

# 2 - Se sentir bien accompagnée : des solutions sur mesure

*Alimentation,  
Activité physique,  
Traitements adaptés.*



**DisDameDone**  
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL  
DÉDIÉE À LA SANTÉ DES FEMMES



**Comprendre la ménopause, c'est découvrir comment l'alimentation, l'activité physique et les traitements adaptés peuvent transformer cette transition en véritable renaissance.**

**La ménopause est une expérience très personnelle.** Certaines femmes vont ressentir des symptômes légers et bien « supporter » les chamboulements de la ménopause, tandis que d'autres éprouvent des effets désagréables et persistants, tant sur le plan physique que psychologique.

« **Chaque femme ayant sa propre perception et son niveau de tolérance, consultez dès que l'impact sur votre qualité de vie devient trop gênant** », recommande le Dr Sophie Gibert, médecin généraliste diplômée en gynécologie.

Ce sera l'occasion d'aborder l'arsenal complet des options qui s'offrent à vous : à côté des fondamentaux, **l'alimentation et l'activité sportive**, votre médecin pourra vous proposer des **thérapies hormonales ou non hormonales**, ainsi que des adaptations de votre mode de vie, pour mieux gérer vos symptômes.

**Prendre soin de soi en mangeant mieux, et en bougeant davantage, c'est le premier traitement. Ce livret vous accompagne pour transformer cette période en un véritable élan de mieux-être.**

**Et si la ménopause était le moment idéal pour réinventer sa santé ?  
Bouger, mieux manger, s'informer : tout commence ici. Suivez le guide !**

# 1 C'est le moment de repenser son assiette

**On connaît toutes l'adage que l'on prête à Hippocrate : « Que ton aliment soit ta première médecine ». Ainsi, privilégier un certain type d'aliments permettra non seulement d'atténuer les symptômes de la (péri)ménopause, de s'adapter à votre métabolisme\* qui change mais aussi de préserver votre santé sur le long terme.**

\* On estime que le métabolisme de base diminue de 200 calories par jour à la ménopause

## ► La bonne nouvelle ?

Pas question de bannir des aliments mais plutôt de faire des choix judicieux et de mettre une bonne dose de plaisir au menu. « *La ménopause, c'est déjà une période de remise en question importante alors inutile de créer des frustrations* », insiste Marine Langella, diététicienne.

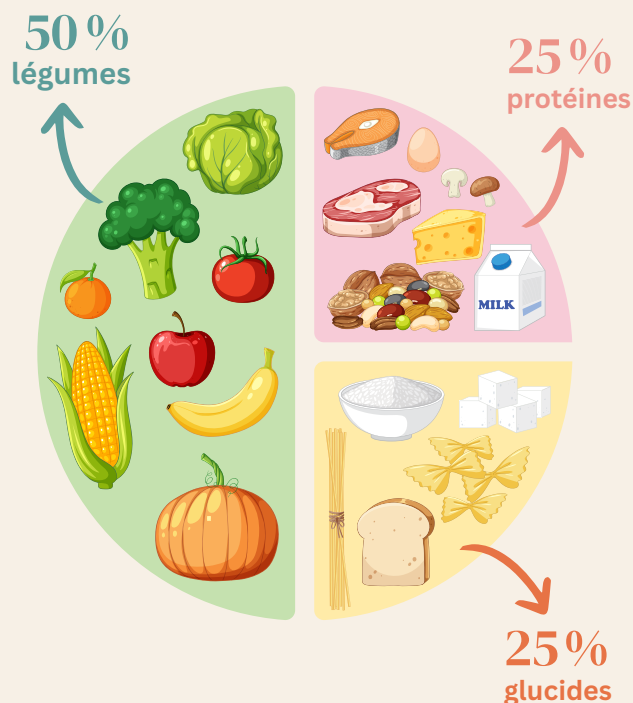
**OBJECTIF :** privilégier une alimentation la plus équilibrée possible, **de type méditerranéen**, avec le maximum d'aliments anti-inflammatoires et à **IG (Indice Glycémique) bas** (pour aller plus loin : lire livret 3 « *Préserver sa qualité de vie : à chaque symptôme ses solutions!* » de la même collection)



