

3 - Préserver sa qualité de vie : à chaque symptôme ses solutions !

*Bouffées de chaleur,
Prise de poids,
Troubles cognitifs,
Douleurs articulaires.*

Pour comprendre ce qui se passe dans votre corps. Pour retrouver du confort, de l'énergie, du contrôle. Pour redécouvrir un équilibre...



La ménopause n'est pas une fin... c'est un renouveau.

Le début d'un nouveau commencement, d'une nouvelle saison, parfois un peu décoiffante, mais pleine de potentiel. Un moment où le corps par le différemment, où l'on apprend à s'écouter avec une attention nouvelle, où l'on réalise qu'il est enfin temps de prendre soin de soi – vraiment.

Bouffées de chaleur qui débarquent sans prévenir, prise de poids qui s'invite sans être annoncée, articulations un peu grincheuses, petits oublis du quotidien... Oui, tout cela peut surprendre. Et pourtant, rien n'est une fatalité.

Chaque symptôme a son explication, et surtout : chaque symptôme a ses solutions. Ce livret est une invitation à vous accompagner dans cette transition, avec douceur et clarté. Pour comprendre ce qui se passe dans votre corps. Pour retrouver du confort, de l'énergie. Pour redécouvrir un équilibre... et pourquoi pas, une version encore plus affirmée de vous-même.

Parce qu'à cette étape de vie, vous méritez plus que jamais de vous sentir bien, vivante, confiante. Prêtes pour reprendre le contrôle ? Vous accompagner et vous informer, c'est l'objectif des livrets DisDameDonc.

La base ? Une bonne hygiène de vie : alimentation, activité physique, sommeil, zénitude et épanouissement. Suivez le guide !

1 Bouffées de chaleur : il ne ferait pas un peu chaud ?

Symptôme signature de la ménopause, les bouffées de chaleur sont des troubles de la thermorégulation qui perturbent la micro-circulation sanguine, provoqués par la diminution des œstrogènes.

► Ce qui se passe

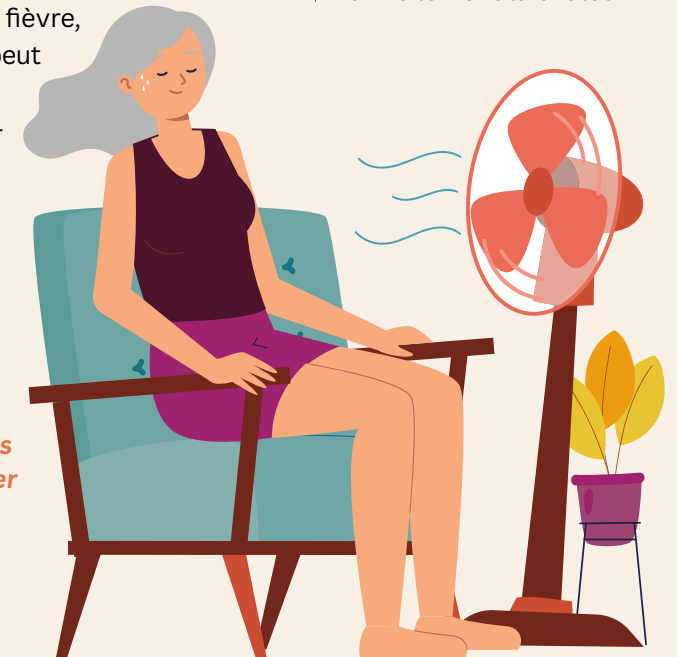
Dans le cerveau, l'hypothalamus gère aussi bien la régulation thermique du corps que l'activité ovarienne. Quand on a moins d'œstrogènes, il surréagit en stimulant la production des hormones FSH (hormone de stimulation folliculaire) et LH (hormone lutéinisante). Ce qui perturbe la thermorégulation : le corps a alors tendance à être en surchauffe et se refroidit, via les « fameuses » bouffées de chaleur. **Cette sensation de chaleur peut durer quelques minutes, apparaître le jour, la nuit, après un repas, un effort, en cas de stress ou de forte chaleur.**

Cela peut être très désagréable (on vire rouge écarlate, on transpire, on a l'impression d'avoir de la fièvre, des palpitations...) et peut entraîner parfois des malaises et des insomnies (lorsqu'elles se manifestent la nuit, accompagnées de sueurs nocturnes et que l'on doit changer les draps !).

Bonne nouvelle : elles finissent par s'espacer avec le temps !

