



BOÎTE À OUTILS POUR FEMMES PÉRIMÉNOPAUSÉES ET MÉNOPAUSÉES

I. Connaissez-vous bien votre pérимénopause et votre ménopause?

- **Suivi des symptômes de la pérимénopause et de la ménopause**

Comme conseillère en santé globale et qualité de vie au travail, je crois qu'en tant que femme pérимénopausée ou ménopausée, il est essentiel d'être armée avec autant d'informations que possible sur la transition ménopausique, surtout lorsque vous visitez votre médecin ou spécialiste de la santé. Que ce soit lors de la première visite, où vous souhaitez discuter de vos symptômes inconfortables, ou lors d'une visite subséquente, pour soulever la progression de votre état physique, psychologique et émotionnel, sachez qu'un simple outil de suivi des symptômes peut vous aider, vous, et votre professionnel de la santé, à déterminer les meilleures options pour répondre à vos besoins uniques.

- **Indications**

Dans le tableau ci-dessous, encerclez la réponse qui vous décrit le mieux. Veuillez tenir compte de la gravité et de la fréquence. Additionnez le total. Chaque semaine, pendant au moins 4 semaines, répétez l'exercice pour suivre vos progrès.

Tableau hebdomadaire des symptômes de la pérимénopause et la ménopause¹

TOTAUX HEBDOMADAIRES	TOUJOURS	BEAUCOUP	QUELQUES	PEU	JAMAIS	TOTAUX SEMAINES			
						S. 1	S. 2	S. 3	S. 4
1. Difficulté à se concentrer et perte de mémoire	5	4	3	2	1				
2. Bouffées de chaleur ou sueurs nocturnes	5	4	3	2	1				
3. Manque de désir sexuel	5	4	3	2	1				
4. Brouillard cérébral et baisse de mémoire ou de concentration	5	4	3	2	1				
5. Sautes d'humeur	5	4	3	2	1				
6. Vous vous sentez déprimée, anxieuse	5	4	3	2	1				
7. Difficultés de sommeil	5	4	3	2	1				
8. Irritabilité ou nervosité	5	4	3	2	1				
9. Palpitations cardiaques	5	4	3	2	1				
10. Changements dans le cycle menstruel	5	4	3	2	1				
11. Faible énergie, fatigue	5	4	3	2	1				
12. Sensibilité des seins	5	4	3	2	1				
13. Ballonnements ou rétention d'eau	5	4	3	2	1				
14. Gain de poids	5	4	3	2	1				
15. Sécheresse vaginale	5	4	3	2	1				
Totaux par semaine									

¹ Menopause Support Pack (pausitivity.co.uk)



II. Comment m'informer et trouver des ressources pour m'aider durant cette étape de vie?

Malheureusement, il n'y a pas de solution universelle pour gérer la ménopause. Après tout, vous êtes singulière avec un chemin unique à suivre.

- 1- Liste de questions que vous pourriez envisager demander à votre médecin.
- 2- Conseils simples pour prendre soin de vous.
- 3- Qui peut vous aider à obtenir des informations, des conseils et du soutien?

Guide support à la périménopause et à la ménopause

QUESTIONS À POSER AU MÉDECIN

- Les symptômes pourraient-ils être dus à autre chose que la ménopause?
- Y a-t-il des tests que vous pouvez faire pour déterminer la cause de mes symptômes?
- Quels sont les médicaments que je pourrais envisager?
- Quels sont les avantages et les inconvénients des différentes formes de THS (thérapie hormonale de substitution) ?
- Quels sont les effets secondaires de l'hormonothérapie?
- Quels sont les risques? Mentionnez-lui vos antécédents familiaux.
- Pendant combien de temps devrais-je prendre des médicaments?
- Les suppléments ou les herbes aideront-ils à réduire certains symptômes?
- Y a-t-il des changements de mode de vie et d'alimentation que je peux faire et qui m'aideront?
- Demandez-lui qui est la meilleure personne dans sa pratique pour parler des femmes en transition ménopausique et prenez un rendez-vous.

RECOMMANDATIONS DE SOINS PERSONNELS

- Boire 2 litres d'eau par jour
- Minimiser la consommation de caféine, d'alcool et d'épices
- Éviter les glucides raffinés et les sucres
- Manger des aliments naturels, éviter les aliments transformés
- Arrêter de fumer
- Faire de l'exercice régulièrement, au moins trois fois par semaine
- Maintenir un poids santé
- Dormir suffisamment
- Prendre l'air
- Réduire le stress, ex : pratiquer la pleine conscience, la méditation, le yoga, le taïchi, etc.



