



FICHE SANTÉ

Ménopause

La ménopause est confirmée après douze mois consécutifs sans règles, en dehors d'une autre cause médicale.

Symptômes

- ✓ Bouffées de chaleur
- ✓ Sueurs nocturnes
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Fatigue
- ✓ Sautes d'humeur
- ✓ Difficultés de concentration
- ✓ Sécheresse vaginale
- ✓ Baisse de libido
- ✓ Prise de poids

Facteurs influençant les symptômes

- Génétique
- Tabac
- Surpoids
- Stress
- Qualité du sommeil

Traitements conventionnels

- Traitement hormonal de la ménopause (THM) lorsqu'il est indiqué
- Traitements non hormonaux dans certaines situations

Approches complémentaires

Une alimentation équilibrée, l'activité physique, un apport suffisant en calcium et vitamine D, ainsi que des mesures favorisant le sommeil peuvent contribuer au bien-être durant cette période.

Quand consulter ?

Si les symptômes deviennent invalidants ou altèrent significativement la qualité de vie.

L'approche Bellis Wellness Clinic

Nous proposons un accompagnement global intégrant nutrition clinique, hygiène de vie et médecine intégrative, adapté aux besoins de chaque femme.