## EN RÉSUMÉ

**Manger moins gras, moins sucré, moins salé... et au moins 5 fruits et légumes par jour !**

## Au menu :



### 1.1 Feu vert

#### 1. Plus de protéines !

Éléments bâtisseurs de notre corps, elles permettent de maintenir la masse musculaire, le tissu osseux et une bonne immunité. Nos besoins augmentant avec l'âge, il faut en consommer à chaque repas pour éviter la fonte musculaire et la prise de poids. D'autant qu'elles régulent l'appétit et améliorent la satiété !

**Pour y parvenir, on mixe protéines animales et végétales :**

➤ **Les protéines animales :** viande, poisson, fruits de mer, œufs et produits laitiers. Elles apportent du fer, du zinc, du collagène et les 8 acides aminés dits « essentiels » que l'organisme ne sait pas fabriquer et qui doivent donc être apportés par l'alimentation.

“ **LE CONSEIL DE MARINE Feu orange sur la charcuterie chaude :** ventrèche, saucisse, merguez... certes, délicieuses cuites au barbecue mais bourrées de matières grasses saturées. **La viande rouge, c'est maximum 1 fois par semaine mais faites-vous plaisir en consommant du poisson 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (saumon, maquereau...).**

➤ **Les protéines végétales :** légumineuses (pois-chiche, lentilles, haricots rouges ou blancs...), noix, noisettes, amandes, graines et céréales complètes et semi-complètes (blé, riz, avoine, sarrasin, millet...). Riches en fibres, vitamines & minéraux, on les aime aussi pour leur fort pouvoir satiétogène.

**Les bonnes associations :** graines de cous-cous et pois chiches, riz et lentilles, maïs et haricots rouges...

#### 2. Des fruits et légumes : des alliés en or

- Riches en vitamines et minéraux (protecteurs des pathologies chroniques et bénéfiques pour le système immunitaire), notamment le potassium (cardioprotecteur).
- Riches en fibres, qui régulent la satiété et limitent les fringales, la glycémie et le taux de cholestérol sanguin (cardioprotecteur), elles sont essentielles au bon fonctionnement du transit intestinal.

#### 3. Du bon gras

Par « bon » gras, on entend les lipides d'origine végétale, ou les poissons gras, qui sont riches en oméga 3, aux vertus anti inflammatoires. Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, notamment pour la santé cardiaque, la vision et la santé mentale, les oméga 3 maintiennent aussi l'élasticité



#### « La bonne dose »

**De protéines :** une personne de 50 ans doit consommer chaque jour entre 1 g et 1,2 g de protéines par kilo de masse corporelle. Soit, par exemple, 60 à 72 g pour une femme de 60 kg.

#### LE BON REPÈRE

##### Pour protéines :

- 30 gr de fromage à pâte dure = 8 g de protéines
- 1 œuf = 10 g de protéines
- 100 g de skyr = 10 g de protéines
- 100 g de de lentilles = 9 g de protéines
- 100 g de riz basmati = 3 g de protéines
- 100 g de quinoa = 4 g de protéines
- 100 g d'amandes = 20 g de protéines.

#### BON À SAVOIR

La plupart des légumes possèdent un IG inférieur à 15.

**Les fibres ont un rôle tampon,** surtout les fibres solubles (légumes, légumineuses, pomme, poire...). Elles ralentissent la vidange gastrique et donc l'assimilation du glucose par l'organisme.

des artères, réduisent la pression artérielle, préviennent la formation de caillots sanguins et stabilisent le rythme cardiaque. Le corps ne sachant pas les synthétiser, nos besoins doivent être comblés par l'alimentation.