Il existe une liste de ressources, personnes, thérapies, organisations ou cliniques privées, qui offrent des informations, des conseils pour la gestion et des traitements pour la périménopause et la ménopause.

Ressources à Montréal et au Québec où obtenir de l'aide :

- Info-Social : 811, option #2 : Elle peut appeler cette ligne pour obtenir des conseils de la part d'infirmières disponibles 24/7.
- La ligne Écoute Entraide : 1-855-365-4463
- Centres communautaires et sociaux : 211
- Centres locaux de services communautaires (CLSC)
- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ)

1. Clinique de santé pour femmes

- **Centre de santé des femmes de Montréal** : Ce centre offre des services de santé aux femmes, incluant des consultations avec des professionnels de la santé qui peuvent aider avec les symptômes de la ménopause.
 - Site web : csfmontreal.qc.ca
 - Téléphone : 514-270-6110

2. Cliniques sans rendez-vous

- **Réseau des cliniques sans rendez-vous (RVSQ)** : Ces cliniques offrent des consultations médicales sans rendez-vous. Elle peut utiliser le site web pour trouver une clinique disponible près de chez elle.
 - Site web : bonjour-sante.ca

3. Groupes de médecine de famille (GMF)

- **GMF-U (Groupes de médecine de famille universitaire)** : Ces cliniques universitaires offrent des soins complets et peuvent avoir des ressources spécialisées pour les femmes en ménopause.
 - Exemple : GMF-U Herzl de l'Hôpital général juif
 - Site web : www.jgh.ca

4. Ressources en santé mentale

- **Centre de crise** : Des centres de crise offrent un soutien d'urgence en cas de détresse psychologique.
 - Exemple : Centre de crise Tracom
 - Site web : tracom.ca
 - Téléphone : 514-483-3033

5. Services de consultation psychologique

- **Ordre des psychologues du Québec** : Pour trouver un psychologue qui peut offrir du soutien. www.ordrepsy.qc.ca



Naturel :

- Nutrition
- Naturopathie

Thérapies :

Ce sont des pratiques et thérapies que les femmes disent être utiles pour améliorer la santé physique, psychologique et émotionnelle et pour une bonne gestion de leurs symptômes.

- Psychologie TCC (Thérapie cognitivo- comportementale)
- Acupuncture, ostéopathie, homéopathie, hypnose
- Réflexologie plantaire
- Herboriste médical ou naturopathe

Balados :

1. Entre les deux oreilles - Épisode 36 - Ménopause : un tabou en milieu de travail avec Marie-Eve Fullum.
<https://smartlink.ausha.co/entre-les-deux-oreilles-le-balado-en-sante-mentale/36-menopause-un-tabou-en-milieu-de-travail>
2. Conversation Awesome avec KarmaKin – Épisode 118 – Mieux vivre la ménopause en milieu de travail (avec Marie-Eve Fullum)
<https://www.podbean.com/media/share/pb-8vbjz-13e4544>
3. Ménopause (Géraldine Dormy, journaliste)
[Apple.spotifyetdeezer](https://apple.spotifyetdeezer)
4. Bouffées de chaleur (Valérie Ganne, animatrice)
<https://soundcloud.com/arte-radio-1/bouffee-de-chaleur>
5. Ménopause pour tout le monde
<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-menopause-pour-tout-le-monde>

6. Parlons ménopause sans complexe ni tabous (Patricia Estenaga)
<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/parlons-m%C3%A9nopause-sans-complexes-ni-tabous/id1649755287>

Livres:

1. Ménopause 21 jours de menus (Alexandra Leduc, Mordusvivendi)
2. Ménopausée et libre ! (Sophie Kune, Marabout)
3. Maudites hormones (Sarah Rodrigue, Les Malins)
4. Dame Nature (Guylaine Guay)
5. Hormones aux féminins (Dre Sylvie Demers)
6. Hormones féminines et cholestérol. Alliés insoupçonnés de votre santé cardiovasculaire (Dre Sylvie Demers)
7. Prévenir et traiter le cancer du sein. Le pouvoir des hormones féminines (Dre Sylvie Demers)
8. Ménopause naturelle (Anne Henderson)

Soutien social de la ménopause

- Groupes sur Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/622690235672563>
<https://www.facebook.com/groups/849101939296187>
<https://www.facebook.com/groups/hormonesbioidentiques>



Ménopause dans le milieu de travail :

Conférence ou atelier de formation sur la périménopause et la ménopause offerte par Marie-Eve Fullum :

1. S.O.S Ménopause et stress au travail.
2. L'art de mettre une pause sur la ménopause.

Application mobile Inpowr et Lifespeak

<https://inpowr.com/fr/lifespeak/>

L'application **Inpowr** inclut 180 vidéos de haute qualité, réalisées par **LifeSpeak** qui offre des solutions en santé et mieux-être depuis 20 ans et soutient plus de 13 millions d'utilisateurs et près de 1000 organisations à travers le monde.

