

Guide de soulagement des symptômes

D'après vos réponses à l'évaluation, il semble que vous soyez dans la **périménopause tardive**

Bien que vous ayez des symptômes de la ménopause et un cycle menstruel irrégulier, d'autres facteurs peuvent être à l'origine de certains des symptômes que vous ressentez, notamment la grossesse, les contraceptifs oraux et injectables, le stérilet, le stress, les troubles de l'alimentation, les affections de la thyroïde et de l'hypophyse, et le syndrome des ovaires polykystiques.

La périménopause tardive est le stade de la ménopause où les ovaires produisent encore moins d'hormones et où vous n'avez pas vos règles pendant deux mois consécutifs. Cette situation entraîne souvent des fluctuations hormonales et des symptômes de ménopause chez la plupart des femmes. La périménopause tardive commence généralement lorsqu'une personne a l'avance de l'absence de règles et que l'intervalle entre les règles est plus long.

La programmation est un phénomène complexe et propre à chaque langue.

Guide de soulagement des symptômes

Nous avons fourni ci-dessous des informations personnalisées pour vous aider à vous épanouir au milieu de la vie!

Vos trois principaux symptômes



Sueurs nocturnes

Les bouffées de chaleur nocturnes peuvent entraîner des sueurs nocturnes. La recherche montre que les sueurs nocturnes peuvent induire des niveaux de stress plus élevés et augmenter le risque de dépression. Les sueurs nocturnes ont tendance à persister plus longtemps et à provoquer une transpiration plus importante, ce qui se traduit souvent par des épisodes inattendus de réveil trempé de sueur. Différents facteurs, dont l'alimentation, l'origine ethnique, les médicaments, les niveaux d'activité et les changements hormonaux, influencent la régulation de la température corporelle.

Sévère



Fatigue / lassitude

La fatigue est présente à tous les stades de la ménopause.

Sévère

Comment obtenir un soulagement:

Sur la base de vos réponses à l'évaluation, nous vous recommandons de rencontrer un médecin pour déterminer si vous êtes ménopausée.

La méthode la plus courante pour déterminer si vous êtes ménopausée est une analyse de sang, qui recherche des niveaux élevés d'hormone folliculo-stimulante (FSH). La FSH est libérée par l'hypophyse en réponse à la diminution des réserves d'œstrogènes. Si vous prenez des contraceptifs, vous devrez les arrêter temporairement pour obtenir des résultats précis.

 **Thérapie hormonale de la ménopause (THM) est un traitement efficace pour gérer les symptômes de la ménopause.**

Il est recommandé aux femmes présentant des symptômes de la ménopause d'envisager une hormonothérapie¹, à moins que des raisons médicales spécifiques ne s'y opposent. L'hormonothérapie consiste à rétablir les niveaux d'hormones normalement générés et régulés par l'organisme, ce qui contribue à réduire les symptômes, à maintenir la densité osseuse pour lutter contre l'ostéoporose², ainsi qu'à réduire le risque de maladie cardiaque³.

 **Les changements de mode de vie peuvent également atténuer les symptômes de la ménopause.**

À partir de vos commentaires, nous pouvons élaborer des stratégies visant à améliorer votre sommeil, votre alimentation, vos compléments alimentaires, votre gestion du stress et vos habitudes d'exercices. Cette approche holistique favorise non seulement le bien-être général, mais atténue également les symptômes de la ménopause et réduit le risque de maladies telles que l'ostéoporose et les maladies cardiaques. Faites l'expérience d'un plan personnalisé conçu pour améliorer des habitudes plus saines tout au long de votre journée avec sanoMidVie.



Fuites urinaires

Sévère

La baisse du taux d'œstrogènes à la ménopause entraîne un amincissement de la paroi de l'urètre et un affaiblissement des muscles pelviens, ce qui augmente le risque d'incontinence urinaire, y compris l'incontinence d'effort et l'incontinence par impériosité. L'incontinence d'effort, fréquente en péri-ménopause, ne s'aggrave généralement pas avec la ménopause, elle provoque des fuites d'urine pendant les activités. L'incontinence par impériosité, ou « vessie hyperactive », résulte d'une hyperactivité des muscles de la vessie et d'envies fréquentes et soudaines d'uriner, avec des fuites occasionnelles. L'incontinence est fréquente, mais elle peut être gérée et n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement.

sanoMidVie peut aider en vous fournissant:

- Rendez-vous en ligne avec des médecins et/ou des naturopathes et d'autres cliniciens ayant une expertise dans la santé des femmes d'âge moyen
- De la thérapie hormonale (TH), si nécessaire
- L'acquisition d'habitudes de vie au quotidien
- Des suppléments et des remèdes à base de plantes
- Des outils de suivi des objectifs
- Un assistant virtuel de l'IA et une personne accompagnatrice à la ménopause vous aident à rester motivée pour atteindre vos objectifs

L'expertise sanoMidVie est une aide à la décision et ne se substitue pas aux conseils médicaux professionnels, au diagnostic ou au traitement. Si vous avez besoin d'une assistance médicale urgente, veuillez contacter le 112 ou vous rendre au service des urgences le plus proche.