**Où les trouver ?** Dans le saumon, le hareng, le maquereau, les sardines et les anchois mais aussi dans les graines de lin, les noix, le chanvre et certaines huiles (cameline, colza, lin, noix...).

#### 4. Des glucides (féculents) : un carburant essentiel

Excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux, ils favorisent la satiété, régulent le cholestérol et la glycémie, améliorant ainsi la santé cardio-vasculaire.

##### Où les trouver ?

- céréales : blé, riz, avoine, maïs, pain, pâtes, céréales...
- légumineuses : lentilles, haricots, pois chiches...
- tubercules : pommes de terre et patates douces

#### 5. Une bonne hydratation

Une hydratation suffisante permet d'éviter tout risque de déshydratation, pouvant entraîner fatigue, constipation, défaillance rénale, trouble articulaire, maux de tête, sécheresse oculaire...

#### 6. Du calcium pour des os solides

Indispensable pour limiter le risque d'ostéoporose, à partir de la ménopause, les besoins en calcium augmentent. Il joue un rôle essentiel dans la contraction musculaire, la coagulation sanguine...



#### « La bonne dose »

##### Par repas :

- 1 source de matière grasse
- 1 source de glucides.

##### De légumes :

à chaque repas, crus, cuits ou surgelés « bruts », mais pas en poêlée industrielle.

##### D'eau :

1,5 à 2 litres d'eau (tisanes, thé...) par jour.

##### De calcium :

il est recommandé d'en consommer 1200 mg par jour et de ne pas dépasser 500 mg par prise.

##### De magnésium :

- 300 mg / jour
- 25g noix soit 8 noix = 35 mg
- 10 g de graines de chia soit environ 1 cuillère à soupe = 33 mg
- 1l d'Hépar = 119 mg

#### BON À SAVOIR

Les glucides seront de meilleure qualité s'ils sont complets et semi complets !

**Où le trouver ?** Dans les fromages à pâtes dures, les yaourts, le fromage blanc qui sont aussi d'excellentes sources de protéines. Si vous ne tolérez pas le lait ou que vous préférez les substitut végétaux (dessert au soja, boisson amande, noisette, quinoa...), **choisissez-les enrichis en calcium.**

Autres pépites, **les eaux minérales** riches en calcium (Hépar, Contrex, Courmayeur, Salvetat, Badoit, Vittel, Saint Amand... 1 bouteille de 1,5 litre fournit entre 250 et 580 mg de calcium), les sardines (795 mg/100 g), les crevettes (225 mg/100g), les légumes secs, les fruits à coque et les légumes verts : choux, épinards, poireau, fenouil, lentilles, pois chiches ou haricots blancs.

#### 7. Du magnésium

Champion pour réduire le stress et la fatigue, ce décontractant musculaire limite les crampes, améliore le transit et stimule la synthèse d'énergie.

**Où le trouver ?** Oléagineux (noix, noisettes, amandes...), chocolat noir, céréales complètes, algues, certaines eaux minérales...

**ASTUCE :** ajouter une rondelle de citron, de concombre ou de gingembre, quelques feuilles de verveine ou de menthe, pour parfumer votre eau.

#### LE BON REPÈRE

##### De la vitamine D :

taux inférieur à 20 ng/ml ou 50 nmol/l = carence confirmée par une prise de sang.

##### De calcium :

- 200 ml de lait = 240 mg de calcium
- 30 g de fromage à pâte pressée cuite (comté, emmental...) = 300 mg
- 1 yaourt (125 g) = 150mg de calcium
- 1l d'eau minérale riche en Calcium (Hépar, Contrex) = 500 mg
- 100g d'épinards cuits = 140 mg de calcium
- 2 figues sèches : 65 mg de calcium.

#### BON À SAVOIR

Pour que le calcium soit bien absorbé par le tube digestif, il ne faut pas être carencé en **vitamine D**, qui stimule la construction des os et réduit leur destruction. Vous en trouverez dans les poissons gras, le jaune d'œuf ou les produits laitiers.

