faible. Il montre surtout que tu as besoin de nouvelles explications et d'une approche adaptée à cette étape de ta vie.

Pourquoi est-il si difficile de faire le lien ?

Tous ces signes peuvent avoir d'autres explications. La fatigue peut venir d'un manque de sommeil, d'une anémie, d'un trouble thyroïdien ou d'une période très stressante. Une évolution du poids peut être liée à l'alimentation, à une baisse d'activité, à certains médicaments ou à une pathologie.

Et certaines femmes traversent la périménopause avec très peu de manifestations.

Évite deux extrêmes : penser que les hormones n'ont aucun rôle, ou leur attribuer automatiquement chaque problème.

La bonne démarche consiste à observer l'ensemble des changements, leur date d'apparition, leur intensité et leur impact sur ta vie quotidienne.

Une première action simple

Pendant 7 jours, note simplement ce que tu ressens, quand cela survient et ce qui semble l'aggraver. Observer n'est pas encore traiter : c'est préparer la suite.

Fais le point

Coche ce que tu as observé au cours des derniers mois.

- ☐ Une modification de tes cycles ou de tes règles
- ☐ Des bouffées de chaleur
- ☐ Des sueurs nocturnes
- ☐ Un sommeil plus fragmenté
- ☐ Une fatigue inhabituelle
- ☐ Une irritabilité ou une sensibilité plus marquée
- ☐ Une anxiété nouvelle ou plus forte
- ☐ Des difficultés de concentration
- ☐ Une évolution de ta silhouette ou de ton tour de taille
- ☐ Des envies alimentaires plus difficiles à gérer
- ☐ Une baisse de libido
- ☐ Une sécheresse ou une gêne intime
- ☐ Des troubles urinaires
- ☐ Davantage de raideurs ou de douleurs
- ☐ Une perte de confiance en toi
- ☐ L'impression de ne plus reconnaître ton corps

Depuis combien de temps ?

- ☐ Moins de 3 mois
- ☐ Entre 3 et 6 mois
- ☐ Entre 6 mois et 1 an
- ☐ Plus de 1 an

Quel impact sur ta vie ?

Note chaque domaine de 0 à 3.

0 = aucun impact • 1 = léger • 2 = régulier • 3 = important

Sommeil	_____
Énergie	_____
Humeur	_____
Travail	_____
Vie sociale	_____
Vie de couple	_____
Confiance dans ton corps	_____
Alimentation	_____
Activité physique	_____
TOTAL / 27	_____

Ce score ne confirme pas une périménopause. Il t'aide à mesurer l'impact réel de ce que tu vis et à ne plus minimiser certains changements.

Comment interpréter ton résultat ?

Tu coches peu de signes et ils ont peu d'impact

Continue à observer leur évolution sans t'alarmer.

Tu coches plusieurs signes depuis plusieurs mois

Note tes symptômes, tes cycles et les questions que tu souhaites poser à ton médecin, ta sage-femme ou ton gynécologue.

Ces signes perturbent vraiment ta vie

Tu n'as pas besoin d'attendre qu'ils deviennent insupportables. Un professionnel de santé pourra rechercher d'autres causes possibles, évaluer ta situation et discuter des solutions adaptées.

Tu n'as pas à prouver que tu souffres assez pour demander de l'aide.

Quand faut-il consulter ?

Prends un avis médical notamment en cas de :

- saignements très abondants
- saignements entre les règles ou après un rapport
- reprise de saignements après 12 mois sans règles
- fatigue importante ou persistante
- essoufflement inhabituel
- douleur nouvelle ou intense
- perte de poids inexpliquée
- troubles importants de l'humeur
- symptômes qui affectent fortement ton sommeil, ton travail ou ta vie personnelle

En cas de souffrance psychologique importante ou d'idées suicidaires, demande une aide médicale immédiatement.

Le but n'est pas de t'inquiéter. Il est de ne pas tout attribuer automatiquement à la périménopause et de ne pas rester seule face à des symptômes qui te pèsent.

Comprendre est la première étape

Peut-être t'es-tu reconnue dans plusieurs pages de ce mini-guide. Tu comprends désormais que les changements que tu ressens peuvent être liés à une période de transition - mais aussi qu'ils doivent être considérés dans leur ensemble.

Reconnaître les signes ne répond pas encore aux questions les plus importantes :

- **Comment adapter mon alimentation sans régime extrême ?**
- **Comment retrouver davantage d'énergie ?**
- **Que faire lorsque mon ventre change ?**
- **Comment gérer les fringales et les repas émotionnels ?**
- **Quelle activité physique privilégier après 40 ans ?**
- **Comment agir sur mon sommeil et mon niveau de stress ?**
- **Comment retrouver confiance en mon corps ?**

C'est précisément pour passer de la compréhension à l'action que la méthode MSV a été créée.

La suite avec MSV

Comprendre ton corps était la première étape. Maintenant, il faut savoir comment agir.

Le guide complet MSV t'aide à comprendre pourquoi les anciennes méthodes peuvent ne plus fonctionner, comment structurer tes repas, mieux gérer la faim et les envies, préserver ta masse musculaire, adapter ton activité physique et construire des habitudes réalistes pendant 12 semaines.

Dans l'ensemble MSV

- le guide principal complet
- les plans alimentaires flexitarien, végétarien et végan
- le carnet de suivi
- des outils pratiques pour passer de la compréhension à l'action

Guide principal	77 €
Plans alimentaires	60 €
Carnet de suivi	30 €
Bonus pratiques	30 €
VALEUR TOTALE	197 €

Tu recevras prochainement une proposition réservée aux lectrices qui souhaitent passer à l'étape suivante. Surveille tes prochains emails.

Repères et sources

Ce mini-guide s'appuie sur des repères issus d'organismes de santé reconnus. Les informations ont été simplifiées pour rester accessibles et ne remplacent pas une consultation personnalisée.

- Haute Autorité de Santé (HAS) - prise en charge de la femme en période de péri-ménopause et ménopause.
- Assurance Maladie (ameli.fr) - périménopause, symptômes et troubles du sommeil.
- Inserm - dossier Ménopause.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS) - fiche d'information sur la ménopause.
- Cleveland Clinic - définition clinique de la ménopause et repère des 12 mois sans règles.

Document informatif. En cas de symptômes importants, persistants ou inquiétants, demande l'avis d'un professionnel de santé.

MSV - Ménopause Sans Ventre

Comprendre. Rassurer. Agir.