MODERNE MÉNOPAUSE

COMPRENDRE LA (PÉRI) MÉNOPAUSE

Le guide complet pour vivre votre périménopause et ménopause avec clarté, confiance et sérénité !



Par
Laure Aouabed
Coach et Consultante Spécialiste
Périménopause et Ménopause

INTRODUCTION

La ménopause réinventée :
votre chemin vers l'équilibre et l'épanouissement

La ménopause, bien qu'elle concerne plus de la moitié de la population, demeure paradoxalement un sujet tabou, souvent enveloppé d'un voile d'incompréhension et de vulnérabilité. Les bouleversements physiques et émotionnels qui la caractérisent peuvent être profondément déstabilisants, laissant de nombreuses femmes désorientées face aux changements de leur corps et frustrées par le manque d'informations. Il est grand temps de démystifier la ménopause, de briser les silences qui l'entourent et d'encourager un dialogue ouvert et constructif sur cette étape importante de la vie.

Dans mon rôle de coach, consultante et conférencière spécialisée dans l'accompagnement de la (péri)ménopause, je suis le témoin privilégié des défis auxquels font face de nombreuses femmes. Elles me décrivent souvent cette période comme un véritable tsunami, bouleversant tant leur corps que leur esprit. Ma mission est de les accompagner sur ce chemin, en les aidant à comprendre et à embrasser cette transition naturelle. Car si chaque parcours est unique, toutes les femmes méritent de vivre cette étape de leur vie avec clarté, sérénité et même un sentiment d'empowerment.

Loin d'être une fin, la ménopause peut devenir une formidable opportunité de découverte de soi ! C'est le moment idéal pour une profonde introspection, une croissance personnelle et parfois même une véritable renaissance. Je vous invite à saisir cette chance pour vous redécouvrir, repenser votre mode de vie, instaurer de nouvelles habitudes et prendre soin de votre être dans sa globalité - corps, cœur et esprit. La (péri)ménopause marque le début d'une nouvelle ère où vous êtes aux commandes de votre vie, gardienne de votre bien-être et de votre santé.

La première clé pour vivre sereinement la (péri)ménopause réside dans sa compréhension. C'est précisément ce que ce guide vous offre : une boussole complète pour mieux comprendre le chemin vers la ménopause.



Comment Tirer Le Meilleur Parti De Ce Guide Pratique

Je vous invite à explorer ce guide avec attention avant de remplir les deux listes de symptômes qu'il contient. Cet outil précieux est conçu pour optimiser vos futures consultations, que ce soit avec votre médecin généraliste ou votre gynécologue. Il vous permettra d'aborder la question de la ménopause de manière structurée, tout en facilitant un dialogue ouvert avec votre professionnel de santé.

Un Accompagnement Holistique Pour Votre Bien-Être Global

Aspirez-vous à améliorer votre qualité de vie, à retrouver votre joie de vivre, à renforcer votre confiance en vous ? Souhaitez-vous gérer votre poids, réduire votre anxiété, optimiser votre alimentation, ou même approfondir votre relation avec vous-même ? La ménopause ne devrait en aucun cas être un obstacle à la réalisation de vos rêves et à une vie épanouie.

La Ménopause: Un Tremplin Vers Une Transformation Positive

Je suis profondément convaincue que cette étape de vie représente une opportunité exceptionnelle de croissance personnelle et de renouveau. Cependant, si vous vous sentez dépassée par les changements que vous traversez, il est essentiel d'en parler et d'agir. Vous n'êtes pas seule dans cette aventure.

Un Accompagnement Sur Mesure

Si vous rencontrez des difficultés pendant cette période de transition, n'hésitez pas à me contacter. Ensemble, nous explorerons des solutions adaptées à votre situation unique. Mon rôle est de vous guider pour transformer cette période en une expérience enrichissante et épanouissante. Ma méthode Moderne Ménopause se déploie en trois étapes clés : comprendre ce qui se passe dans votre corps, dépasser vos symptômes, et rééquilibrer votre mode de vie pour devenir la meilleure version de vous-même.

Vous méritez de vivre cette transition avec clarté, confiance et sérénité, en parfaite harmonie avec vous-même. Avec le bon soutien et des stratégies adaptées, la ménopause peut devenir un véritable tremplin vers une nouvelle phase de vie riche en possibilités. Pour en savoir plus sur cet accompagnement personnalisé, je vous invite à consulter la fin de ce guide.

> **RAPPEL IMPORTANT**
>
> Mon accompagnement vient en complément, et non en remplacement, d'un suivi médical professionnel. Une consultation et un suivi médical régulier avec votre médecin restent essentiels.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Table Des MATIÈRES

Comprendre La Ménopause: Un Chemin En Plusieurs Étapes. 5

À Quel Âge Survient La Ménopause ? 8

Pourquoi Et Comment La Ménopause Se Produit-Elle ? 9

La Cerveau Et La Ménopause 11

Quels Sont Les Risques À Long Terme ? 13

Diagnostic De La Ménopause. 15

Comprendre Les Symptômes De La Ménopause. 17

Liste Des Symptômes Psychologiques, Physiques Et Vasomoteurs 19

Liste Des Symptômes Génito-Urinaires. 23

Les Menstruations À La Périménopause 25

Les Douleurs Mammaires 27

Mieux Vivre La Périménopause Et La Ménopause 28

Consultation Médicale - Comment La Préparer ? 30

Prenez Le Contrôle De Votre Vie Et De Votre Santé 32

Comprendre La Ménopause: Un Chemin En Plusieurs Étapes

Définition et origine

Le terme “ménopause”, introduit en 1821 par le médecin français Charles de Gardanne, vient du grec “men” (mois ou menstrues) et “pausis” (arrêt). Il désigne une période de transformation marquée par des fluctuations hormonales importantes et la fin des menstruations. Médicalement, la ménopause est confirmée après 12 mois consécutifs sans règles.

Les différentes étapes de la transition ménopausique

1. La Préménopause / Périménopause / Transition Ménopausique

Cette phase initiale peut débuter dès le début de la quarantaine, parfois plus tôt. Elle se caractérise par :

- Des fluctuations hormonales (baisse de progestérone, variations d’œstrogènes)
- Des changements dans le cycle menstruel
- L’apparition de symptômes variés (bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, anxiété, etc.)

Terminologie

PRÉMÉNOPAUSE

Désigne l’ensemble des changements physiques et psychologiques survenant avant la ménopause

Durée: de 1 à 8 ans

Début: dés le début de la quarantaine et parfois même plus tôt

PÉRIMÉNOPAUSE

Désigne la période entourant l’arrêt définitif des règles

Durée: de 2 à 4 ans

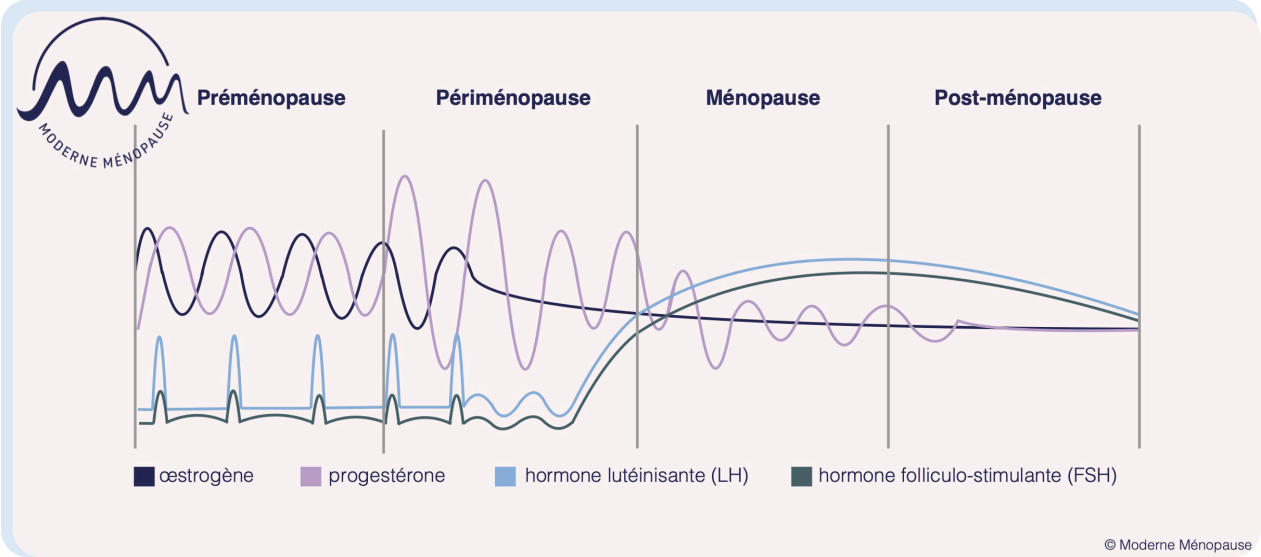
Début: 47 ans en moyenne.