**À noter qu'une exposition modérée au soleil** favorise la synthèse de la vitamine D. Si vous en manquez, votre médecin pourra vous prescrire **une supplémentation.**

## 8. De l'iode

C'est le moment d'augmenter vos apports en iode, notamment pour stimuler le fonctionnement thyroïdien, qui a tendance à ralentir au moment de la ménopause.



### « Le bonne dose »

**D'iode :**  
apport quotidien  
grâce au sel iodé  
+ produits de la mer :  
huîtres, coquillages,  
mollusques.

## 1.2 Feu orange

En limitant certains aliments, vous réduirez certains symptômes de la ménopause.

### Attention au SEL !

Si vous êtes un bec salé, pensez à réduire les apports en sel pour lutter contre la rétention d'eau et l'hypertension artérielle. La charcuterie, c'est 1 fois par semaine ! Pas à tous les repas. Si vous achetez des légumes ou des légumineuses en conserve, pensez à les rincer (ou privilégiez le surgelé). Pour éviter d'être déshydratée, il ne faut pas le supprimer complètement.

**À ÉVITER : sucre blanc, jus de fruits et sodas.** Les remplacer par des alternatives comme le miel, le sucre complet, mucovado, rapadura, sirop d'agave, sucre de coco... qui ont un index glycémique plus bas, la banane qui sucre naturellement, les épices...

**Une glycémie stable  
= moins de stockage  
abdominal !**

➤ **Limitez au maximum les aliments ultra-transformés**, comme les plats préparés ou les snacks industriels souvent riches en graisses saturées, en sel et en additifs chimiques. Ils font prendre du poids et augmentent les risques de maladies cardiovasculaires, déjà accrus par la baisse des œstrogènes. Vive le « **fait-maison** » !

➤ Pédale douce sur les **aliments épicés** qui augmentent les bouffées de chaleur, tout comme **l'alcool** : ce vasodilatateur dilate les vaisseaux sanguins et amplifie les bouffées de chaleur. Il peut aussi perturber les cycles de sommeil, ce qui peut aggraver la fatigue, l'anxiété et les changements d'humeur.

Réduisez votre consommation de **café** car la caféine stimule le système nerveux et peut aggraver les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Préférez les tisanes aux propriétés relaxantes, qui diminuent l'anxiété et améliorent le sommeil (camomille, mélisse, etc.).

### 3 LIVRES POUR FAIRE LE PLEIN DE RECETTES :

- « *Mieux vivre votre ménopause grâce à l'alimentation* » du Dr Linia Patel (Jouvence)
- « *Je prépare ma ménopause et je la vis bien* » de Bérengère Philippon (Larousse)
- « *Le Manuel gourmand de la ménopause* » d'Elvira Masson et Jennifer Hart-Smith (Seuil).



### LE PETIT « TRUC » DE MARINE

« Associer une alimentation équilibrée à de l'activité physique, c'est le combo gagnant : mettre de la musique et danser dans sa cuisine, c'est déjà de l'activité physique ! »



### BON À SAVOIR

- La combinaison de l'apport en protéines et de la stimulation musculaire par l'activité physique permet de fabriquer du **tissu musculaire**.
- **Le stress fait grossir** : pour **apaiser le cortisol**, pratiquez la respiration lente 3 x /jour, marchez en plein air et couchez-vous de préférence avant minuit.

## 2 Activité physique et sportive : bougez bien, bougez mieux !

**On ne le répètera jamais assez : le sport, qui agit comme un « médicament » naturel, a tout bon !** Particulièrement à la périménopause. Et ce n'est pas Amandine Joinis, enseignante APA (Activité Physique Adaptée), qui dira le contraire.