Santé globale

Inpowr vous permet ainsi d'avoir une vision globale et d'identifier les sphères de votre vie qui font obstacle à votre bien-être. L'équipe vous accompagne aussi dans l'identification de solutions pour retrouver votre équilibre, et ce, tant au niveau physique, mental que social.

<https://inpowr.com/fr/faq-2/>

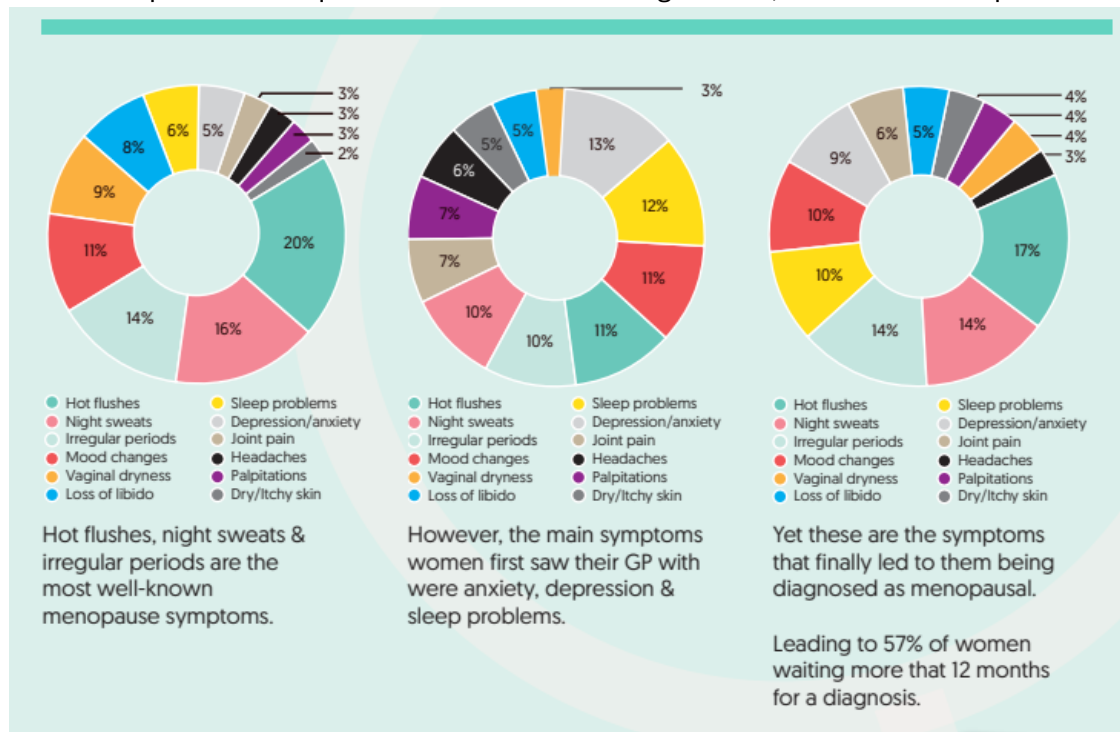
L'application est disponible sur Apple Store et Google Play.



III. Comment en discuter avec son gestionnaire et employeur?

Travailler ensemble pour aider les femmes et leurs médecins ou spécialiste de la santé.

Plus de 850 femmes en période de ménopause ont été questionnées sur ce qu'elles savaient de la ménopause avant qu'elle commence le sondage.² Voici, le résultat des réponses :



LES SYMPTÔMES

Bouffées de chaleur
Sueurs nocturnes
Règles irrégulières
Changements d'humeur
Sécheresse vaginale
Perte de libido
Troubles du sommeil
Dépression/anxiété
Douleur articulaire
Maux de tête
Palpitations

Peau sèche ou qui démange

- Cependant, ce sont les principaux symptômes qui les ont finalement conduites à être diagnostiquées ménopausées.
- 57 % des femmes vont attendre plus de 12 mois pour recevoir un diagnostic.
- Les femmes ressentent de l'anxiété, la dépression et des problèmes de sommeil.
- Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et règles irrégulières, sont les symptômes les plus connus de la ménopause.

