



Tout savoir sur la ménopause précoce

La ménopause précoce, survenant avant 40 ans, est un phénomène rare mais déstabilisant. Connaître ses causes, ses symptômes et les solutions possibles permet de mieux vivre cette étape inattendue.

Les points clés à retenir :

#1. QU'EST-CE QUE LA MÉNOPAUSE PRÉCOCE ?

La ménopause précoce, ou insuffisance ovarienne précoce, désigne l'arrêt des règles avant l'âge de 40 ans, avec un déclin hormonal identique à celui de la ménopause naturelle. Ce phénomène survient plus tôt que l'âge moyen de la ménopause, qui est de 51 ans en France.

#2. QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les symptômes ressemblent à ceux de la ménopause classique : bouffées de chaleur, sautes d'humeur, sécheresse vaginale, peau sèche, chute de cheveux et accumulation de graisse abdominale. Toutefois, certaines femmes ne ressentent aucun symptôme apparent.

#3. QUELLES SONT LES CAUSES ?

La ménopause précoce peut être due à des facteurs génétiques, des maladies auto-immunes comme la thyroïdite d'Hashimoto, ou à des traitements médicaux (chimiothérapie, radiothérapie). Les toxines comme le tabac et les perturbateurs endocriniens peuvent également l'accélérer.

#4. QUE FAIRE FACE À UNE MÉNOPAUSE PRÉCOCE ?

Le diagnostic repose sur des tests hormonaux réalisés par un médecin. Une fois confirmée, il est essentiel de s'informer, d'adopter des solutions naturelles pour mieux gérer les symptômes, et de se préparer à ces changements pour préserver son bien-être.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour mieux vivre ma ménopause précoce ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

