



## Comment bien vivre sa ménopause?

La ménopause entraîne des bouleversements hormonaux, mais elle peut être bien vécue en adoptant les bonnes pratiques. Voici des conseils pour accepter cette nouvelle étape en douceur et en restant à l'écoute de votre corps.

### Les points clés à retenir :

#### **#1 NE VOUS INQUIÉTEZ PAS DES CYCLES IRRÉGULIERS**

Les cycles irréguliers font partie de la transition vers la ménopause et peuvent varier en durée et en intensité. Attendez-vous à des fluctuations et acceptez-les comme des étapes naturelles du processus. Ce passage est temporaire et n'indique pas nécessairement de problèmes de santé, même si les changements peuvent être déstabilisants.

#### **#2 DISCUTEZ AVEC VOTRE MÈRE OU SŒUR AÎNÉE**

La ménopause peut suivre des schémas héréditaires. En discutant avec des membres féminins plus âgés de votre famille, vous pouvez mieux anticiper les éventuels symptômes et comprendre que ces expériences sont souvent partagées. Ces échanges créent un soutien émotionnel et permettent de bénéficier de leurs expériences pratiques.

#### **#3 LES RÈGLES ABONDANTES NE SONT PAS DÉFINITIVES**

Les règles abondantes peuvent survenir dans cette période, mais elles s'atténueront au fil du temps jusqu'à cesser complètement. Elles sont le signe de changements hormonaux naturels et marquent progressivement la fin de la période fertile. Consultez un professionnel si elles deviennent trop gênantes ou créent une anémie..

#### **#4 NE RESTEZ PAS ISOLÉE AVEC VOS QUESTIONS**

La ménopause reste souvent un sujet sensible et parfois tabou, mais échanger avec d'autres femmes ou des professionnels permet de dédramatiser les changements vécus. Cela aide aussi à comprendre que ces symptômes ne sont pas « de votre faute » mais sont liés à des fluctuations hormonales normales.

#### **#5 ÉDUQUEZ-VOUS SUR LES EFFETS HORMONAUX**

Comprendre les rôles des œstrogènes et de la progestérone dans votre corps vous aide à gérer les symptômes de leur baisse. Informez-vous sur les solutions naturelles pour soutenir votre équilibre hormonal et éviter les complications comme les troubles de l'humeur ou les variations de poids.



# 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 me préparer à la ménopause ?

.....  
.....

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 ?

.....  
.....