TRANSITION MÉNOPAUSIQUE

Terme médical qui désigne la phase de changements hormonaux menant aux dernières règles.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

> **NOTE**
>
> Ces phases peuvent se chevaucher et leur durée varie selon les femmes. La distinction entre préménopause et périménopause n'est pas toujours claire. Dans mes différentes publications, vous remarquerez que j'utilise principalement le terme périménopause selon la définition de la *International Menopause Society*. Celle-ci désigne la périménopause comme la période avant, autour et juste après l'arrêt de l'activité ovarienne.



2. La Ménopause

- Définie médicalement par 12 mois consécutifs sans règles (ou « aménorrhée »).
- Techniquement, la ménopause ne dure qu'un seul jour : celui qui suit vos 12 mois sans règles.

La ménopause est considérée comme "précoce" lorsqu'elle survient avant 45 ans et "prématurée" lorsqu'elle survient avant 40 ans.

Si l'arrêt définitif des règles a lieu naturellement avant l'âge de 40 ans, on parle d'insuffisance ovarienne prématurée (IOP). Cela touche une femme sur 1000 avant 30 ans et 1 femme sur 100 avant 40 ans. On estime qu'environ 1 à 2 % des femmes sont atteintes d'insuffisance ovarienne prématurée en raison d'une prédisposition génétique ou de troubles auto-immuns (ou d'autres causes encore inconnues).

Certains traitements médicaux (radiothérapie, chimiothérapie...) ou chirurgicaux peuvent induire une ménopause, soit parce qu'ils altèrent les mécanismes hormonaux qui régissent la fonction ovarienne, soit parce que les ovaires ont été retirés ou leur fonctionnement altéré : on parle alors de ménopause iatrogène ou médicalement induite.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

3. La Post-Ménopause

- Période de vie après la ménopause.
- Elle représente souvent plus d'un tiers, voire la moitié de la vie d'une femme, en raison de l'allongement de l'espérance de vie.
- Certaines femmes vont ressentir les désagréments de la ménopause jusqu'à 10 ans ou même 20 ans après.
- Les saignements vaginaux après la ménopause sont appelés métrorragie post ménopausique (MPM). Ils affecteraient environ 22% des femmes ménopausées et peuvent indiquer un trouble précancéreux (tel qu'un épaississement de la paroi utérine) ou un cancer. Si cela vous concerne, il est impératif de consulter votre médecin.

> **IMPORTANT**
> Cette présentation simplifiée vise à clarifier les différentes étapes de la ménopause, tout en expliquant les termes couramment utilisés. Cependant, chaque femme vit cette transition de manière unique, et la durée de chaque phase peut varier considérablement d'une personne à l'autre. L'essentiel est d'être à l'écoute de votre corps et de vos besoins, tout en vous appuyant sur des informations fiables et un suivi médical adapté. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre médecin.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

À Quel Âge Survient La Ménopause ?

En moyenne, la ménopause naturelle se produit vers 51 ans. Toutefois, cet âge peut varier considérablement d'une femme à l'autre. Comme évoqué précédemment, on parle de ménopause prématurée ou d'insuffisance ovarienne prématurée (IOP) lorsqu'elle survient avant 40 ans. Entre 40 et 45 ans, on utilise le terme de ménopause précoce.

Il est intéressant de noter que

- 10 à 15% des femmes connaissent la ménopause entre 40 et 45 ans
- La moitié des femmes sont ménopausées avant 50 ans
- La grande majorité des femmes ont atteint la ménopause à 55 ans
- Au-delà de 55 ans, on parle de ménopause tardive

L'hérédité jouerait un rôle important dans la détermination de l'âge de la ménopause, représentant environ 50% des facteurs influents. Cette corrélation s'expliquerait non seulement par les gènes partagés entre une mère et sa fille, mais aussi par leurs environnements souvent similaires. Il peut donc être instructif de demander à votre mère l'âge de sa ménopause pour avoir une indication sur votre propre parcours.

Certains facteurs peuvent avancer l'âge de la ménopause, notamment

- Le tabagisme : fumer pourrait avancer la ménopause d'environ 2 ans
- La malnutrition (qu'il s'agisse d'anorexie, d'obésité ou d'un régime alimentaire déséquilibré)
- Un taux élevé de cholestérol sanguin (hypercholestérolémie)

Il est important de noter que la prise de pilule contraceptive n'a pas d'effet sur l'âge de survenue de la ménopause.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Pourquoi Et Comment La Ménopause Se Produit-Elle ?

La ménopause survient lorsque les ovaires épuisent leur réserve d'ovocytes (cellules reproductrices féminines). Ce processus naturel entraîne des fluctuations hormonales qui sont à l'origine des symptômes caractéristiques de cette période.

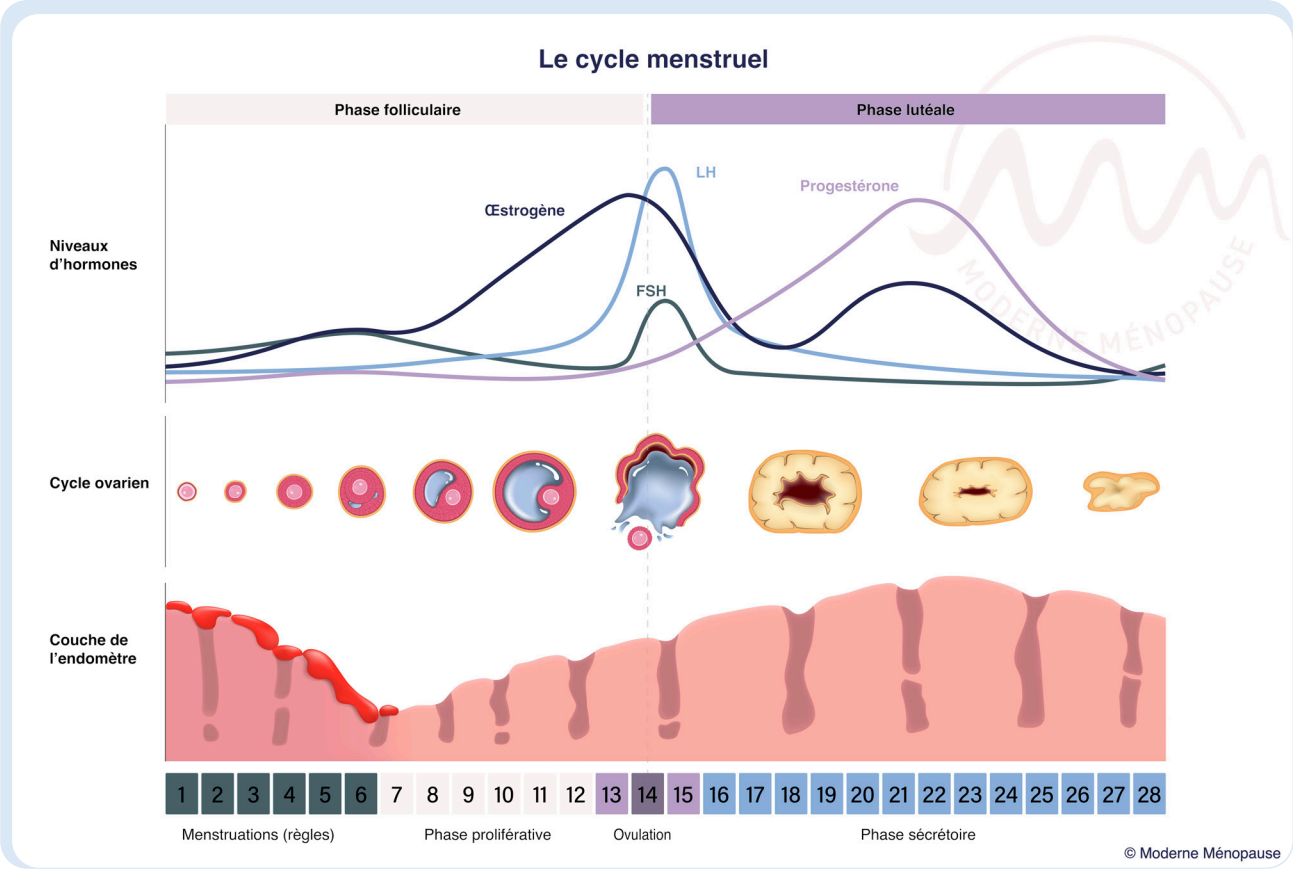
Évolution de la réserve ovarienne au fil du temps

- Un fœtus féminin de 20 semaines (5 semaines) possède environ 7 millions d'ovules.
- À la naissance, les ovaires contiennent 1 à 2 millions d'ovules.
- À la puberté, ce nombre diminue à environ 500 000.
- À chaque cycle menstruel, la réserve d'ovules diminue progressivement.
- À la ménopause, il reste moins de 1 000 ovules dans les ovaires.
- Lorsque la réserve d'ovules est épuisée, nos ovaires cessent de produire des œstrogènes, et nous entrons au stade de la ménopause.

