

ET SI ON CHANGEAIT DE REGARD ?

La ménopause est un nouveau chapitre de votre vie, choisissez de l'écrire à votre façon...

En vous inspirant, pourquoi pas de la culture japonaise. On y surnomme la ménopause "Second printemps", une expression poétique et porteuse d'espoir. Elle fait partie d'un processus plus large appelé Kōnenki, qui inclut les transformations du corps, de l'esprit et des émotions.

Cette période est considérée comme un renouveau. C'est un moment de floraison intérieure, où la femme, libérée de certaines contraintes, peut se recentrer sur elle-même, cultiver la paix, la sagesse, et explorer de nouvelles dimensions de sa vie.

Ce regard culturel nous invite à transformer notre perception : et si, nous aussi, nous choisissons de voir la ménopause comme un nouveau départ, comme une saison de renaissance ?

MÉNOPAUSE : QUELQUES CONSEILS POUR LA VIVRE SEREINEMENT !

LA MÉNOPAUSE, C'EST QUOI ?

La ménopause est une étape naturelle de la vie, que toutes les femmes traversent, avec ou sans symptômes marqués.

Elle survient lorsque les ovaires cessent progressivement de fabriquer suffisamment d'œstrogènes et de progestérone. Elle se manifeste par l'arrêt des règles pendant au moins 12 mois et intervient en général entre 45 et 55 ans.

Cette étape est précédée par la péri ménopause, une phase de transition qui peut durer plusieurs années. Elle se caractérise par des cycles irréguliers, l'apparition des premiers symptômes et peut influencer le bien-être physique, émotionnel et social.



La ménopause est un processus naturel, une étape naturelle de la vie d'une femme.

Prendre le temps de se relaxer

Pratiquez, par exemple, la **respiration abdominale**. Principe : respirez « par le ventre » : le ventre se gonfle à l'inspiration, se dégonfle à l'expiration.

Comment faire ?

1. Placez vos mains sur le ventre.
2. Inspirez lentement par le nez → le ventre se gonfle naturellement.
3. Expirez doucement par la bouche → le ventre se dégonfle.
4. Répétez l'opération 5 à 10 fois, à votre rythme.

Cette technique apaise le système nerveux, réduit l'anxiété et améliore l'endormissement.

Le sommeil, c'est vital. Pour un repos de qualité.

- **Prenez un bain tiède** avant de vous coucher pour limiter les bouffées de chaleur.
- Adoptez des **heures de coucher** et de lever **régulières**.
- Créez un **rituel apaisant** (lecture, respiration, méditation, tisane...).
- Pensez aux **plantes favorisant le sommeil** : mélisse, passiflore, valériane, sauge.

Ces quelques conseils ne sont qu'un aperçu de routines simples qui peuvent soulager certains symptômes de la ménopause.

Informez-vous auprès de vos amies, votre famille, vos collègues ou votre employeur. Prévoyez un check-up médical et faites-vous accompagner par un-e professionnel-le de la santé. C'est essentiel pour faire les bons choix en toute sécurité car chaque femme est unique. Ce qui compte, c'est de trouver ce qui vous convient le mieux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une **bonne hydratation** peut limiter les bouffées de chaleur et la fatigue.

Se muscler aide à prévenir la prise de poids !

Plus vous avez de muscles, plus vous brûlez de calories, même au repos.

Le sommeil, c'est vital !

Il renforce l'immunité, répare le corps, régule l'appétit, consolide la mémoire et réduit le stress.

Un moment de plaisir chaque jour !

Faire une activité qui vous fait du bien, comme écouter de la musique, lire, écrire, se balader... peut apaiser l'anxiété, améliorer l'humeur et renforcer votre équilibre émotionnel.

