

# Introduction à la Santé Cognitive: Ce Que Toute Femme Devrait Savoir



Auteure: la Dre Romy Nitsch  
Cofondatrice et Directrice  
Médicale de June Health



Auteure: la Dre Val Vorstenbosch  
Psychologue Clinicienne et Conseillère,  
Spécialiste de la Santé Mentale des Femmes

De nombreuses femmes sont confrontées à des changements cognitifs à l'âge mûr, mais on en parle rarement ouvertement. Au fond, cette étape n'est pas synonyme de déclin, mais de transition. Les variations hormonales, les troubles du sommeil, le stress et les exigences de la vie peuvent tous influencer le fonctionnement et le bien-être de votre cerveau au quotidien.

Tout comme la ménopause, les changements cognitifs font naturellement partie de la vie. Et avec une bonne compréhension et un soutien adapté, vous pouvez les aborder avec lucidité, confiance et bienveillance.



## Qu'est-ce que la Santé Cognitive, Exactement?

La santé cognitive désigne le bon fonctionnement de votre cerveau dans des domaines tels que la mémoire, la concentration, la vitesse de traitement de l'information et la régulation émotionnelle.

Au cours de la quarantaine, en particulier pendant la périménopause et la ménopause, de nombreuses femmes constatent des changements tels que des trous de mémoire, des difficultés à se concentrer ou une sensation de « brouillard » mental. Ces changements sont souvent liés aux fluctuations hormonales, notamment aux variations du taux d'œstrogènes, qui jouent un rôle clé dans le fonctionnement du cerveau.

Il est important de garder à l'esprit que ces changements sont courants et tout à fait normaux. Certaines femmes ne ressentent que des changements subtils, tandis que d'autres sont davantage perturbées. Quoi qu'il en soit, vous n'êtes pas seule, et vous ne vous faites pas d'idées.

## Le Cerveau en Transition

À mesure que les taux d'hormones fluctuent et diminuent, le cerveau s'adapte en temps réel. L'œstrogène favorise la communication entre les cellules cérébrales, le métabolisme cérébral et les processus mémoriels. Lorsque ces taux varient, cela peut avoir des répercussions sur

- Rappel de la mémoire (ex, difficulté à trouver ses mots)
- Concentration et attention
- Vitesse de traitement
- Humeur et régulation émotionnelle
- Qualité du sommeil (qui a un impact direct sur les fonctions cognitives)

Vous pourriez également constater une fatigue mentale accrue, surtout lorsque vous devez jongler entre le travail, la famille et d'autres responsabilités. Il est important de garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'une perte de capacités, mais d'un changement dans le fonctionnement de votre cerveau. Et comme toute transition, celle-ci peut être accompagnée.

## Ce Qui Peut Aider - et Comment se Sentir Mieux

La bonne nouvelle? Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour vous sentir mieux, de manière naturelle et globale.



**Faites de l'exercice tous les jours.** Même une marche rapide ou quelques étirements légers contribuent à réguler l'humeur, à améliorer le sommeil, à réduire les raideurs articulaires et à contrôler son poids.



**Mangez pour prendre soin de votre cerveau.** Privilégiez les aliments complets, les graisses saines et les protéines. Les oméga-3 peuvent contribuer à améliorer l'humeur et la clarté mentale.



**Faites du sommeil une priorité.** Un sommeil régulier favorise la mémoire, l'équilibre émotionnel et la vivacité d'esprit.



**Réduisez la surcharge cognitive.** Limitez le multitâche et prévoyez des moments de concentration et de repos.



**Parlez-en.** Le fait de partager votre expérience peut réduire votre stress et vous aider à vous sentir soutenu.



**Faites appel à des professionnels.** Des stratégies cognitives, une thérapie ou un suivi médical (y compris un traitement hormonal, le cas échéant) peuvent vous aider à vous sentir à nouveau vous-même.

## La Santé Cognitive Ne Se Résume Pas Aux Symptômes

Cette étape de la vie est aussi l'occasion de ralentir, de réfléchir et de vous recentrer sur votre bien-être mental.

À mesure que votre cerveau s'adapte, c'est le moment de donner la priorité à ce qui compte le plus. De nombreuses femmes y trouvent une plus grande clarté d'esprit, des limites plus fermes et une meilleure connaissance d'elles-mêmes.

Prendre soin de votre santé cognitive ne se résume pas à gérer les symptômes : il s'agit d'optimiser votre façon de penser, de ressentir et de fonctionner.

## Tu N'es Pas Seul

L'un des aspects les plus difficiles des changements cognitifs liés à la quarantaine, c'est qu'ils peuvent sembler invisibles. Mais voici la vérité : c'est une expérience que partagent de nombreuses femmes.

La quarantaine n'est pas un déclin, mais une transition vers une nouvelle phase de force et de conscience de soi.

Votre cerveau ne vous fait pas défaut : il s'adapte.

Avec les bons outils et le soutien adéquat, vous pouvez vous sentir concentrée, capable et maître de la situation.