Le cycle menstruel en bref

- L'hypothalamus, une glande cérébrale, envoie un signal pour produire une hormone appelée FSH (hormone folliculo-stimulante).
- La FSH stimule la maturation de quelques ovules dans les ovaires.
- Les ovaires produisent de l'estradiol pour préparer l'utérus à une éventuelle grossesse.
- Lorsque le taux d'estradiol est suffisant, la LH (hormone lutéinisante) est produite, provoquant l'ovulation.
- Après l'ovulation, le follicule qui contenait l'ovule devient une petite structure appelée corps jaune, qui produit de la progestérone, une autre hormone. Cette hormone aide l'utérus à se préparer si l'ovule est fécondé par un spermatozoïde.
- Si l'ovule n'est pas fécondé, le corps jaune disparaît, les niveaux hormonaux baissent, et l'utérus de débarrasse de sa muqueuse sous forme de règles.
- Le cycle menstruel recommence.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com



Au fil du temps, la réserve d'ovules dans les ovaires s'amenuise progressivement, ce qui entraîne des changements significatifs dans le cycle menstruel. Les ovaires ne libèrent plus systématiquement un ovule à chaque cycle, perturbant ainsi l'équilibre hormonal habituel. Ce processus débute par une diminution de la production de progestérone, suivie d'une baisse des niveaux d'œstrogènes. Ces fluctuations hormonales sont à l'origine des symptômes caractéristiques de la périménopause et de la ménopause.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

La Cerveau
Et La Ménopause

La ménopause, longtemps considérée uniquement comme un phénomène ovarien et hormonal, révèle progressivement sa complexité et son impact sur l'ensemble du corps, notamment sur le cerveau. Les recherches récentes, en particulier celles menées par le Professeur Lisa Mosconi, neuroscientifiques, mettent en lumière une perspective nouvelle et fascinante sur cette transition de vie.

La ménopause ne se limite pas à un simple arrêt de la production d'hormones par les ovaires. Elle entraîne des modifications significatives dans la structure et le fonctionnement du cerveau. Les travaux du Pr Mosconi et d'autres chercheurs démontrent que le cerveau subit des changements métaboliques et structurels importants durant cette période.

Les différentes études révèlent que le cerveau féminin est particulièrement sensible aux fluctuations hormonales. La baisse des oestrogènes, en particulier, affecte non seulement les ovaires mais aussi directement le cerveau. On observe des modifications dans l'utilisation du glucose cérébral, des changements dans la connectivité neuronale, et même des variations dans le volume de certaines régions cérébrales.

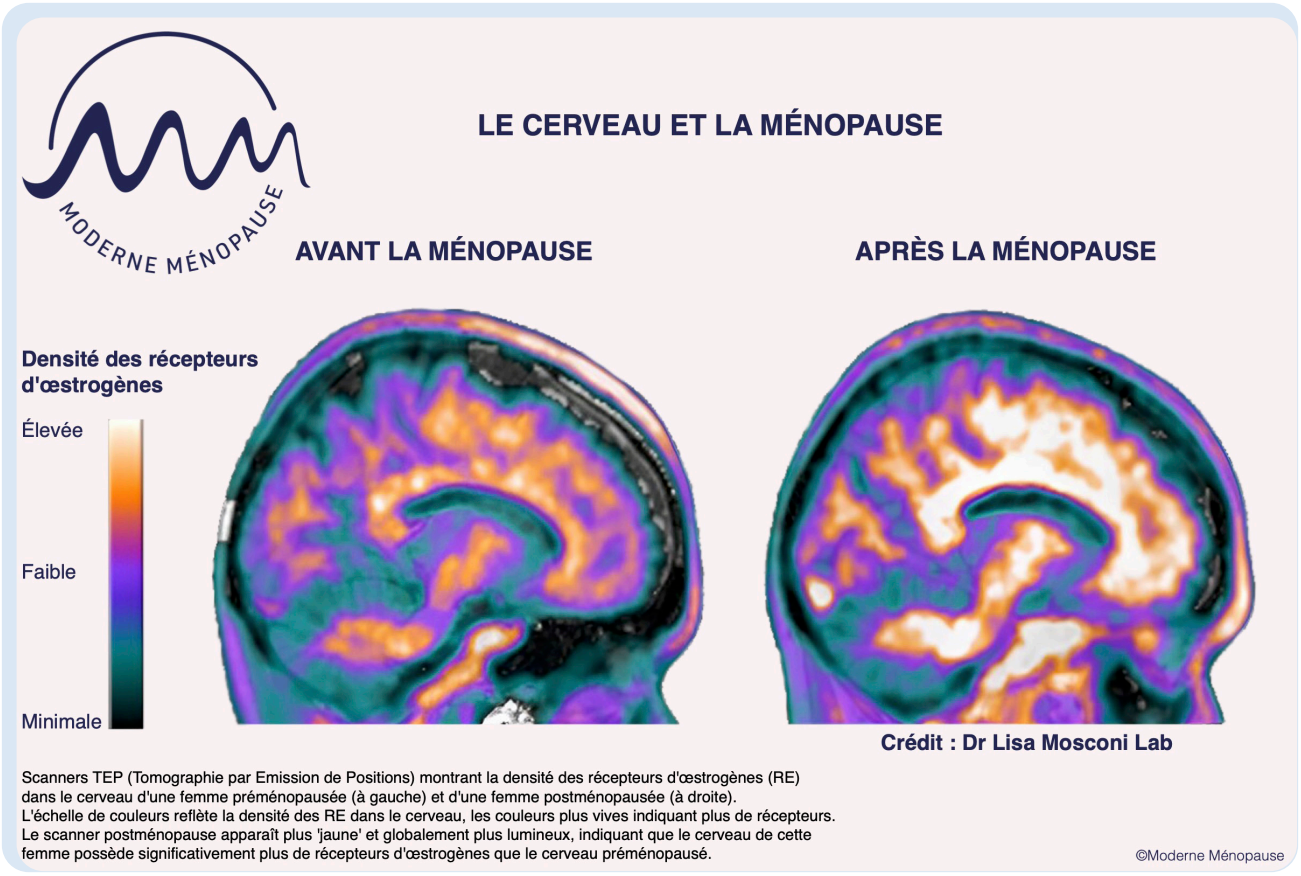
Ces découvertes suggèrent que la ménopause est autant un phénomène neurologique qu'hormonal. Les symptômes couramment associés à la ménopause, tels que les troubles de l'humeur, les problèmes de mémoire ou les difficultés de concentration, trouvent ainsi une explication plus complète dans ces changements cérébraux.

Comprendre la ménopause sous cet angle neurologique ouvre de nouvelles perspectives pour la gestion de cette transition. Cela souligne l'importance d'une approche holistique, prenant en compte non seulement les aspects hormonaux mais aussi la santé cérébrale dans son ensemble.

Les recherches du Pr Mosconi et de ses collègues offrent ainsi de nouvelles pistes pour améliorer la qualité de vie des femmes durant cette période, en proposant des stratégies ciblées pour maintenir la santé cérébrale tout au long de la ménopause et au-delà. La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus fréquente et plus de deux tiers des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer sont des femmes.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Cette vision novatrice de la ménopause comme un processus impliquant profondément le cerveau invite à repenser notre approche de cette étape de vie, ouvrant la voie à des interventions plus ciblées et efficaces pour accompagner les femmes dans cette transition importante.



Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Quels Sont Les Risques À Long Terme ?

La ménopause, marquée par la baisse significative des oestrogènes, entraîne des conséquences à long terme sur la santé des femmes. Cette diminution hormonale affecte plusieurs aspects cruciaux de notre bien-être, notamment la santé cardiovasculaire, osseuse et cognitive.