PRUDENCE !

Des études menées par l'Université de Queensland, en Australie, montrent que les **fortes** bouffées de chaleur et sueurs nocturnes sont associées à un risque accru de **70%** du risque de maladies cardiovasculaires (American Journal of Obstetrics and Gynecology). Les femmes en surpoids ou obèses sont plus impactées car leurs petits vaisseaux de surface évacuent plus difficilement la chaleur.



Des solutions : éteindre le feu ! Comme on ne peut pas vivre dans un frigidaire, on déploie notre éventail de solutions.

1.1 Petit manuel de survie pour les réduire et les adoucir :

- **Choisir des vêtements et du linge de lit contenant des fibres** assez fines ou naturelles qui laissent la transpiration s'évacuer, superposer les couches faciles à retirer,
- **Boire régulièrement** (idéalement 1 verre toutes les heures pour parvenir à 1,5 litre par jour), pour pallier la perte excessive de transpiration,
- **Éviter les repas trop riches** : faire 5 ou 6 collations par jour diminue les bouffées de chaleur car la température du corps est plus basse qu'après un repas copieux,
- **Privilégier les aliments froids** de type crudités, salade, sushis, glaces, sorbets...
- **Limiter la consommation d'alcool**, de café, de thé ou d'épices,
- **Éviter les boissons chaudes**,
- Pratiquer une activité physique douce (méditation, relaxation, yoga, marche...),
- **Éviter le sauna, le hammam**, les cabines de bronzage et le soleil, qui augmentent le diamètre des vaisseaux,
- **Prendre une douche avant de se coucher**, en terminant par un jet d'eau froide (le cerveau enregistre qu'il fait frais et mettre quelques gouttes essentielles d'huile essentielle de menthe poivrée sur ses tempes),
- **Utiliser des couettes** individuelles,

Avec la ménopause, je ne sais jamais s'il faut chaud pour tout le monde ou si c'est juste moi qui ai chaud ».

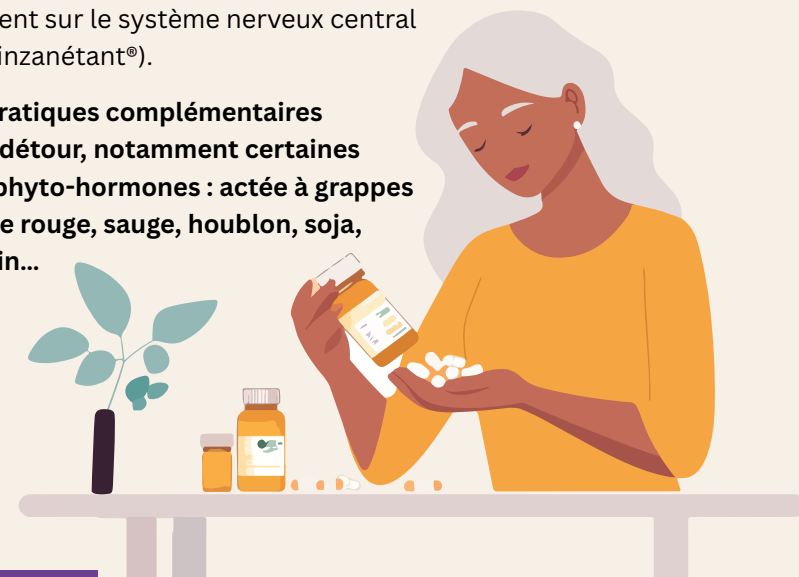
PATRICIA, 51 ANS

- **Avoir un brumisateur, un éventail, un collier réfrigérant** ou un mini ventilateur portable sur soi !
- **Tenir un journal de suivi** pour voir la durée, la régularité, les facteurs déclencheurs (piment, alcool, tabac, stress...) et le montrer à votre médecin.

1.2 Des traitements

Lorsque la qualité de vie est très impactée, le traitement hormonal de la ménopause (THM), prescrit par un médecin, reste le plus efficace pour combattre ces troubles (cf. livret 2 « Se sentir bien accompagnée : des solutions sur mesure » dans cette même collection). Pour celles qui ne veulent ou ne peuvent pas prendre de THM, il existe des médicaments qui ont une action sur la vasodilatation ou qui agissent sur le système nerveux central (abufan®, élinzanétant®).

Certaines pratiques complémentaires méritent le détour, notamment certaines plantes ou phyto-hormones : actée à grappes noires, trèfle rouge, sauge, houblon, soja, graines de lin...



