

Je veux tout comprendre

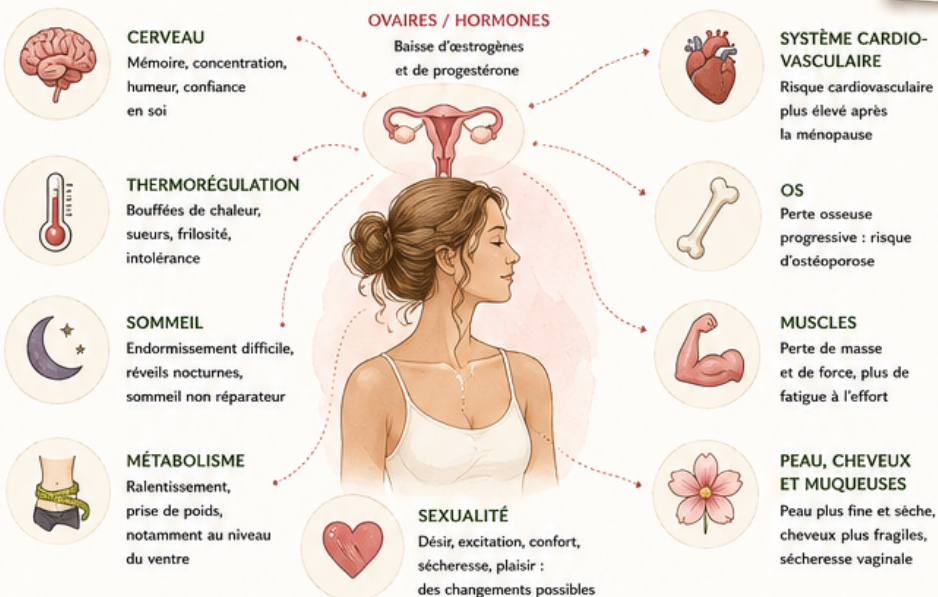
Ce qui se passe vraiment dans mon corps après 45-50 ans

À retenir

Ce ne sont pas dix problèmes différents.
Une partie de ces changements peut avoir une origine commune et interagir.

TOUT EST CONNECTÉ

Les fluctuations hormonales peuvent avoir des répercussions sur de nombreux systèmes du corps.



Une période de transition, pas une maladie.

À la ménopause, les hormones changent de rythme et cela peut toucher tout le corps : le cerveau, le sommeil, l'humeur, le métabolisme, le cœur, la peau, la sexualité... Chaque femme vit son propre parcours, avec ses forces et ses sensibilités.

Comprendre, c'est déjà se libérer et reprendre le pouvoir d'agir.

L'EFFET DOMINO

Un changement peut en déclencher plusieurs autres.



Mais bonne nouvelle : agir sur un élément peut améliorer plusieurs maillons de la chaîne !

MÉNOPAUSE... OU PAS FORCÉMENT ?

Certains symptômes peuvent avoir d'autres causes. Il est important de ne rien négliger.

- ♥ Troubles thyroïdiens
- ♥ Carence en fer, vitamine B12 ou vitamine D
- ♥ Apnée du sommeil, ronflements
- ♥ Dépression, anxiété, stress chronique
- ♥ Certains médicaments
- ♥ Régimes alimentaires inadaptés
- ♥ Douleurs chroniques, fibromyalgie, endométriose
- ♥ Consommation d'alcool ou de caféine excessive

La ménopause explique beaucoup de choses. Elle n'explique pas automatiquement tout.

MES 5 LEVIERS POUR ME SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN

Rappelez-vous

De petits pas, réguliers et cohérents, valent mieux qu'un grand changement difficile à tenir.

1. JE PROTÈGE MON SOMMEIL



- Routine du soir
- Chambre fraîche et calme
- Écrans limités
- Gestion du stress
- Tisanes détente
- Matelas et linge adaptés

2. JE PRÉSERVE MES MUSCLES



- Protéines de qualité
- Renforcement musculaire régulier (2 à 3 fois/sem)
- Activité adaptée
- Vitamine D, calcium, oméga-3...

3. JE BOUGE RÉGULIÈREMENT



- Marche, vélo, danse, yoga...
- Pour le cœur, l'humeur, le sommeil et les os
- L'important : trouver plaisir à bouger !

4. JE NOURRIS MON CORPS



- Alimentation colorée, fraîche et variée
- Moins de sucre raffiné et d'aliments ultra-transformés
- Hydratation suffisante

5. JE PARLE DE MES SYMPTÔMES



- À mon médecin ou à un professionnel compétent
- Pour explorer des solutions adaptées à ma situation

PAR OÙ COMMENCER ?

Choisissez le symptôme qui vous gêne le plus aujourd'hui.

- 1 Informez-vous sur ce symptôme
- 2 Comprenez pourquoi il apparaît
- 3 Testez 1 ou 2 actions simples
- 4 Soyez douce et patiente avec vous-même

Pas besoin de tout changer en même temps.

AU QUOTIDIEN, JE M'ÉCOUTE



J'observe mon corps sans jugement.



J'accepte que certaines journées soient plus difficiles.



Je m'accorde des moments rien que pour moi.



J'écris, je note, je libère ce qui me pèse.



Je célèbre chaque petite victoire, même minime.

QUAND CONSULTER ?

- Symptômes qui impactent beaucoup votre qualité de vie
- Troubles urinaires importants
- Douleurs persistantes
- Tristesse, anxiété ou épuisement qui durent
- Régles très abondantes ou autres symptômes inhabituels

Vous n'êtes pas seule.



“ Comprendre son corps, ce n'est pas chercher à redevenir celle que l'on était.

C'est apprendre à prendre soin de celle que l'on devient. ”