

MÉNOPAUSE

"Comprendre cette étape pour mieux la vivre"



Pourquoi en parler ?

La ménopause n'est pas une maladie.

Mais elle peut provoquer des **bouleversements physiques et émotionnels**.

En parler, c'est déjà mieux la traverser.



Quels sont les signes ?

- Bouffées de chaleur
- Troubles du sommeil
- Fatigue persistante
- Irritabilité, baisse de moral
- Sécheresse vaginale, douleurs, baisse de libido



Des solutions existent

- Activité physique régulière (marche, yoga...)
- Alimentation équilibrée
- Soutien psychologique si besoin
- **Parlez-en à votre médecin ou à une sage-femme** : il existe des traitements si cela vous gêne au quotidien.



Petit rappel bienveillant

Votre équilibre est précieux. Mieux vous vous sentez, mieux vous pouvez accompagner.