À elle seule, l'activité physique permet de :

- Renforcer les os et les articulations
- Diminuer les bouffées de chaleurs
- Prévenir les maladies cardiovasculaires, diabète et cancer (sein, colon, endomètre)
- Diminuer les insomnies
- Diminuer la masse grasse viscérale et limiter la prise de poids
- Diminuer l'anxiété, les troubles de l'humeur et le risque de dépression
- Diminuer les troubles neuro-dégénératifs en assurant un maintien cognitif et de la coordination
- Diminuer le risque de troubles génito-urinaire (SGUM)
- Stimuler l'estime de soi en vous aidant à vous sentir bien dans votre peau !

**L'INFO EN + :** Les résultats sont au rendez-vous dès que l'on s'y met ! Un peu, c'est toujours mieux que rien !

**Il ne faut donc pas hésiter à répartir les exercices tout au long de la semaine.**



### « La bonne dose »

#### De sport :

- **La recommandation de l'OMS** (Organisation Mondiale de la Santé) 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense chaque semaine
- **En pratique :** 30 minutes par jour d'activité physique dynamique en alliant le renforcement musculaire, la cardio, les étirements et la mobilité.



### ► Qu'entend-on par activité physique ?

Tout mouvement corporel produit par les muscles produisant une dépense d'énergie. L'activité physique n'est pas seulement sportive : elle englobe les mouvements de la vie quotidienne, des loisirs et de la vie professionnelle.

### ► Pas d'injonction : du plaisir et de la régularité !

« Les femmes qui sont en situation de ménopause n'ont pas toujours eu l'habitude de pratiquer une activité sportive », constate Amandine Joinis. La première chose à faire, c'est de se demander ce qui pourrait leur plaire, pour pouvoir le refaire régulièrement, et ou avec plaisir. Pour les aider à se situer, leur médecin traitant peut leur proposer une Prescription d'Exercice Physique pour la Santé (PEPS). Ce dispositif national et gratuit permet de rencontrer un enseignant en activité physique pour faire un bilan et vous orienter vers des activités plus ciblées. <https://www.peps-na.fr/galerie>

*« Les femmes qui sont en situation de ménopause n'ont pas toujours eu l'habitude de pratiquer une activité sportive »*

### OBJECTIF N°1 : lutter contre la sédentarité !

« Le secret, c'est de mettre du mouvement dans son quotidien et se fixer

des objectifs réalistes et réalisables : dix minutes par jour pour commencer puis augmenter progressivement en intégrant tranquillement une activité physique. Pour que ce soit efficace, on doit sentir une accélération de sa respiration. Si cela devient pénible ou douloureux, on arrête ! », précise la spécialiste.

Il est recommandé d'alterner dans cette période de périménopause :

- **les sports de charge à petit impact :** ce type d'activité physique permet d'entretenir la masse musculaire et de stimuler le tissu osseux en soumettant le corps à des micro-chocs. Au programme ? Marche, rapide ou lente, course à pied, corde à sauter, step, zumba, danse ou encore musculation, selon sa capacité physique, son ressenti et ses douleurs.
- **les sports en décharge ou sports portés :** comme la natation ou le vélo. Ces activités, qui ne demandent pas de poids, vont notamment améliorer l'endurance, la santé cardiaque et entretenir le système circulatoire. **À privilégier en cas de douleurs articulaires !**



### Marche nordique et trampoline

J'ai arrêté la moto de peur de faire une mauvaise chute et de me fracturer quelque chose (ça, je n'y pensais pas avant la ménopause !). Je continue la marche nordique dans un club et j'ai ressorti un petit trampoline que j'avais à la maison, ayant compris lors de l'atelier sport de DisDameDonc, que les petites secousses permettent le renforcement osseux ».

CHRISTELLE, 49 ANS

**ATTENTION :** si vous souffrez d'une fragilité osseuse, la prudence est de mise. Il faut éviter les efforts intenses et brutaux (soulèvement, arrachage) agissant très fortement sur les vertèbres ainsi que les sports en apparence doux mais néfastes pour le dos, comme la musculation et le golf, ou à risque de chute comme le volley, le football, le tennis, le squash ou le basket.

