



chaleur

stress

sueurs nocturnes

fatigue

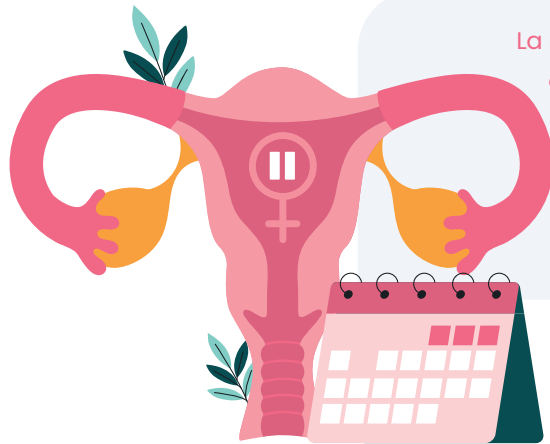
douleurs

si ce n'était pas juste
des symptômes isolés ?

Fatigue, sautes d'humeur, douleurs articulaires, bouffées de chaleur, troubles du sommeil, sécheresse intime...

**DÉCODONS LES SIGNAUX
DE LA PÉRIMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE.**

La périménopause et la ménopause, de quoi parle-t-on ?

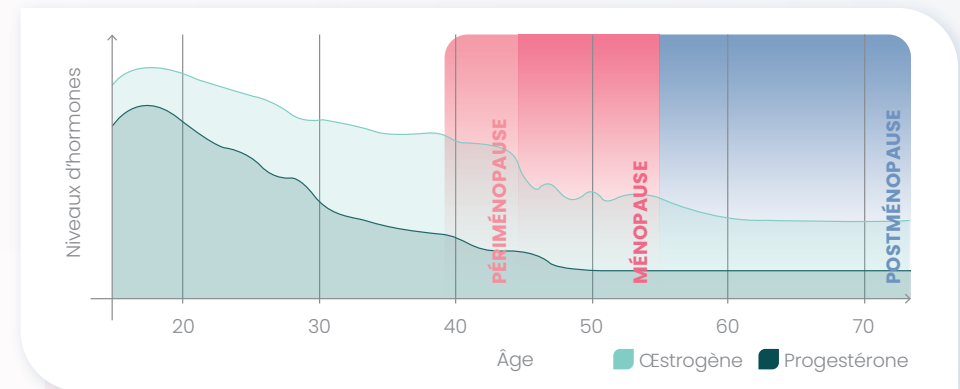


La ménopause est
un phénomène naturel

marquant la fin de la période de fertilité féminine. Elle se caractérise par l'arrêt des règles pendant 12 mois consécutifs ainsi que de nombreux symptômes.¹

En général, la ménopause survient entre 45 et 55 ans, avec une moyenne autour de 50 ans, en France.¹⁻³

Les différentes phases



La périménopause^{5,6}

- Les symptômes précédant la ménopause durent généralement de 2 à 4 ans et parfois plus
- Ils apparaissent en moyenne autour de 47 ans, mais peuvent commencer dès 40-45 ans
- Ces troubles sont liés à une baisse de la progestérone, une hormone clé du cycle féminin



La ménopause^{1,3,7}

- Elle est confirmée après 12 mois consécutifs sans menstruations
- La production hormonale d'œstrogènes cesse
- Cet arrêt définitif des règles marque la fin du cycle menstruel
- Il en existe 3 types : naturelle, prématurée, artificielle



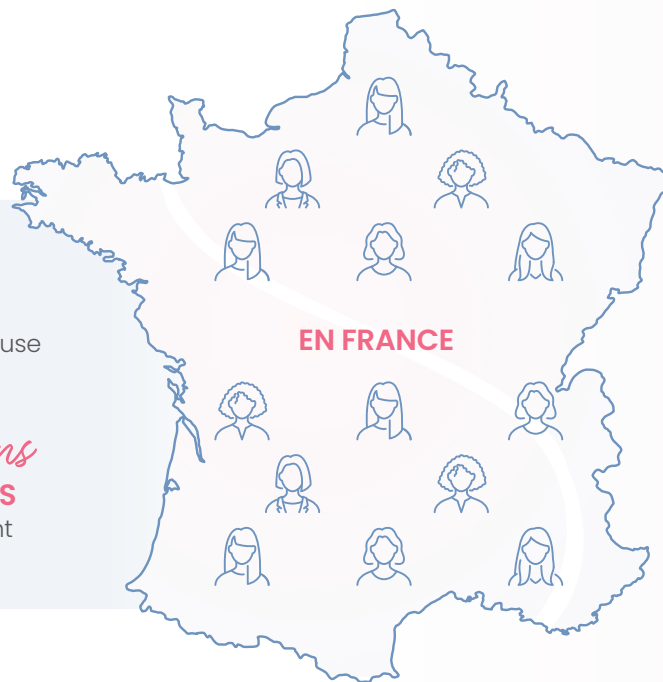
La postménopause¹

- Elle commence un an après les dernières règles, à partir de la ménopause, et dure toute la vie
- Les hormones restent à un niveau bas, ce qui peut entraîner des changements corporels et des risques accrus pour la santé