ATTENTION

Les phyto-estrogènes sont déconseillés en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant. Pas d'auto-médication : parlez-en à votre médecin.

1.3 Des solutions complémentaires

➤ **L'acupuncture** : cette solution naturelle, sans effets secondaires peut vous aider. Son fonctionnement est simple : les énergies circulant mieux, les hormones et le thermostat du corps sont régulés.

Le facteur « émotions » jouant souvent les déclencheurs ou les amplificateurs, tout ce qui **pourra faire baisser la pression** sera bénéfique : yoga, sophrologie, hypnose, relaxation, sport... et maintien d'une activité sexuelle épanouissante.

ASTUCE :

Si une bouffée de chaleur survient, accueillez-la avec calme.

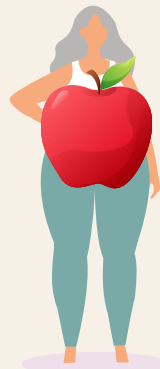
Ouvrez discrètement la fenêtre, passez les mains sous l'eau froide, sucez un glaçon, prenez une grande inspiration/expiration, saisissez votre éventail et visualisez une cascade d'eau fraîche : olé !

Une bouffée de chaleur dure entre 30 secondes et 2 minutes.

2 Prise de poids : comment adapter son alimentation pour limiter la prise de poids

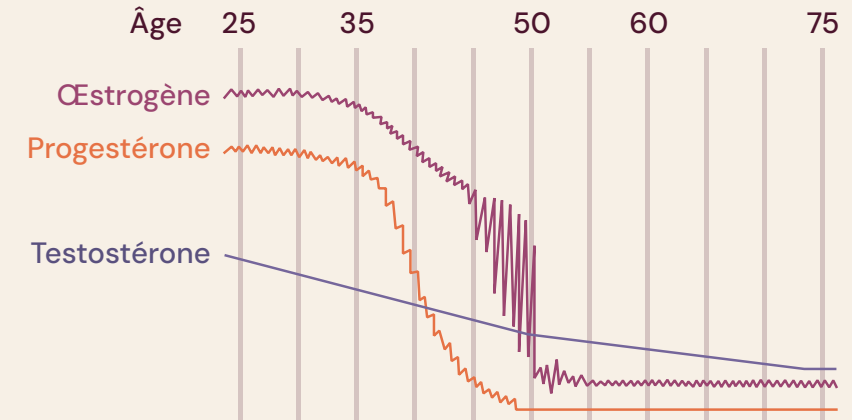


Effets de la ménopause sur la répartition des graisses



À la ménopause, la répartition des graisses se modifie et la silhouette a tendance à se « masculiniser ».

La modification hormonale :



➤ **À cette période, la prise de poids est souvent le facteur le plus stressant pour les femmes.** Le risque le plus important se situe à la périménopause et au début de la ménopause, à cause du déséquilibre hormonal, globalement entre 45 et 55 ans. Même sans changement alimentaire, ce qui est assez déroutant au début.

➤ Ce qui se passe

Avec l'âge et la diminution des oestrogènes, le métabolisme de base ralentit. Résultat : vous brûlez moins d'énergie au repos. Cela entraîne une perte de masse musculaire et une résistance à l'insuline qui favorise le stockage des graisses dans le ventre et la prise de poids.

Rassurez-vous, avec le temps, les hormones finissent par se stabiliser et l'appétit a tendance à baisser naturellement.

➤ Des solutions : vive le rééquilibrage alimentaire !

« La prise de poids n'est pas une fatalité », rassure Marine Langella, diététicienne, « et elle peut être enrayerée grâce à une meilleure hygiène de vie ».

Bonne nouvelle : on ne parlera pas de « régime » – un mot à bannir de votre vocabulaire ! – mais de petits ajustements.

► Au programme ?

Une alimentation équilibrée, plutôt anti-inflammatoire et à index glycémique bas, pour éviter les pics d'insuline et les fringales, plus de protéines et une activité physique régulière pour maintenir sa masse maigre et son métabolisme de base. **Sans oublier un apport suffisant en calcium, magnésium et en vitamine D pour limiter le risque d'ostéoporose.**

Cette période augmentant les risques cardiovasculaires et métaboliques, il faut limiter sa consommation d'acides gras saturés, de produits sucrés et raffinés, augmenter la consommation d'aliments riches en fibres et en acides gras polyinsaturés, oméga 3 et oméga 6. (cf. livret 2 « Se sentir bien accompagnée : des solutions sur mesure » dans cette même collection)

► L'IG, késaco ?