Sur le plan cardiovasculaire, les femmes ménopausées voient leur risque de maladies cardiaques s'aligner rapidement sur celui des hommes après l'arrêt des règles. Cette augmentation du risque souligne l'importance d'une surveillance accrue de la santé cardiaque à cette période de la vie.

La santé osseuse est également fortement impactée. La perte de densité minérale osseuse s'accélère, augmentant considérablement le risque d'ostéoporose et de fractures. Les chiffres sont éloquents : vers 65 ans, près de 40% des femmes souffrent d'ostéoporose, et ce taux grimpe à 70% chez les octogénaires. On estime qu'une femme sur deux de plus de 50 ans subira une fracture liée à l'ostéoporose, soulignant l'ampleur de cet enjeu de santé publique.

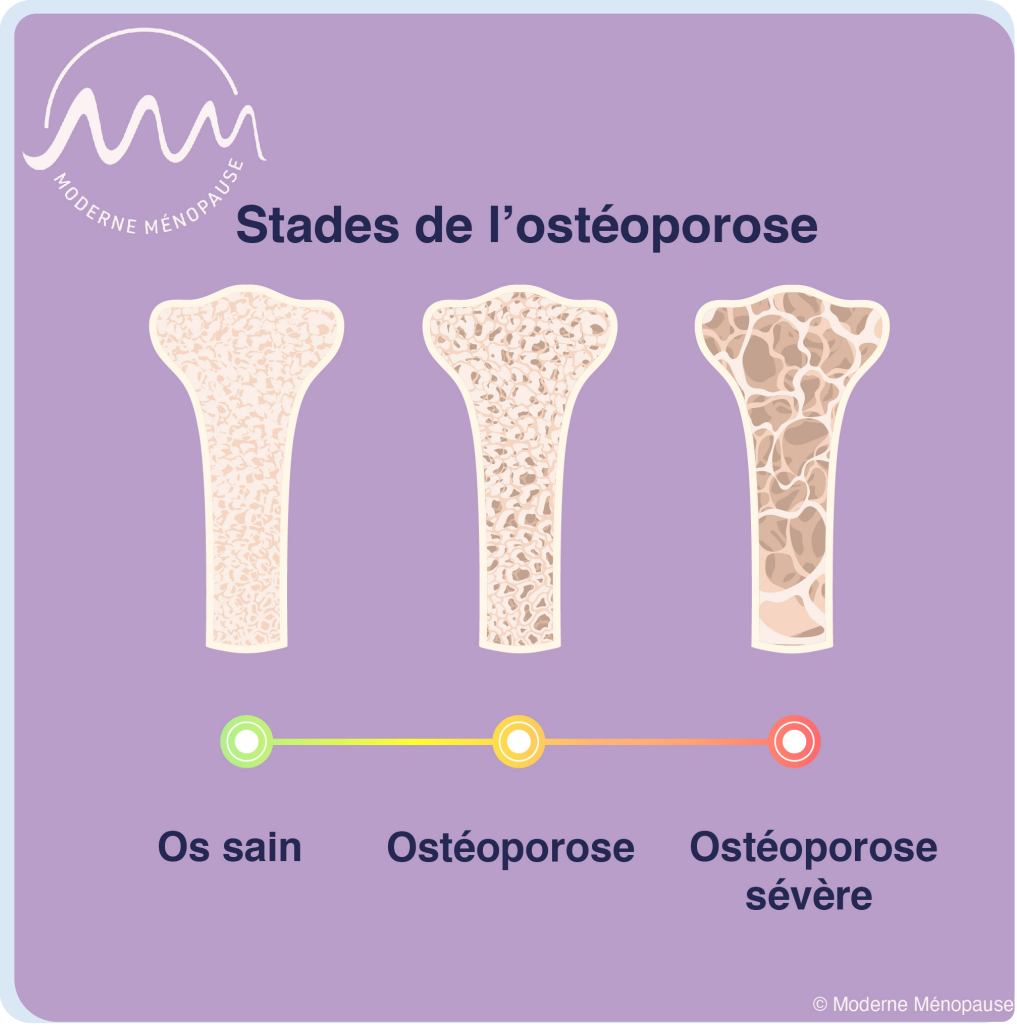
La ménopause influence aussi le métabolisme, favorisant la résistance à l'insuline et augmentant ainsi le risque de développer un diabète de type II. Cette évolution métabolique nécessite une attention particulière à l'alimentation et à l'activité physique pour maintenir un équilibre glycémique optimal.

Sur le plan neurologique, les femmes ménopausées précocement (avant 45 ans) font face à un risque accru de déclin cognitif et de maladies neurodégénératives. La périménopause représente également une période de vulnérabilité psychique, particulièrement pour celles ayant des antécédents de troubles psychologiques.

Un fait marquant est la prévalence plus élevée de la maladie d'Alzheimer chez les femmes, qui représentent près de deux tiers des personnes atteintes. Des recherches récentes suggèrent un lien entre cette prévalence et la chute des œstrogènes à la ménopause. Ces hormones joueraient un rôle protecteur pour le cerveau féminin durant la première moitié de la vie, mais leur diminution lors de la ménopause augmenterait la vulnérabilité aux troubles neurodégénératifs.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Comprendre ces risques à long terme permet de souligner l'importance d'une approche préventive et holistique de la santé des femmes pendant et après la ménopause. Une prise en charge adaptée, incluant un suivi médical régulier, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et parfois un traitement hormonal, peut aider à atténuer ces risques et à maintenir une bonne qualité de vie.



Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Diagnostic De La Ménopause

Le diagnostic de la ménopause peut s'avérer complexe, car il ne repose pas uniquement sur des tests médicaux, mais aussi sur l'observation des symptômes et l'historique menstruel de chaque femme. Voici les points essentiels à retenir :

1. DIAGNOSTIC BASÉ SUR LES SYMPTÔMES

Pour les femmes en bonne santé de plus de 45 ans, la périménopause et la ménopause peuvent souvent être diagnostiquées uniquement sur la base des symptômes, sans nécessiter de bilan hormonal. Les signes comme l'irrégularité des règles et les bouffées de chaleur sont des indicateurs importants.

2. IMPORTANCE DE LA DATE DES DERNIÈRES RÈGLES

Connaître la date de vos dernières règles est important pour plusieurs raisons :

- Adapter la prise en charge des symptômes
- Gérer efficacement la contraception

En périménopause, la contraception reste nécessaire car le risque de grossesse non désirée est présent et souvent sous-estimé. Avant toute proposition contraceptive, votre médecin devrait évaluer vos antécédents personnels et familiaux, notamment sur le plan oncologique, cardiovasculaire et thrombotique.

Les recommandations pour la contraception post-ménopause varient selon l'âge :

- Moins de 50 ans : continuer la contraception pendant 2 ans après les dernières règles
- Plus de 50 ans : continuer pendant 1 an après les dernières règles

3. ÉVALUATION MÉDICALE

Les médecins évaluent généralement votre statut ménopausique en se basant sur :

- Les symptômes ressentis
- L'évolution du cycle menstruel
- Les antécédents médicaux

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

4. LE BILAN HORMONAL

Bien que souvent non nécessaire, un bilan hormonal peut parfois être utile. Il mesure principalement :

- La FSH (hormone folliculostimulante) : généralement élevée chez les femmes ménopausées
- L'œstradiol (forme principale d'œstrogène) : habituellement bas lors de la ménopause
- La TSH (hormone thyréostimulante) : pour exclure un problème thyroïdien

Il est important de noter que les résultats d'un seul test peuvent être trompeurs en raison des fluctuations hormonales. Des tests répétés sont parfois nécessaires pour obtenir un diagnostic plus précis.

5. CAS PARTICULIERS

Certaines situations nécessitent une attention particulière :

- Hystérectomie avec ablation des ovaires : provoque une ménopause immédiate, quel que soit l'âge, et entraîne les mêmes symptômes et risques qu'une ménopause naturelle
- Insuffsance ovarienne prématurée (IOP) : dysfonctionnement ovarien caractérisé par une absence de règles ou par une réduction prématurée des follicules ovariens avant l'âge de 40 ans

Dans ces cas particuliers, une attention médicale spécifique est nécessaire pour gérer les symptômes et les risques associés à la ménopause précoce.

6. BILAN DE SANTÉ GLOBAL

Un bilan sanguin plus complet peut être effectué pour évaluer les risques de pathologies associées (maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète) et vérifier l'absence de contre-indications à un éventuel traitement hormonal substitutif.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Comprendre Les Symptômes De La Ménopause

La ménopause s'accompagne de changements hormonaux significatifs qui peuvent engendrer une variété de symptômes. Ces manifestations surviennent lorsque les niveaux d'hormones, principalement l'œstrogène et la progestérone, commencent à fluctuer et à diminuer. Cette transformation hormonale peut entraîner divers symptômes physiques, psychologiques et cognitifs, souvent non reconnus comme liés directement à la ménopause.