Vous n'êtes pas seules !

500 000 FEMMES
entrent en ménopause
chaque année³

17,2 millions DE FRANÇAISES
sont actuellement
ménopausées⁴



Chaque femme vit la périménopause et la ménopause à sa manière

Les symptômes **varient d'une femme à l'autre**, tant dans leur nature que dans leur intensité.

Bouffées de chaleur, troubles du sommeil, sueurs nocturnes, sautes d'humeur, douleurs articulaires ou encore sécheresse intime... Certaines femmes en ressentent plusieurs, d'autres très peu. Il n'y a pas de norme.

Si vous ressentez un ou plusieurs symptômes pouvant évoquer une périménopause ou une ménopause, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour en parler.



PRÈS DE
9 FEMMES SUR 10

de 50 à 65 ans sont affectées par **au moins un symptôme** en plus de l'arrêt des règles^{5,7}



PRÈS DE
7 FEMMES SUR 10

en périménopause déclarent que leur **bien-être physique est fortement affecté**⁸



1 FEMME SUR 4

souffre de **troubles sévères** qui affectent leur qualité de vie^{5,7}



1 Troubles de l'humeur^{2,5}

- sautes d'humeur
- irritabilité fréquente
- épisodes dépressifs

2 Gênes articulaires et musculaires⁵

- douleurs articulaires diffuses, souvent le matin
- atténuées après une mise en mouvement (dérouillage matinal)

3 Bouffées de chaleur^{1,2,5}

- 3 femmes sur 4 concernées
- elles peuvent survenir de jour comme de nuit

4 Fatigue et troubles du sommeil^{2,5}

- difficultés d'endormissement, insomnies, fatigue persistante durant la journée
- impactent la vigilance et la mémoire
- sueurs nocturnes (parfois indépendantes des bouffées de chaleur)

5 Les troubles génito-urinaires^{1-3,5}

- 7 femmes sur 10 concernées
- atrophie vaginale et réduction de la lubrification impactant la vie sexuelle
- diminution du désir sexuel
- troubles urinaires fréquents :
 - incontinence (perte involontaire d'urine)
 - infections urinaires à répétition
 - envies pressantes d'uriner

Quelles solutions pour mieux vivre la périménopause et la ménopause ?



Hygiène de vie : une base essentielle^{5,7,9-10}



- Arrêter le tabac
- Préférer une alimentation riche en calcium, s'hydrater régulièrement et réduire sa consommation d'alcool
- Pratiquer une activité physique régulière
- Avoir un apport en vitamine D : 15 à 30 minutes de soleil par jour

Les traitements soumis à prescription médicale^{7,9,11,12}



Hormonaux

Les traitements hormonaux de la ménopause (THM) associent un œstrogène et un progestatif.

- Ils sont efficaces pour soulager les symptômes comme les bouffées de chaleur et les troubles génito-urinaires.
- Ils contribuent aussi à prévenir la perte osseuse et certains risques cardiovasculaires dans certaines conditions.

Les compléments alimentaires et solutions alternatives au service du bien-être hormonal^{7,9,12,13}



Phytoœstrogènes

Les phytoœstrogènes sont des composés végétaux à activité hormonale, présents notamment dans le soja, le lin ou le fenouil, qui imitent partiellement les œstrogènes. Ils peuvent ainsi atténuer certains symptômes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur ou la sécheresse vaginale.

Non hormonaux

- L'acupuncture, le yoga et l'hypnose peuvent réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur.
- Les thérapies comportementales et en pleine conscience, en plus de diminuer l'intensité des bouffées de chaleur, aident à mieux gérer le stress, le sommeil et l'humeur.
- Certains compléments alimentaires peuvent permettre de prendre en charge une partie ou la totalité des symptômes de la périménopause et de la ménopause.