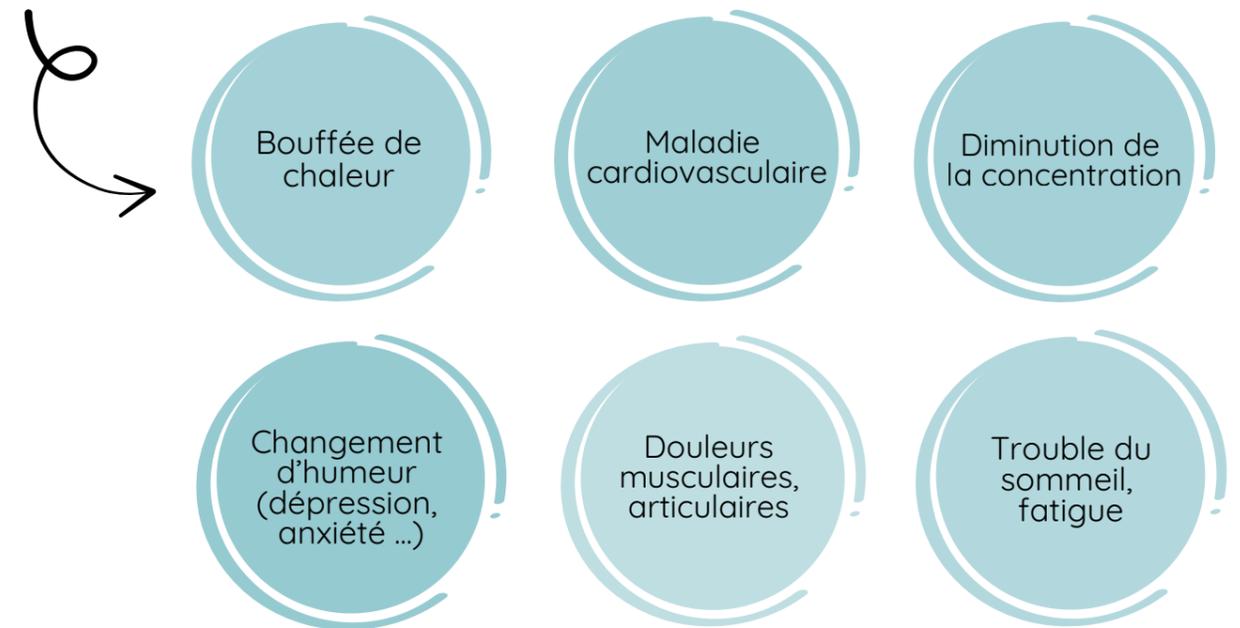
Respirez profondément !

Les exercices de respiration stimulent le nerf vague, apaisent le cœur, font baisser la tension et réduisent le stress.

Une bonne assiette peut aussi nourrir vos neurones !

Manger des aliments riches en oméga-3 (comme les noix ou le saumon) peut soutenir votre mémoire.

LES SYMPTÔMES ...



En adoptant 3 routines simples : **bouger régulièrement, bien se nourrir, et prendre le temps de se relaxer**, vous pouvez déjà améliorer votre confort pendant la ménopause !

Quelques conseils pour mieux vivre sa ménopause ...

Bouger régulièrement au travail et en dehors !

Le métier d'aide-ménagère est physique : vous marchez beaucoup, vous déplacez des objets, vous répétez les mêmes gestes encore et encore... souvent sans réfléchir à la manière dont vous les effectuez. **Prenez conscience de ces gestes**, variez les postures, respectez votre corps : travaillez de façon ergonomique !

En dehors du travail, pas besoin de sport intensif, au contraire ! Des activités douces comme la marche, la natation ou même quelques étirements à la maison peuvent soulager les articulations et les muscles, diminuer le stress, améliorer la qualité du sommeil, limiter la prise de poids **ET tout simplement vous faire du bien !**

Bien se nourrir !

Bien manger à cette période, c'est une vraie forme d'auto-soins au quotidien. Voici quelques conseils simples :

- **Buvez 1,5 L d'eau minimum.**
- **Évitez les produits ultra-transformés**, les **sucres rapides** et le **café** en excès.
- Préférez les aliments : **riches en protéines** et **oméga 3** (œufs, volaille, poisson, légumineuses), **riches en calcium** et **vitamine D** (yaourts, sardines, brocolis, soleil) et à **index glycémique bas** (avoine, quinoa, lentilles, légumes...).