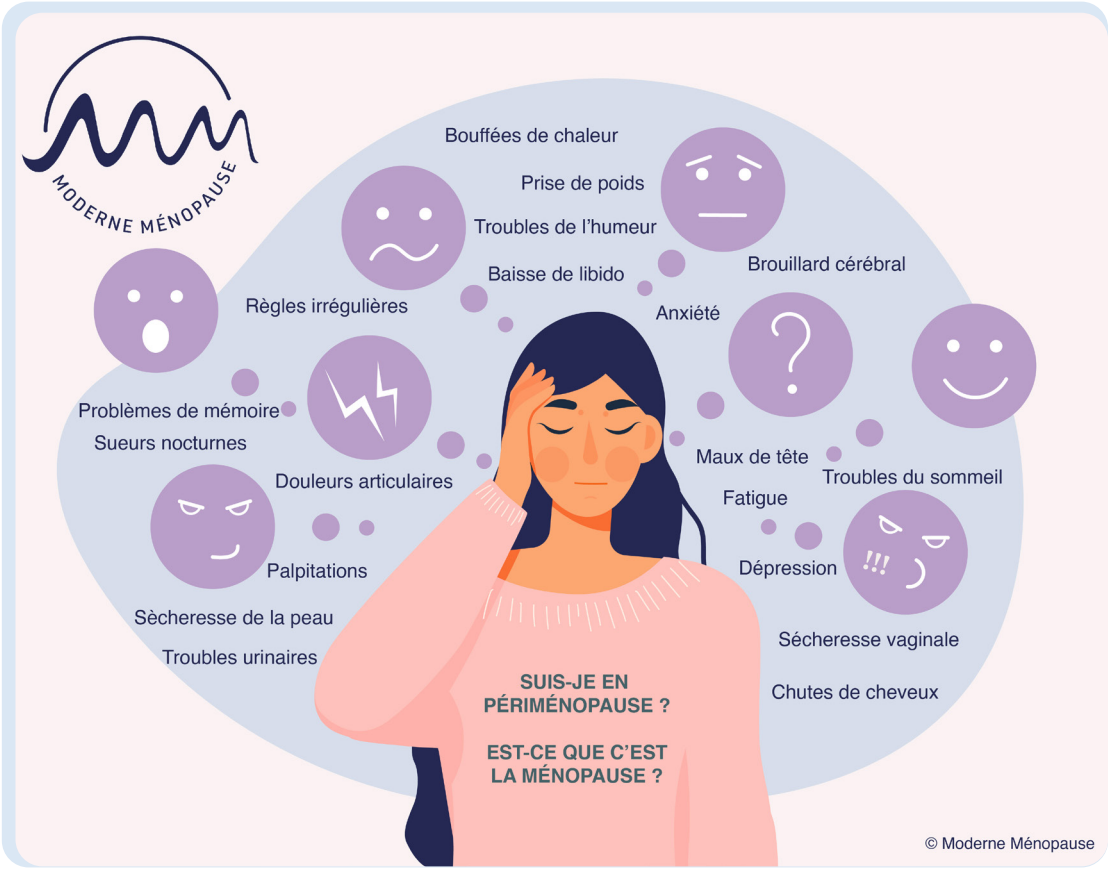
Le processus débute généralement par une baisse des niveaux de progestérone. Cette hormone, impliquée dans le cycle menstruel et le maintien de la grossesse, joue également un rôle important dans la régulation du sommeil et peut avoir un effet apaisant. Sa diminution, parfois rapide, peut donc perturber le sommeil, marquant souvent le début des symptômes de la périménopause.

Par la suite, les niveaux d'œstrogènes commencent à leur tour à fluctuer, parfois de manière importante. Ces fluctuations peuvent entraîner une multitude de désagréments qui, au premier abord, peuvent sembler sans lien entre eux et ne pas être immédiatement associés à la ménopause. Cette diversité de symptômes s'explique par la présence de récepteurs hormonaux dans tout le corps.

Il est important de noter que l'expérience de la ménopause est unique à chaque femme. Environ une femme sur quatre ne ressent aucun symptôme, tandis que d'autres peuvent en souffrir pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. En moyenne, les symptômes de la ménopause durent entre 4 et 8 ans. Ils peuvent apparaître et disparaître de manière irrégulière durant la périménopause, certains s'atténuant tandis que d'autres s'intensifient. Dans certains cas, des symptômes comme les bouffées de chaleur peuvent persister pendant 10 à 20 ans.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Pour mieux comprendre et gérer cette transition, je vous recommande de tenir un journal détaillé de vos symptômes. Cet outil précieux vous aidera à identifier tous les changements que vous pourriez expérimenter, facilitant ainsi la discussion avec votre médecin lors de vos prochaines consultations. Une compréhension approfondie de vos symptômes permettra une prise en charge plus adaptée et personnalisée de votre ménopause par votre professionnel de santé.



Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Liste Des Symptômes Psychologiques, Physiques Et Vasomoteurs

Symptômes	Oui	Non	Détails
Anxiété			
Humeur dépressive			
Changements d'humeur			
Irritabilité			
Emotivité à fleur de peau			
Manque de motivation			
Perte de joie de vivre			
Perte de confiance			
Brouillard cérébral (« flou mental »)			
Mauvaise mémoire			
Difficulté à se concentrer			
Problèmes de communication			
Troubles du sommeil (insomnies, réveils nocturnes, difficultés à s'endormir)			
Fatigue			
Maux de tête/ migraines			
Palpitations cardiaques			
Bouffées de chaleur			

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Symptômes	Oui	Non	Détails
Sueurs nocturnes			
Douleurs articulaires/ musculaires			
Changement de votre cycle menstruel (durée, flux de vos règles)			
Symptômes vaginaux (sensation de sècheresse ou brûlure, rapports sexuels douloureux)			
Symptômes urinaires (difficultés à uriner, besoin croissant d'uriner, incontinence)			
Perte de libido			
Peau sèche/irritée			
Yeux/oreilles secs, ongles cassants			
Changements dans la santé bucco-dentaire (gencives rouges ou enflammées, douleurs et gêne, sensation de brûlure, et sécheresse buccale.)			
Cheveux fins/secs			
Prise de poids			
Vertiges/ évanouissements			
Acouphènes			
Jambes sans repos (SJSR)			
Modifications ou nouvelles allergies			
Problèmes digestifs			

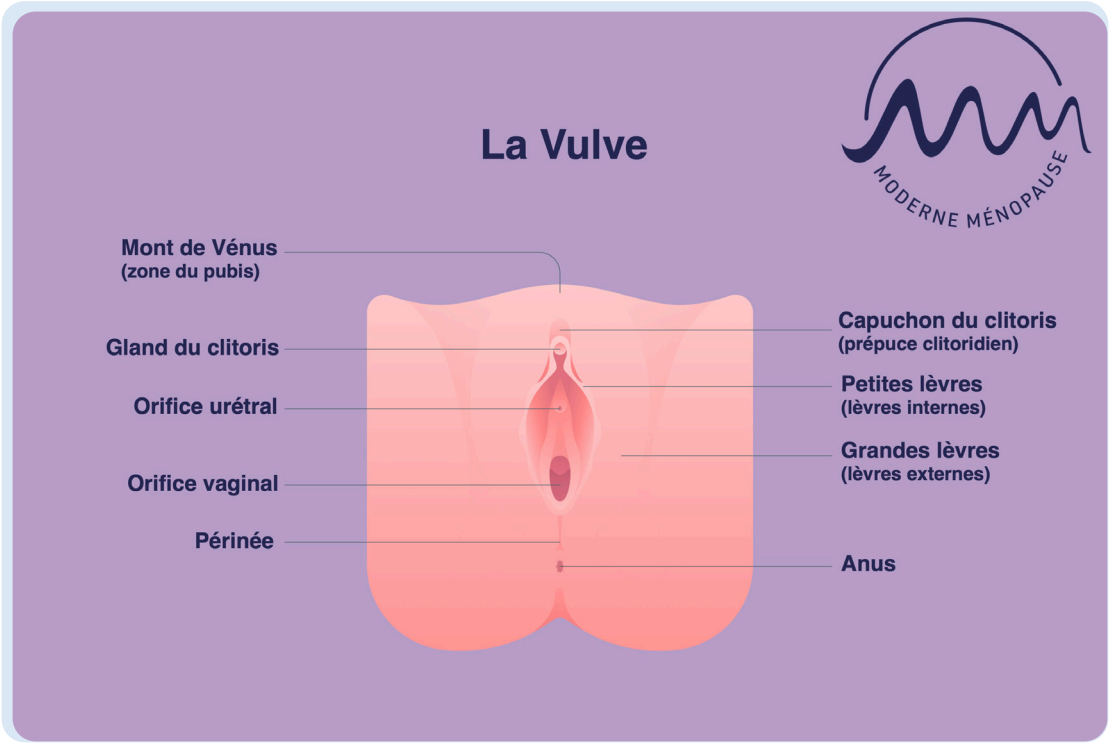
Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

> **IMPORTANT**
>
> Ce questionnaire est un outil qui ne remplace PAS un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Veuillez consulter votre médecin si vous avez des inquiétudes ou des questions concernant l'une de vos réponses. Si vous pensez avoir besoin de soins médicaux urgents, veuillez appeler immédiatement votre médecin.