L'**index glycémique** permet de classer les aliments contenant des **glucides** en fonction de leur impact sur la glycémie (le taux de sucre dans le sang) : il va de 0 pour un aliment ne contenant pas de glucides (eau, viande), à 100 (glucose pur). Vous l'aurez compris, l'alimentation IG bas réduit l'inflammation liée au sucre en excès et limite les désagréments liés à la ménopause : il suffit donc de connaître l'IG des aliments pour bien les choisir.

Aliments à faible IG (< à 50)

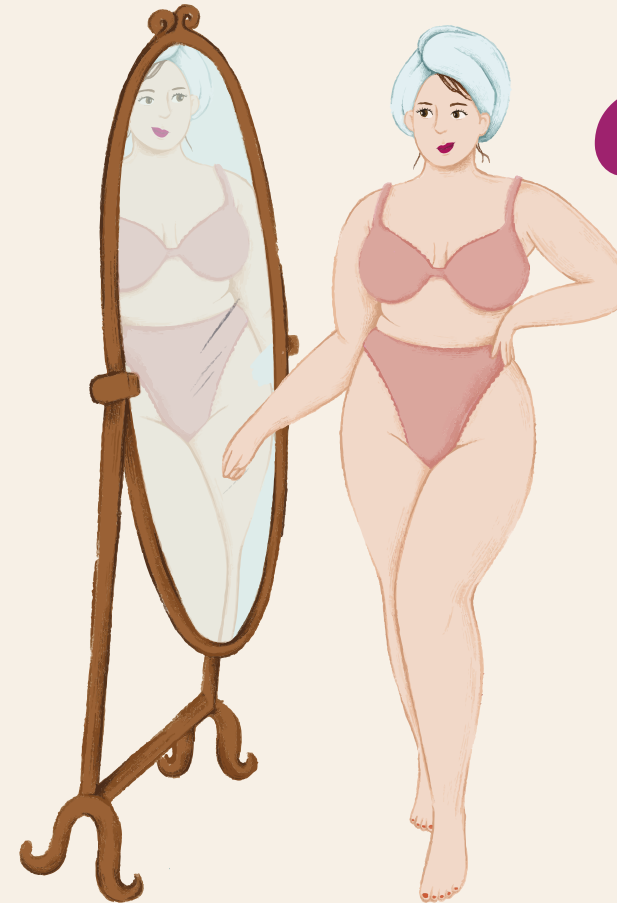
- Pain intégral
- Riz complet
- Légumes verts
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges ou blancs....)
- Quinoa
- Fruits (sauf banane)
- Chocolat noir >70%
- Fruits secs
- Miel d'acacia.

Aliments à IG Moyen (entre 50 et 70)

- Pain complet
- Pâtes al dente (cuisson al dente pour une meilleure assimilation des sucres lents)
- Riz basmati
- Patates douces
- Céréales complètes sans sucre
- Jus de fruit
- Miel (autre que celui d'acacia).

Aliments à IG élevé (> 70)

- Pain blanc
- Riz blanc
- Céréales sucrées
- Pommes de terre au four et frites
- Bananes mûres
- Sucre
- Confiture
- Barres chocolatées
- Sodas.



Mon jus détox

Pour 1 verre, mixez :

- 20 g d'épinards frais
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 cm de gingembre
- 1 verre d'eau de coco

« J'ai pris 10 kilos en 5 mois ! »

Bien que je fasse

déjà très attention à mon alimentation à cause d'un problème intestinal, j'ai pris 10 kilos en 5 mois, sans rien changer. Je mange beaucoup de légumes verts, de la viande blanche, pas de soda ni d'alcool. Je marche beaucoup, je me dépense pas mal avec les danses latines, la natation... Et pourtant, je prends énormément de ventre. Le matin, au réveil, il est plat. Le soir, J'ai l'impression d'être enceinte de 6 mois ! Heureusement, mon mari est un ange : on en rigole, et il me dit sans arrêt que je suis belle ! ».

GABRIELLE, 51 ANS

LE SAVIEZ-VOUS ?

⊖ **de muscles = métabolisme plus lent = + facile de grossir !** Le muscle est votre meilleur ami : même au repos, il brûle des calories ! = **je bouge** pour activer mon métabolisme de base (cf. livret 2 « Se sentir bien accompagnée : des solutions sur mesure » dans cette même collection).

