

LES BONS CONSEILS

# La ménopause

SANS TABOU

**87%** des femmes **de 50 à 65 ans**  
sont affectées, au-delà de l'arrêt des règles  
par **au moins 1 symptôme**

La ménopause est **une étape**  
**naturelle** dans la vie d'une femme

Des **gestes simples**  
**soulagent** efficacement



## LES PHRASES CLÉS

« La ménopause est une étape dans le continuum de la vie des femmes »

« Les soins de la périménopause et du début de la ménopause jouent un rôle important pour favoriser un vieillissement en bonne santé et une bonne qualité de vie »

## LES CHIFFRES

87% des femmes de 50 à 65 ans sont affectées par au moins 1 symptôme au-delà de l'arrêt des règles.

Une femme sur quatre souffre de troubles affectant sa qualité de vie.

## LES RISQUES ET SYMPTÔMES

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles génito-urinaires (sécheresse vaginale, troubles urinaires...), douleurs articulaires, mais aussi troubles du sommeil et de l'humeur, asthénie, perte d'attention, tendance dépressive, pertes de mémoire... La liste est longue. Bien s'informer et bien réagir est essentiel pour prévenir les risques cardiovasculaires, ou encore l'ostéoporose et la prise de poids.

## LES CONSEILS

> Gérez les bouffées de chaleur. Évitez alcool, café, alimentation épicée.



> **Luttez contre le stress.** Adoptez une technique de relaxation, pratiquez une activité physique régulière. Abandonnez la cigarette une fois pour toutes !

> **Surveillez votre poids.** Stop au grignotage, maîtrise des portions, contrôlez la consommation d'aliments gras ou sucrés, limiter l'alcool.

> **Restez en mouvement.** « Mangez-bougez » et faites-vous suivre par un professionnel (sage-femme, gynécologue...)

## UN RÉFLEXE

**Interroger CPTS, MSP, DAC ou tout acteur territorial de proximité.**



### Outils et conseils

pour les professionnels de santé



Crédits photos © DR - Visuels non contractuels - Ne pas jeter sur la voie publique