Je vous recommande de remplir le questionnaire sur la ménopause tous les 6 à 12 mois, car vos symptômes peuvent évoluer au fur et à mesure de votre transition ménopausique.

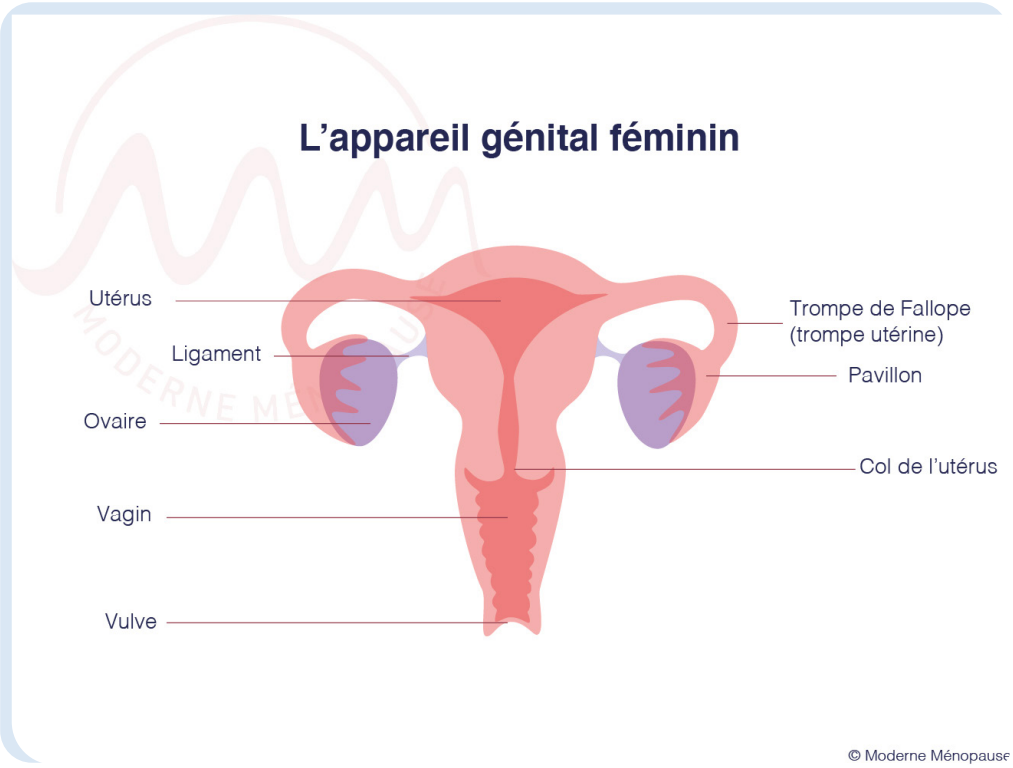
Qu'est-Ce Que Le Syndrome Génito-Urinaire De La Ménopause (SGM) ?

Le syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGM), autrefois simplement appelé atrophie vaginale, est une réalité médicale qui mérite notre attention. Bien que ce sujet puisse sembler délicat à aborder, il est crucial d'en reconnaître les symptômes et d'obtenir un soutien et un traitement appropriés. Les études révèlent que jusqu'à 70% des femmes expérimenteront des symptômes génito-urinaires au cours de leur vie, pourtant, beaucoup hésitent encore à en parler ouvertement.



La région pelvienne féminine dépend fortement des œstrogènes pour son fonctionnement optimal. Lors de la ménopause, la diminution des niveaux d'œstrogènes peut affecter considérablement cette zone, entraînant divers symptômes. Ceux-ci peuvent inclure de l'incontinence, des sensations d'infection urinaire (même en l'absence d'infection réelle), ainsi que des changements au niveau de la vulve et du vagin. Le vagin peut se rétrécir ou se raccourcir, et de nombreuses femmes rapportent une sécheresse et des douleurs lors des rapports sexuels. La peau de la vulve peut devenir sèche et sensible, les lèvres peuvent s'atrophier, et dans certains cas, des micro-déchirures ou des fissures peuvent apparaître.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com



Il est important de noter que ces symptômes peuvent se manifester plusieurs années avant ou après la ménopause, et le lien avec la baisse des œstrogènes n'est pas toujours évident. C'est pourquoi il est recommandé de prendre l'habitude d'observer votre vulve et vos clitoris à l'aide d'un miroir. Cette pratique vous aidera à mieux connaître votre corps et à identifier plus rapidement tout changement éventuel.

Une attention particulière doit également être portée au lichen scléreux, une maladie auto-immune affectant la peau et les muqueuses de la région génitale et anale. Touchant environ une femme sur 50, ses symptômes incluent des démangeaisons, des brûlures et des douleurs dans la zone intime. Souvent confondu avec une mycose ou une infection bactérienne, le lichen scléreux reste malheureusement un sujet tabou. Il est crucial d'en discuter avec un professionnel de santé pour assurer un diagnostic précis et un traitement adapté.

Pour faciliter la discussion avec votre médecin ou votre gynécologue, vous trouverez une liste détaillée des symptômes génito-urinaires de la ménopause sur la page suivante. N'hésitez pas à vous y référer lors de vos consultations. Rappelez-vous : de nombreux traitements simples et effcaces existent pour soulager ces symptômes. Votre bien-être est important, ne souffrez pas en silence. Consultez rapidement si vous ressentez des changements ou des inconforts dans votre région intime.

La santé génito-urinaire fait partie intégrante de votre santé globale et de votre qualité de vie. En brisant le tabou autour de ces sujets, nous pouvons collectivement améliorer la prise en charge et le bien-être des femmes à toutes les étapes de leur vie.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Liste Des Symptômes Génito-Urinaires

Symptômes	Oui	Non	Détails
Sècheresse vaginale / vulvaire			
Douleur vaginale / vulvaire			
Irritation vaginale / vulvaire			
Sensation de brûlure vaginale / vulvaire			
Amincissement ou fissuration de la peau			
Rétrécissement des lèvres			
Perte de liquide			
Rétrécissement / Douleur du clitoris			
Cicatrice d'épisiotomie douloureuse			
Saignements vaginaux anormaux			
Rapports sexuels douloureux			
Saignements après les rapports sexuels			
Infections urinaires répétées			

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Symptômes	Oui	Non	Détails
Incontinence urinaire			
Incontinence d'effort			
Prolapsus génital *			
Frottis douloureux			

* Le prolapsus génital correspond au relâchement ou à l'affaiblissement des ligaments, du tissu conjonctif et des muscles pelviens.

> **IMPORTANT**
> Ce questionnaire est un outil qui ne remplace PAS un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Veuillez consulter votre médecin si vous avez des inquiétudes ou des questions concernant l'une de vos réponses. Si vous pensez avoir besoin de soins médicaux urgent, veuillez appeler immédiatement votre médecin.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Les Menstruations À La Périménopause

La périménopause, cette phase de transition autour de la ménopause, s'accompagne souvent de modifications significatives du cycle menstruel. Ces changements peuvent varier considérablement d'une femme à l'autre, rendant chaque expérience unique.

Durant cette période, vos menstruations peuvent connaître diverses transformations. Vous pourriez observer des fluctuations dans leur fréquence, leur durée et leur abondance. Certaines femmes constatent des règles plus abondantes, tandis que d'autres les voient s'espacer ou devenir plus légères. Il n'est pas rare de voir apparaître des flux plus importants ou la présence de caillots, même si cela ne s'était jamais produit auparavant.