3 Douleurs articulaires et musculaires : même pas mal !

Les douleurs articulaires et musculaires sont fréquentes à la ménopause. Elles peuvent varier en intensité et affecter votre mobilité. Vous pouvez ressentir des sensations de tiraillements dans les muscles, ou des douleurs localisées, notamment au niveau des genoux, des hanches, des poignets ou des épaules.

► Ce qui se passe

Comme presque toutes les parties de notre corps, nos articulations, muscles, ligaments et cartilages possèdent des récepteurs aux œstrogènes. Quand ils font défaut, ils deviennent moins souples, douloureux, surtout **le matin au réveil**, ce qui nécessite parfois un petit dérouillage au saut du lit. En vieillissant, on produit moins de collagène (huile antirouille), ce qui provoque une usure du cartilage et la diminution de la masse musculaire affaiblit les articulations moins soutenues. L'arthrose peut aussi s'installer peu à peu.



► **Ce qui peut accentuer les symptômes** : la sédentarité, une prise de poids, le stress (le cortisol augmente), la déshydratation mais aussi une mauvaise posture. Cette dernière peut exercer une pression supplémentaire sur vos articulations. Elle limite l'amplitude de vos mouvements et vos muscles ont beaucoup plus de mal à soulager vos articulations. Autres amplificateurs, **le manque de sommeil, les sautes d'humeur et les bouffées de chaleur** – il faut donc cultiver sa **zénitude** en pratiquant des activités relaxantes (cohérence cardiaque, sophrologie, méditation, yoga...).

« il faut donc cultiver sa zénitude en pratiquant des activités relaxantes »

► Des solutions

Sur l'alimentation :

- **Boire beaucoup d'eau** : environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour, en plus des autres boissons, comme le café et le thé.
- **Booster son alimentation** car elle a un rôle à jouer pour diminuer l'inflammation et améliorer la santé globale des articulations. **Feu vert** :
- **Oméga 3** (poissons gras = sardines, saumon, maquereau, hareng et thon/oléagineux = amandes et noix, huiles végétales = olive, cameline).
- **Antioxydants** (fruits et légumes aux couleurs vives = framboises, cerises myrtilles et brocolis).

- **Calcium et vitamine D** pour conserver des os solides !

Sur l'activité physique :

Lutter contre la sédentarité en pratiquant **une activité physique régulière** permet de renforcer la force et la souplesse de vos articulations, ainsi que des muscles qui les entourent. Au programme ? Une combinaison d'exercices sans mise en charge (vélo, natation), avec mise en charge à faible impact (danse, marche), résistants et sans impact comme le Pilates ou le yoga. L'association des postures et des respirations fait circuler l'énergie vitale et permet d'apaiser le mental.

ASTUCE : commencer votre journée par un

petit réveil musculaire, même dans le lit, en bougeant doucement chevilles, poignets, épaules, cou...et enchaîner avec du yoga sur chaise par exemple.

► Une petite douleur aux articulations ?

- Appliquer tout élément chauffant pendant 15 mn ou prendre un bain chaud peut soulager les articulations raides et détendre les muscles fatigués. Des compresses froides, **analgésiantes (sac de glaçons enveloppé dans un tissu fin durant 15 mn), peuvent aider à réduire l'inflammation des articulations.**

Efficaces aussi, les massages, l'acupuncture ou l'ostéopathie. Le yoga ou le tai-chi peuvent améliorer votre flexibilité tout en réduisant le stress. La méditation ou la sophrologie peuvent diminuer la perception des douleurs.

Autres options pour vous soulager : une cure thermale ou de thalassothérapie.

➤ Quels traitements ?

- **Des anti-inflammatoires ou des antalgiques** peuvent être prescrits pour soulager les douleurs.
- **Un traitement hormonal de la ménopause** peut réduire l'inflammation liée à la baisse des œstrogènes.

LE BON REPÈRE

• Faites le plein de calcium

Une femme ménopausée a besoin de **950 mg de calcium par jour**, 2,5 verres d'Hépar, qui contient 555 mg de calcium/l, apportent autant de calcium qu'un yaourt. **Pensez aussi aux sardines, anchois, harengs, œufs et crucifères.**

• Vous trouverez 250 mg de calcium dans :

1 verre de lait, 200 g de fromage blanc, 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre, 60 g de fromage à pâte molle ou dure, 125 g de persil, 90 g d'épinards, 250 g de fenouil ou d'épinards, 310 g de chou vert.