#### ➤ En manque d'inspiration ?

##### À VOIR :

- Chaîne YouTube Gym direct (de nombreuses séances gratuites)

##### À TELECHARGER :

- Application APA sport santé : [www.apa.care](http://www.apa.care)

## 3 THM : le traitement hormonal de la ménopause

Dans certains cas, une modification de votre mode de vie sous la supervision de votre médecin suffira à gérer les symptômes légers de la ménopause. Mais pour de nombreuses femmes, un traitement hormonal de la ménopause (THM) sera plus efficace. Longtemps accusé à tort, le THM a été réhabilité par de nombreuses études. Il n'est jamais automatique, mais il peut changer la vie de nombreuses femmes. **« Certaines le demandent, d'autres en ont peur... souvent parce qu'elles n'ont pas eu les bonnes informations »**, précise le Dr Michel Mouly, chirurgien-gynécologue et cancérologue à Paris.

**« Bouger, marcher et manger équilibré avec un juste apport de protéines font partie intégrante du THM à la française »**

Dr Mouly

#### ➤ C'est quoi ?

Le THM « à la française » consiste à reproduire le fonctionnement naturel des ovaires, en remplaçant ce que le corps ne fabrique plus, avec une approche personnalisée, adaptée aux symptômes, à l'âge et aux souhaits de chaque femme.



Il associe deux hormones bio-identiques (strictement identiques à celles produites naturellement) :

- **De l'œstrogène transcutané**, un œstrogène naturel (par gel ou patch, voie transdermique, qui préserve le système cardiovasculaire). On commence souvent par 1 à 2 pressions de gel par jour.

En cas de sécheresse vaginale persistante, on peut ajouter un traitement local (gel ou ovule d'œstrogène)

- Si la femme a toujours son utérus, **de la progestérone micronisée**, par voie orale, pour protéger l'endomètre (la muqueuse utérine), du risque de saignement intempestifs. En cas d'hystérectomie, seule l'œstrogène est nécessaire.

### ➤ Quels sont ses effets ?

Les études sont formelles, bien prescrit et bien suivi, le THM améliore nettement :

- **Les symptômes** : bouffées de chaleur, troubles du sommeil, brouillard mental, douleurs articulaires, baisse du désir, anxiété, fatigue, sécheresse intime...

- **Les os** : c'est le seul traitement reconnu qui préserve la densité osseuse et réduit le risque de fractures de 30 à 40 %, même chez les femmes non ostéoporotiques.

- **Le cœur et la longévité** : débuté entre 50 et 60 ans, il réduit la mortalité globale de 30 %, essentiellement en diminuant les risques cardiovasculaires.

### L'INFO EN + :

**la voie transcutanée est importante** car elle évite des risques thromboemboliques et permet son utilisation sur le long terme sur des artères saines.

➤ Toujours à la plus petite dose efficace, et jamais sans un bilan médical complet.



Préparer sa consultation

### ➤ Pour qui ?

Le THM peut être proposé :

- En cas de symptômes climatiques, bouffées de chaleur, insomnie, douleurs, anxiété...
- En cas de ménopause précoce (avant 40 ans).
- Ou en prévention de la perte osseuse, à condition qu'il n'y ait pas de contre-indication.

Il est **contre-indiqué** en cas de cancer hormono-dépendant ou d'antécédent de maladie thromboembolique non stabilisée.

« **Le THM doit être proposé, jamais imposé** », insiste le Dr Mouly.

**Avant toute prescription, un bilan est indispensable :**

- consultation médicale,
- mammographie,
- densitométrie osseuse,
- et, si besoin, scanner des coronaires chez les femmes fumeuses.

### ➤ Mode d'emploi

Le traitement est efficace s'il est démarré tôt : dans les 5 à 10 ans suivant la ménopause. Au-delà, les bénéfices diminuent et les risques augmentent, surtout au niveau cardio vasculaire (infarctus, AVC...) mais aussi mammaire (le risque de cancer du sein augmentant avec l'âge).