Bien que ces variations soient généralement considérées comme normales pendant la périménopause, il est crucial de rester vigilante. Si vous constatez des saignements particulièrement abondants ou prolongés, des saignements entre les règles ou après les rapports sexuels, il est recommandé de consulter votre médecin. Ces symptômes peuvent parfois être le signe d'autres conditions médicales nécessitant une attention particulière.

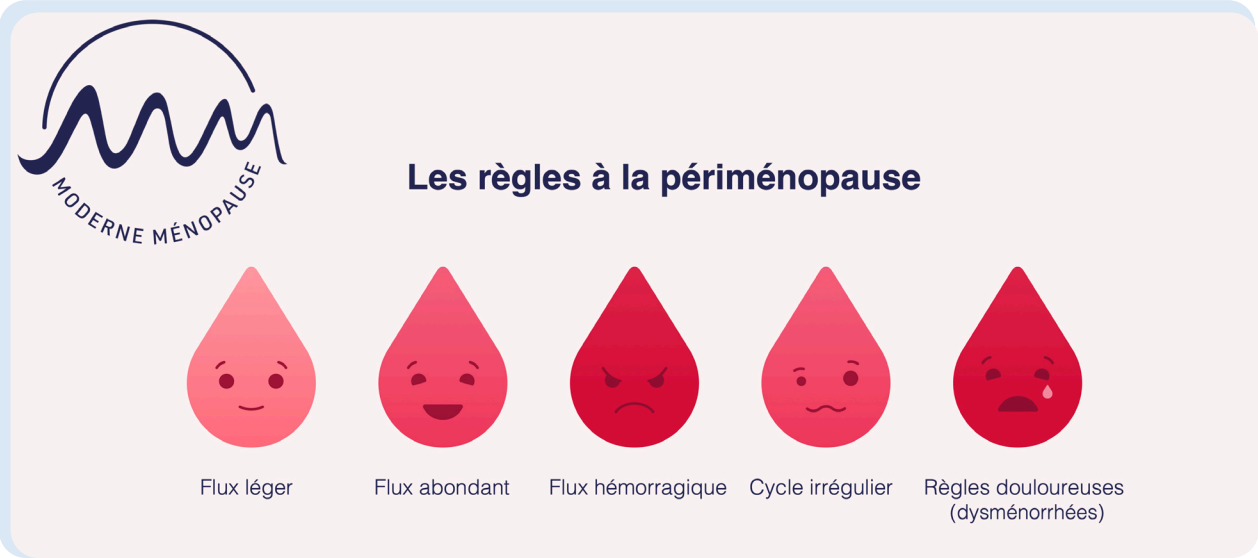
Des menstruations abondantes peuvent entraîner une anémie due à une carence en fer, nécessitant un traitement spécifique. Heureusement, il existe diverses options pour gérer les saignements excessifs, allant des traitements médicamenteux aux dispositifs intra-utérins comme le stérilet Mirena. Ce dernier peut même, chez de nombreuses femmes, entraîner l'arrêt complet des règles dans les six mois à un an suivant sa pose.

Il est important de noter que la contraception peut parfois masquer les signes de la périménopause. Certaines méthodes contraceptives suppriment les règles ou provoquent des saignements "artificiels" réguliers, rendant difficile l'identification des changements naturels du cycle. Cependant, il faut souligner que la contraception n'affecte ni le moment d'apparition ni la durée de la périménopause elle-même.

Pour les femmes sous contraception, il peut être plus complexe de déterminer le début de la transition ménopausique ou de savoir si les règles se sont naturellement arrêtées. Dans ce cas, une discussion approfondie avec votre médecin peut s'avérer particulièrement utile pour évaluer votre situation et envisager les meilleures options pour votre santé et votre bien-être.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

En conclusion, bien que les changements menstruels de la périménopause puissent parfois être déroutants, ils font partie intégrante d'un processus naturel. Une bonne compréhension de ces modifications, associée à un suivi médical régulier, vous permettra de traverser cette période de transition avec plus de sérénité et de confiance.



Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Les Douleurs Mammaires

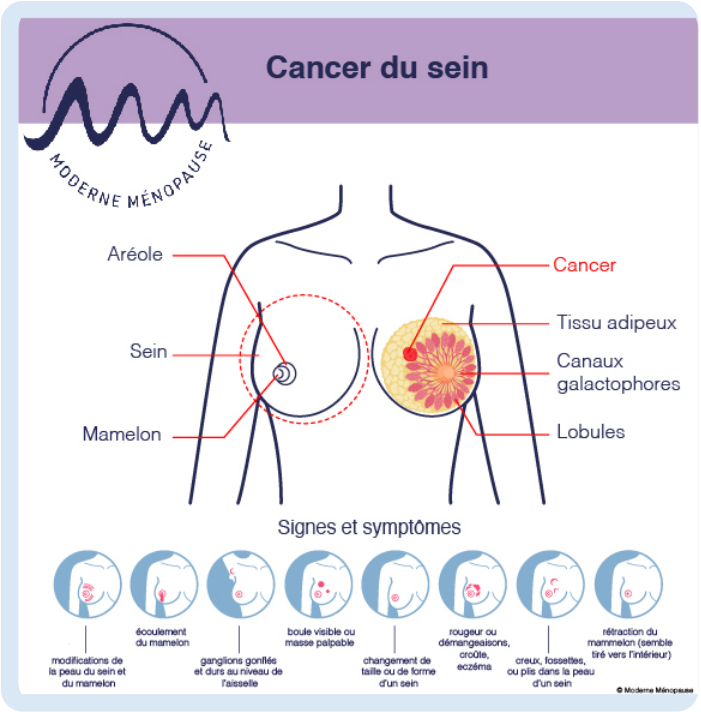
Le tissu mammaire est particulièrement sensible aux hormones. Pendant la périménopause et la ménopause, vos seins peuvent devenir plus sensibles. Vous pourriez ressentir des douleurs, des picotements, des brûlures ou une gêne générale. Ces sensations varient d'une femme à l'autre, allant d'un léger inconfort occasionnel à des douleurs plus intenses et durables. Elles peuvent être cycliques ou survenir de façon aléatoire.

Des nodules (petites masses palpables) ou des kystes (poches remplies de liquide) peuvent se former dans vos seins. Bien que généralement bénins, ces changements peuvent être source d'inquiétude et méritent une attention médicale.

Vigilance et prévention : Bien que la plupart de ces changements soient normaux, il est crucial de rester vigilante. Consultez rapidement un médecin si vous remarquez :

- Une nouvelle bosse ou masse
- Un épaississement inhabituel du tissu mammaire
- Des modifications de la peau du sein ou du mamelon
- Un écoulement mammaire
- Un gonflement sous les aisselles

L'auto-examen régulier de vos seins et les consultations chez votre médecin ou gynécologue sont essentiels pour maintenir une bonne santé mammaire. N'hésitez pas à discuter de tout changement ou inquiétude avec un professionnel de santé. La détection précoce reste la meilleure approche pour votre tranquillité d'esprit et votre bien-être global pendant cette période de transition.



Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Mieux Vivre La Périménopause Et La Ménopause

Comme indiqué dans l'introduction, la ménopause peut représenter une opportunité unique pour repenser votre mode de vie et améliorer votre santé globale ainsi que votre bien-être. C'est le moment idéal pour réévaluer votre mode de vie et mettre en place des changements positifs qui auront un impact durable sur votre santé et votre bien-être pour les années à venir.

L'importance Fondamentale Du Mode De Vie

Nos habitudes quotidiennes jouent un rôle fondamental dans notre santé physique et émotionnelle, et cela est particulièrement vrai pendant la transition ménopausique. Voici quelques domaines clés sur lesquels vous pouvez agir pour améliorer votre qualité de vie :

Alimentation équilibrée



Adoptez un régime de type méditerranéen, riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, et avec suffisamment de protéines. Cette approche alimentaire peut non seulement aider à gérer les symptômes de la ménopause, mais aussi contribuer significativement à votre longévité. N'oubliez pas l'importance d'une bonne hydratation : buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.

Activité physique régulière



Intégrez une combinaison d'exercices cardiovasculaires, de musculation et de renforcement musculaire dans votre routine. L'activité physique soutient non seulement votre santé physique, mais a également un impact positif sur votre bien-être mental. Si certains symptômes deviennent gênants, n'hésitez pas à adapter votre routine en optant temporairement pour des activités plus douces comme le yoga ou la marche.