Certaines options thérapeutiques, comme les traitements hormonaux ou les produits à base de phytoœstrogènes ne conviennent pas à toutes.

Un avis médical est indispensable avant toute prise en charge, notamment en cas de contre-indications.



Quelles plantes contiennent des phytoœstrogènes ?¹⁴

LES MOLÉCULES ŒSTROGÉNIQUES ET LEURS SOURCES

Molécules	Plantes ayant démontré leur activité œstrogénique selon les critères de l'AFSSA
Flavanones	
Isoflavonoïdes Génisteïne Daidzéïne	
Isoflavanes Isoflavènes	
Chalcones	
Coumestanes	
Lignanes	

AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

En ce moment, présentez-vous les symptômes suivants ?

Pour chacun des symptômes, veuillez cocher :

- La case « aucun », si vous n'en souffrez pas actuellement
- La case qui vous semble le mieux correspondre à votre cas, si vous présentez le symptôme

Bouffées de chaleur, transpiration (par périodes)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Gêne au niveau du cœur (battements inhabituels ou irréguliers, palpitations, oppression)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Problèmes de sommeil (difficultés pour s'endormir ou à dormir d'une traite, réveil matinal)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Humeur dépressive (se sentir déprimée, triste, au bord des larmes, manquer d'énergie, sautes d'humeur)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Irritabilité (sensation de nervosité, de stress, d'agressivité)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Anxiété (sentiment d'angoisse, de panique)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort



Fatigues physique et intellectuelle (diminution des performances en général, problèmes de mémoire et de concentration, tendance aux oublis)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Problèmes sexuels (désir, activité, satisfaction)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Problèmes urinaires (difficulté ou besoin croissant d'uriner, incontinence)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Sécheresse vaginale (sensation de sécheresse ou brûlure du vagin, difficultés lors des rapports sexuels)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

Gênes musculaire et articulaire (douleur aux articulations, rhumatismes)

Aucun 0 1 2 3 4 Très fort

RÉSULTATS

Le score maximal de 44 montre une intense gêne liée à la ménopause.

Des solutions existent, parlez-en à votre médecin.



1. Ameli. Ménopause : définitions, symptômes et diagnostic. Février 2025 (consulté en 05/25).
2. Vidal. Ménopause. Juin 2024 (consulté en 05/25).
3. Santé.gouv. La ménopause : s'informer et en parler. Octobre 2024 (consulté en 05/25).
4. Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles. La ménopause : s'informer et en parler. Mai 2025 (consulté en 07/25).
5. FRM. Tout savoir sur la ménopause, une fin de cycle délicate (consulté en 05/25).
6. Ameli. Périménopause (préménopause) : symptômes et contraception. Février 2025 (consulté en 05/25).
7. Inserm. Ménopause. Septembre 2023 (consulté en 05/25).
8. UPSA. Toluna : Women's Health. U&A-Women Perimenopause and Menopause France. Avril 2025.
9. Ameli. Les traitements lors de la ménopause. Février 2025 (consulté en 05/25).
10. Ameli. Bien vivre la ménopause. Avril 2025 (consulté en 05/25).
11. HAS. Traitements hormonaux de la ménopause. Juillet 2014 (consulté en 05/25).
12. Trémollières F *et al.* [Postmenopausal women management: CNGOF and GEMVi clinical practice guidelines (Short version)]. *Practice Guideline Gynecol Obstet Fertil Senol.* 2021;49(5):305-317.
13. Lebrun -Leroy AS. Ménopause et compléments alimentaires. Le quotidien du médecin. Publié le 11/02/2022.
14. AFSSA. Sécurité et bénéfices des phyto-estrogènes apportés par l'alimentation - recommandations. Mars 2005 (consulté en 07/25).

Périménopause et ménopause, *décodons les signaux*

Points clés à retenir :

- 1** La périménopause et la ménopause sont des étapes naturelles de la vie, souvent accompagnées de symptômes physiques et émotionnels.
- 2** Ces étapes sont vécues différemment par chaque femme : les signes peuvent varier en durée, en intensité et en nature.
- 3** Certains ajustements du mode de vie (alimentation, activité physique, sommeil, exposition à la lumière naturelle...) peuvent contribuer à un meilleur équilibre, selon les besoins et possibilités de chacune.
- 4** Des solutions existent, hormonales ou non, et peuvent être envisagées avec un professionnel de santé en fonction de votre situation.
- 5** Il peut être bénéfique d'en parler : partager ce que l'on vit peut être le premier pas pour mieux vivre cette transition.