Le traitement peut être continu (sans règles) ou cyclique (avec saignements). Il est réévalué chaque année.

« **Bien conduit, ce traitement de santé globale, protecteur pour le cœur, les os et le cerveau, n'a pas de date limite** », précise le Dr Michel Mouly.

On le prend tant qu'il y a des symptômes, à dose minimale efficace et tant que le bénéfice est supérieur aux risques.

#### ► Comment savoir s'il fonctionne ?

Si les symptômes s'améliorent, c'est que la dose d'œstrogène est adaptée.

« *J'arrive à équilibrer les choses* »

*Côté symptômes, je pense avoir tout connu : règles hémorragiques, fatigue, réveil en sueur, envie de pleurer, humeur hyper variable, passant de la tristesse à la colère... j'ai fini par faire une dépression. Mon gynéco m'ayant dit que mes symptômes, « ce n'était rien », je me suis tournée vers d'autres professionnelles de santé. Elles m'ont beaucoup aidée et je ne ressens pas le besoin de prendre un traitement hormonal pour le moment. J'arrive à équilibrer les choses et avec le recul, j'apprends sur moi-même. »*

FLORENCE, 53 ANS

#### EN SAVOIR PLUS

[www.gemvi.org](http://www.gemvi.org) (groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal).

## 4 Des solutions alternatives

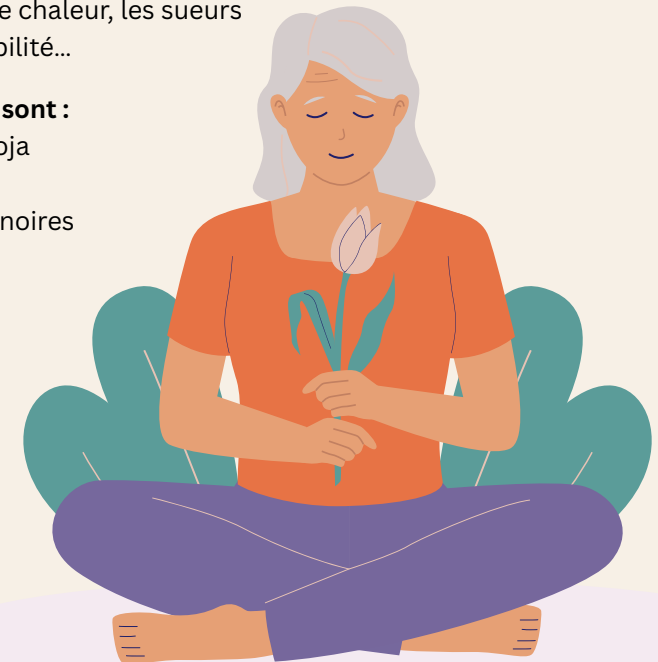
Vous ne pouvez, en raison de contre-indications, ou ne vous voulez pas prendre un traitement hormonal ? De nombreuses alternatives médicamenteuses (certains médicaments antidépresseurs, clonidine, prégabaline, gabapentine, fezolinetant ...) ou non médicamenteuses (acupuncture, phytothérapie...) peuvent agir sur certains symptômes de la ménopause.

#### ► Les plantes à la rescousse

Certaines plantes, comme les phyto-œstrogènes, ont la capacité de se fixer sur les récepteurs aux œstrogènes dans les différents tissus de l'organisme, et donc d'en mimer certaines actions. **À la clé ?** Des effets bénéfiques sur les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, l'irritabilité...

#### Les plus étudiées sont :

- Isoflavones de soja
- Trèfle rouge
- Actée à grappes noires
- Houblon
- Sauge



**ATTENTION ! :** Ce n'est pas parce que des traitements sont dits « naturels » qu'ils sont dénués d'effets secondaires. Comme le THM, certaines plantes ont des contre-indications (en cas de cancer du sein notamment) et/ou peuvent interagir avec d'autres médicaments. Les recommandations préconisent de recourir exclusivement à des produits qui ont un numéro AMM (autorisation de mise sur le marché). **Il est TRÈS important d'en parler à votre médecin.**

Pour éviter les cocktails de poudre de perlimpinpin - souvent plus onéreux qu'efficaces - adressez-vous à des personnes formées et diplômées. Prudence ! Certaines huiles essentielles sont contre-indiquées en cas de cancer du sein.