Gestion du stress



Accordez une attention particulière à votre niveau de stress. Explorez différentes techniques de relaxation comme la méditation ou les exercices de respiration pour trouver celles qui vous conviennent le mieux. La gestion du stress est cruciale pour atténuer certains symptômes de la ménopause et améliorer votre qualité de vie globale.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Habitudes de vie à reconsidérer

Réduisez votre consommation d'alcool, de sucre, de caféine et d'aliments épicés, qui peuvent exacerber certains symptômes. Si vous fumez, c'est le moment idéal pour envisager sérieusement d'arrêter. Des études ont montré que le tabagisme peut avancer de deux à trois ans l'âge de survenue de la ménopause et intensifier certains symptômes.

Cultivez un état d'esprit positif

Votre état d'esprit joue un rôle crucial dans la façon dont vous vivez cette transition. Considérez la ménopause comme une opportunité de croissance personnelle plutôt que comme une fin ou une perte. Pratiquez la pleine conscience, la gratitude et l'acceptation de soi pour naviguer plus sereinement à travers cette période de changement.



Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Consultation Médicale - Comment La Préparer ?

Bien que l'ajustement de votre mode de vie soit important, il est essentiel de consulter un professionnel de santé. Cette démarche est indispensable pour obtenir un diagnostic précis, un suivi médical approprié et des conseils adaptés à votre situation personnelle. Voici comment préparer efficacement votre prochain rendez-vous médical :

01	**Informez-vous** Renseignez-vous sur la ménopause avant votre rendez-vous. Cette démarche vous permettra d'avoir une conversation éclairée avec votre médecin et de mieux comprendre les options qui vous seront proposées.
02	**Choisissez le bon praticien** Lors de la prise de rendez-vous, demandez s'il y a un médecin spécialisé ou particulièrement intéressé par la ménopause dans le cabinet. Un professionnel de santé expérimenté dans ce domaine pourra mieux répondre à vos besoins spécifiques.
03	**Définissez vos objectifs** Avant la consultation, réfléchissez à ce que vous attendez de ce rendez-vous. Souhaitez-vous obtenir des informations générales, discuter en détail de vos symptômes, ou explorer les options de traitement ?
04	**Documentez vos symptômes** Remplissez les questionnaires sur les symptômes fournis et prenez des notes sur plusieurs semaines. Les symptômes de la ménopause peuvent varier considérablement, et cette approche fournira à votre médecin une vision plus complète de votre situation.
05	**Préparez vos questions :** Les consultations médicales étant souvent limitées dans le temps (15-20 minutes), préparez vos questions à l'avance. Concentrez-vous sur la normalité de vos symptômes, leur durée probable, et les solutions disponibles.
06	**Envisagez un soutien lors du rendez-vous** Si vous vous sentez anxieuse, n'hésitez pas à vous faire accompagner par une personne de confiance, votre soeur ou votre meilleure amie. Un soutien moral peut être précieux lors de ces discussions.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

07	**Soyez proactive** Si vous ne comprenez pas ce que vous dit votre médecin, demandez-lui de vous (ré) expliquer, afin que vous compreniez clairement ce qu'il propose.
08	**Attendez-vous à une approche globale** Votre médecin devrait aborder votre santé générale, écouter vos préoccupations, discuter des changements de mode de vie appropriés et vous présenter les options de traitement disponibles.
09	**Discussion sur le traitement hormonal** Si vous envisagez une thérapie hormonale substitutive (THS) ou traitement hormonal de la ménopause (THM), votre médecin devrait vous expliquer les produits les plus adaptés à votre situation (en fonction de votre mode de vie et de vos antécédents médicaux personnels et familiaux), leur posologie, leur utilisation correcte, et les éventuels e ets secondaires.
10	**Évaluez la qualité de le la consultation** Votre médecin devrait vous écouter attentivement et soutenir vos choix. Si vous vous sentez mal à l'aise ou incomprise, il peut être pertinent de solliciter un autre avis.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Prenez Le Contrôle De Votre Vie Et De Votre Santé

Chère lectrice,

J'espère sincèrement que ce guide vous a offert une meilleure compréhension des changements qui s'opèrent dans votre corps. Maintenant, c'est à vous de prendre les rênes de votre bien-être !

Vivre une (péri)ménopause épanouie commence par vous, par les décisions que vous prendrez dès aujourd'hui. Allez-vous simplement parcourir ce guide une fois et le ranger ? Ou allez-vous saisir cette opportunité pour transformer positivement votre quotidien et le reste de votre vie ?

Je vous encourage vivement à remplir les listes de symptômes, à engager un dialogue ouvert avec votre médecin, et à mettre en place de nouvelles habitudes qui favoriseront votre épanouissement durant cette transition. Rappelez-vous : prendre soin de soi n'est pas optionnel, c'est une nécessité absolue pour vivre pleinement votre (péri)ménopause !

Passez À L'action Dès Maintenant

01 Projetez-vous dans l'avenir

Imaginez-vous dans 5 ou 10 ans. Où souhaitez-vous être ? Comment voulez-vous vous sentir ? Quels accomplissements rêvez-vous de réaliser ?

02 Commencez petit, mais commencez maintenant

Identifiez une action concrète, même minime, que vous pouvez mettre en place dès aujourd'hui pour améliorer votre bien-être.

03 Fixez-vous un objectif réaliste

Déterminez un délai raisonnable pour atteindre votre premier but. Chaque petit pas compte !

Un Accompagnement Personnalisé Pour Une Périménopause Sereine

Si vous ressentez le besoin d'un soutien supplémentaire, sachez que je suis là pour vous guider. Mon approche holistique combine conseils personnalisé sur le mode de vie, nutrition, gestion des symptômes (méthodes naturelles - sans hormones), bien-être, développement personnel, méditation et techniques de respiration.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

Ensemble, nous pouvons

- Dresser un bilan complet de votre situation actuelle
- Élaborer un plan d'action sur mesure
- Surmonter les obstacles et maintenir votre motivation
- Mettre en place des stratégies efficaces et durables
- Découvrir vos valeurs, votre personnalité, vos aspirations
- Dévoiler la meilleure version de vous-même

Ne laissez pas cette étape de vie vous déstabiliser. Avec le bon accompagnement, vous pouvez transformer cette période en une expérience enrichissante, tant sur le plan physique et émotionnel, que spirituel. Pour découvrir comment je peux vous aider personnellement, scannez le QR code ci-dessous pour un diagnostic de 30 minutes offerts.

En attendant, prenez soin de vous, écoutez votre corps, et n'ayez pas peur d'exprimer vos besoins. Vous avez la force en vous pour faire de cette étape une expérience positive et transformatrice.

Avec toute mon affection et ma gratitude,

Laure Aouabed

> **P.S.**
> Votre bien-être est précieux. N'attendez plus pour prendre soin de vous et vivre pleinement chaque étape de votre vie.

Tous droits réservés - ©2024 Moderne Ménopause
www.modernemenopause.com

« La périménopause est un chemin profondément personnel. Chaque femme a une expérience absolument unique de cette période - tant dans la variété des symptômes, leur intensité, leur durée, que dans leur impact sur la qualité de vie. Il n'y a pas de solution universelle en matière de traitement et de gestion des symptômes, et des ajustements dans le mode de vie doivent être prises en compte. Ces changements peuvent jouer un rôle fondamental dans l'amélioration du bien-être et l'épanouissement personnel durant cette phase de transition.

Pour naviguer avec confiance la périménopause, je vous encourage vivement à adopter une démarche proactive : tenez un journal détaillé de vos symptômes pour mieux les comprendre et les suivre, engagerez un dialogue ouvert et honnête avec votre médecin, prenez le temps de réfléchir à vos attentes et à la façon dont vous souhaitez vivre cette période. C'est l'occasion de redéfinir vos priorités et de vous recentrer sur votre bien-être, vos objectifs et vos rêves.

Rappelez-vous que vous êtes la seule experte de vos ressentis et de vos expériences. En prenant activement en main votre santé et votre bien-être, vous pouvez transformer ce qui peut sembler être un tsunami en une opportunité de croissance personnelle.

La ménopause n'est que le début d'une nouvelle phase de vie riche en possibilités.

Je dis souvent que la ménopause sera ce que tu décideras d'en faire. Vous avez le pouvoir de façonner votre expérience de la ménopause.

Embrassez ce changement avec curiosité, douceur et détermination. Écoutez votre corps, nourrissez votre esprit, et n'ayez pas peur de demander le soutien dont vous avez besoin. Vous méritez de vivre ce chemin avec grâce, force et sérénité, selon vos propres règles.

La ménopause n'est pas une destination, c'est un chemin, et vous pouvez en faire une expérience enrichissante et transformatrice."

Laure Aouabed

Coach, consultante et conférencière
Spécialiste périménopause et ménopause





MODERNE
MÉNOPAUSE

www.modernemenopause.com