“ *Mon meilleur ami, c'est... un coussin rempli de noyaux de cerise ! Je l'humidifie avec un peu d'eau avant de le mettre 2 min au micro-ondes à 600 W : ça détend et soulage mes petites douleurs!* ».

CÉLINE, 56 ANS

4 Et dans la tête ? Troubles cognitifs et brouillard cérébral

Vous égarez souvent vos clés, vous perdez le fil de vos idées, vous avez l'impression de fonctionner à 2 à l'heure... Rassurez-vous, ces symptômes sont transitoires !

➤ Ce qui se passe

Dans le cerveau, on trouve des récepteurs aux œstrogènes, qui sont actifs sur le tissu cérébral. Ils agissent sur les neurotransmetteurs pour qu'ils envoient des signaux vers le centre de la mémoire et des émotions, si bien que lorsque le taux d'œstrogènes baisse, la mémoire, la concentration et le bien-être psychologique sont affectés.

En plus des bouleversements hormonaux, **les troubles du sommeil ou les bouffées de chaleur, qui provoquent des réveils nocturnes**, peuvent favoriser ce brouillard mental que les Anglo-Saxons appellent « *fog cérébral* ».

Souvent accompagnés de **troubles de l'humeur, irritabilité, nervosité** et difficulté à réguler ses émotions ou ses impulsions, ces troubles émotionnels peuvent conduire à une augmentation du risque de **dépression**.

➤ Des solutions

Pour vous aider à traverser cette période délicate et améliorer vos fonctions cognitives, de nombreuses solutions s'offrent à vous :

- **Poursuite d'activités intellectuelles** / travail de la logique / mots croisés, sudoku...

“ *Dédramatiser, ça fait du bien* »

J'en avais trop dans la tête, j'oubliais tout... Mais depuis que je participe aux ateliers en visio proposés par l'association DisDameDonc, j'ai pu mettre des outils en place pour booster ma mémoire : je fais des mémos, des listes... Je m'autorise à prendre des moments de pause dans mon travail pour régénérer mon cerveau et ça fait du bien. Côté alimentation, je n'étais pas trop mauvaise mais j'ai repris l'activité physique : Pilates et renforcement musculaire. Le seul fait de mettre des mots sur les maux permet de mieux comprendre : c'est déjà un soulagement! ».

ISABELLE, 52 ANS

- Accompagnement psychologique si vous en éprouvez le besoin,
- Traitements de phytothérapie bien encadrés,
- Traitements anti-dépresseurs / traitement hormonal substitutif,
- **Un sommeil** de qualité associé à une **activité physique** régulière amélioreront votre bien-être et diminueront le stress, ce qui contribue au repos cérébral. Autre technique efficace sur la concentration, le sommeil et l'anxiété : **la cohérence cardiaque**.

- **Exercice : le « 365 » comme 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.** Inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes (en comptant lentement jusqu'à 5 ou en s'aidant d'une application gratuite comme Respirelax).

- **À chacune sa stratégie : vous vous sentez plus fatiguée le matin ?**

Programmez les tâches importantes l'après-midi. Vous avez tendance à oublier vos rendez-vous ? Notez-les sur des post-it et/ou sur votre téléphone (avec des rappels d'alarme !).

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'exposition à la lumière naturelle augmente la production de sérotonine dans le cerveau, un neurotransmetteur lié à l'humeur et au bien-être. L'hiver, quand la lumière est moins vive, vous pouvez utiliser des lunettes de luminothérapie, 20 mn par jour.

« *J'attends que ça passe, c'est transitoire* »

Normalement, je ne crie pas... Mais depuis que je suis ménopausée, je suis devenue très irritable, ce qui a un peu bouleversé ma petite famille ! En plus du brouillard cognitif, les pertes de mémoire n'arrangent rien : je me dis que je dois faire quelque chose, et la minute d'après, j'ai déjà oublié ! Ce qui me sauve ? Savoir que tous ces changements sont liés à cette période de transition et que ça ne durera pas. Depuis que j'échange avec DisDameDonc, cela m'a apaisée. »

GABRIELLE, 51 ANS

IMPORTANT : limiter la consommation de tabac et d'alcool qui altèrent les fonctions cérébrales et la mémoire.



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 - 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.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

AG2R LA MONDIALE

assist
vyyv

Cofinancé par
l'Union européenne

POUR EN SAVOIR PLUS

Consultez gratuitement les autres livrets de cette collection sur notre site web www.disdamedonc.fr



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

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.