### ➤ Tout ce qui peut vous aider

**- La méditation de pleine conscience** (mindfulness-based stress reduction)  
La méthode MBSR vise une réduction du stress par la pleine conscience. Elle associe méditation, exercices de respiration et postures de yoga. L'objectif est de rester dans le moment présent, d'observer les choses sans les juger et donc, de mieux vivre avec les symptômes de la ménopause.

### - L'hypnose

Elle fonctionne en associant suggestion et profonde relaxation.

Ainsi, les images stockées à propos de la ménopause et des troubles associés sont remplacées par des images positives. Des études ont montré son efficacité sur les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil.

### - Les TCC

**Les thérapies comportementales et cognitives**, qui peuvent reposer sur des exercices de respiration ou des stratégies comportementales, vous apprennent comment mieux vous accommoder de certains symptômes. Elles se révèlent utiles pour réduire l'anxiété et améliorer les troubles du sommeil et de l'humeur mais aussi pour réduire les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

*La (péri)ménopause est une étape naturelle, et avec les bonnes informations, elle devient bien plus simple à traverser qu'on ne l'imagine. Vous pouvez trouver les solutions qui vous correspondent et avancer à votre rythme, en s'écoutant et en prenant soin de vous. Rien n'est figé : de nombreux leviers permettent d'améliorer votre confort, votre énergie et votre qualité de vie. Vous avez toutes les ressources pour vivre cette transition avec sérénité et confiance.*

**Découvrez les autres livrets de cette collection !**



**DisDameDonc**  
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL  
DÉDIÉE À LA SANTÉ DES FEMMES

### ➤ Remerciements :

**Dr Michel Mouly**,  
gynécologue chirurgien  
et obstétricien

**Dr Sophie Gibert**,  
médecin généraliste

**Marine Langella**,  
diététicienne

**Amandine Joinis**,  
enseignante Activité  
Physique Adaptée

## Connaissez-vous DisDameDonc ?

➤ **L'association DisDameDonc informe, soutient et accompagne les femmes dans leurs spécificités de santé, tout au long de leur vie de femme.**

Elle vise des sujets de santé invisibles dans la société, tabous ou sous-évalués. Elle a développé différentes actions pour accompagner les femmes à préparer et mieux vivre la périménopause et ménopause : le podcast « *Bienvenue en Ménopausamie* », une cartographie recensant les professionnels de santé formés, ces brochures et un programme pluridisciplinaire d'accompagnement.

➤ Composé de plusieurs ateliers collectifs, ce programme permet de traiter de manière globale la santé des femmes durant cette période (physique, mentale et émotionnelle) en mettant à disposition des professionnels de santé experts, et en offrant des temps d'échange entre femmes.

[www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr) - [contact@disdamedonc.fr](mailto:contact@disdamedonc.fr)

Livret soutenu et financé par l'association ASSIST, Agirc-Arrco et AG2R La Mondiale. L'association DisDameDonc, co-financée par l'Union Européenne les remercie pour leur confiance et leur engagement.



## POUR EN SAVOIR PLUS

Consultez gratuitement les autres livrets de cette collection sur notre site web [www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)



**DisDameDonc**  
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL  
DÉDIÉE À LA SANTÉ DES FEMMES

[www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)



Cette brochure a été réalisée en juillet 2025. Depuis, certaines données ont pu évoluer.  
Elle ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.  
Pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin ou pharmacien.

Crée par : Association DisDameDonc | Conception éditoriale : Céline Dufranc | Conception graphique : Élodie Aondetto  
| Illustrations : Freepik et Élodie Aondetto.