

## **Astuces pour mieux contrôler les symptômes et les inconforts reliés à la ménopause au travail :**

- Séance de yoga ou yoga express (3 à 10 postures) pour réduire le stress.
- Petite course avant le repas ou une marche après le repas (heure de lunch).
- Séance de méditation (10 min).
- Effectuer des étirements au bureau.
- Technique de respiration (cohérence cardiaque).
- S'habiller en pelures d'oignon (vêtements superposés).
- Bonne ventilation ou avoir un éventail à sa portée.
- Collation (fruits secs, amandes, noix).
- Emprunter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.  
*(Minimum 6 000 pas/jour)*
- Stationner sa voiture moins près de sa destination.
- Se rafraîchir à la salle de bain (eau froide) et prendre de bonnes inspirations.

## **Autres pistes de solutions pour réduire les symptômes de la ménopause :**

- Acupuncture
- Naturopathie
- Homéopathie
- Hypnose
- Hormonothérapie

*(Si ce sont des avenues qui vous interpellent, je vous invite à effectuer les recherches nécessaires)*