

# Introduction à la ménopause : ce que chaque femme devrait savoir



Auteure: la Dre Romy Nitsch, cofondatrice et directrice médicale de June Health

La ménopause est une phase de la vie de toutes les femmes, mais elle reste souvent mal comprise ou rarement abordée. En réalité, la ménopause est une transition naturelle. Il ne s'agit ni d'une maladie ni d'une défaillance du corps. C'est une phase marquant la fin des cycles menstruels. Et comme tout grand changement, mieux on le comprend, mieux on peut prendre soin de soi.



## Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause est officiellement définie comme le moment où une femme n'a pas eu ses règles pendant 12 mois consécutifs. Cela se produit généralement entre 45 et 55 ans, avec une moyenne d'environ 51 ans au Canada.

Mais le processus commence plus tôt, pendant la périménopause, les mois ou les années précédant la ménopause, lorsque les hormones commencent à fluctuer et les symptômes apparaissent.

## Un tourbillon hormonale

Lorsque les niveaux d'œstrogène et de progestérone diminuent, de nombreux changements physiques se manifestent. Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et règles irrégulières sont fréquentes, mais bien des femmes rapportent aussi des sautes d'humeur, de l'anxiété, des troubles de la concentration, de la fatigue, des douleurs articulaires, une sécheresse vaginale et des troubles du sommeil.

Il est important de se rappeler que chaque femme vit la ménopause différemment. Certaines traversent cette période sans difficulté, tandis que d'autres sont profondément touchées. Dans tous les cas, vous n'êtes pas seule et ce qui vous arrive est bien réel.



## Méthodes de soins et Comment se Sentir Mieux

Bonne nouvelle : il existe de nombreuses façons naturelles et holistiques de se sentir mieux.



**Bougez chaque jour** : une simple marche ou des étirements légers peuvent améliorer l'humeur, le sommeil, réduire les raideurs articulaires et aider à gérer le poids.



**Mangez pour nourrir votre corps** : une alimentation équilibrée, riche en aliments entiers, calcium et protéines, soutient la santé osseuse et l'énergie. Les oméga-3 (poissons ou graines de lin) peuvent aider à réduire l'inflammation et améliorer l'humeur.



**Faites du sommeil une priorité** : adoptez une routine de coucher à laquelle vous intégrerez des rituels apaisants, comme limiter les écrans le soir.



**Parlez avec vos proches** : discuter avec des amies, un médecin ou un groupe de soutien peut être très libérateur et profondément bénéfique.



**Pratiquez la pleine conscience** : le yoga, la respiration profonde ou la méditation peuvent réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser l'équilibre émotionnel.



**La thérapie hormonale de la ménopause** peut aussi soulager certains symptômes comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et la sécheresse vaginale. Lorsqu'elle est débutée autour du moment de la ménopause, elle est sécuritaire pour de nombreuses femmes et peut aussi soutenir la santé osseuse et cardiaque. Discutez avec votre professionnel de santé pour voir si c'est une option pour vous. Vous préférez des approches naturelles ? Les suggestions ci-dessus sont un excellent point de départ !



## La ménopause : plus que des symptômes

Cette étape de la vie peut aussi être l'occasion de ralentir, de réfléchir et de se recentrer sur votre santé et votre bien-être. Avec la fluctuation des niveaux d'œstrogène, c'est le moment de porter attention à votre cœur, à vos os et à votre santé mentale. Les soins préventifs et les dépistages deviennent encore plus importants, non pas par frayeur, mais par souci de rester en bonne santé.

## Vous n'êtes pas seule

Un des aspects les plus difficiles de la ménopause est de se sentir invisible. Mais voici la vérité : la quarantaine et la cinquantaine sont des périodes où vous prenez conscience de votre force. Vous avez vécu et appris, et maintenant, vous entrez dans une nouvelle phase, celle où vous pouvez vous mettre en priorité. La ménopause ne devrait pas être une épreuve à subir, mais une étape à traverser en connaissance de cause, avec soutien et dans un esprit de bienveillance. Parlez-en. Riez-en. Informez-vous. Vous méritez de vous sentir soutenue, informée et valorisée.

## Participez à notre webinaire gratuit en direct : "Démystifier la ménopause"

Mercredi  
27 août  
2025  
19 h

Recevez des conseils d'experte, des astuces concrètes et des réponses à vos questions de la part de la Dr Romy Nitsch, gynécologue certifiée et directrice médicale chez June Health, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

**Gratuit et offert à tout le personnel enseignant de l'Ontario, par l'intermédiaire du RAO.** Normalisons la discussion sur le sujet pour se sentir mieux ensemble.

Organisé avec fierté par OTIP, en partenariat avec June Health et commandité par MemberRx.

<https://junehealth.care/otip>