² [Pack de soutien à la ménopause \(pausitivity.co.uk\)](https://pausitivity.co.uk)



Tout comme vous et de nombreuses femmes, il n'est pas facile de discuter de votre périménopause ou votre ménopause avec votre gestionnaire. Pour vous aider à avoir cette conversation très importante, voici un cadre pour vous aiguiller et pour bien vous préparer.

Étape 1 : Avant votre conversation

Posez-vous deux questions :

« Quel est exactement votre problématique? »

« Que pense l'autre personne de mon problème? »

Ceci peut vous aider à voir les choses du point de vue de votre gestionnaire. Il est fort possible que votre supérieur n'ait aucune expérience de la périménopause ou de la ménopause ou encore, ne sache pas comment il peut vous soutenir au travail.

Étape 2 : Planifier mais ne pas scripter un scénario

Prenez des notes sur la façon dont vous êtes touchée et réfléchissez aux ajustements pratiques et raisonnables qui pourraient être apportés pour vous aider. Ensuite, pensez à un délai pour recevoir l'aide que vous souhaitez. Pourquoi rédiger un scénario est une perte de temps? Parce que votre gestionnaire ne connaît pas « vos lignes ». Alors, si vous avez préparé un script et que votre gestionnaire sort de votre scénario, vous pouvez vous retrouver coincée, et cela peut être particulièrement délicat, surtout si vous êtes souffrante et ressentez de la tristesse et un brouillard cérébral.

Étape 3 : Comment décrire votre conversation

Décomposez-la en 5 parties.

1. J'ai un petit problème.
2. Voilà comment ça m'affecte personnellement, mais surtout au travail.
3. C'est comme ça que ça impacte mon travail.
4. Et voici ce dont j'ai besoin et dans un délai suggéré.
5. Organiser un suivi.

Étape 4 : Assemblage

« Merci de prendre ces quelques minutes pour me rencontrer et m'écouter. Vous savez à quel point mon travail est important pour moi. Le problème est que j'ai des bouffées de chaleur à cause de ma ménopause, et quand j'ai ces bouffées de chaleur, mes vêtements sont trempés et j'ai l'air de sortir d'un sauna. Ce qui veut dire que je passe du temps loin de mon bureau. Je ne suis pas toujours productive, parce que j'ai besoin, à plusieurs reprises, d'aller me rafraîchir à la toilette. J'ai quelques idées qui pourraient m'aider. Je pense qu'un ventilateur m'aiderait. Si possible, pourrais-je me rapprocher d'une fenêtre? Qu'en pensez-vous? »

Terminez la réunion en disant : « Merci de votre temps. Je n'ai pas besoin d'une réponse maintenant. Je vous laisse y réfléchir et je suis certaine que nous allons trouver un moyen. Je crois qu'il serait nécessaire de nous revoir afin d'en discuter à nouveau et de trouver des pistes de solutions. Quelle date vous convient pour fixer cette rencontre? »

<https://marieevefullum.com/>

courriel: fullummarieeve@gmail.com



Affiche pour démystifier les symptômes de la ménopause en milieu de travail.

MÉNOPAUSE

TOUTES LES FEMMES CONNAITRONT LA MÉNopause
CELA ARRIVE GÉNÉRALEMENT ENTRE 45 ET 55 ANS

AVEZ-VOUS UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS ?

- BOUFFÉES DE CHALEUR
- MIGRAINES
- SAUTES D'HUMEUR
- PALPITATIONS
- FATIGUE
- DOULEURS ARTICULAIRES

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT AVOIR

Des sueurs, des problèmes de sommeil, de l'anxiété, de la dépression, une baisse de la libido, une sensation de sous performance et des modifications du cycle.

Si vous avez un des symptômes précédents, cela peut être la ménopause. Prenez conscience de ces symptômes et parlez-en avec votre médecin.

#KnowYourMenopause @Pausitivity2 www.pausitivity.co.uk
Produced by: 50Sense.net and Yourmewifeplan.com. Design par: shieldsdesign
Traduction par Ariane de lamenopause.fr

PAUSIVITY
#KNOWYOURMENOPAUSE

<https://marieevefullum.com/>

courriel: fullummarieeve@gmail.com

Copyright (c) 2024 Marie-Eve Fullum