

MÉNOPAUSE, QUELS SIGNES ?

On connaît les fameuses **bouffées de chaleurs** associées à la ménopause, mais il existe une diversité de signes qui émergent à la périménopause :

- Trouble de la mémoire
- Incontinence
- Sensation de "brouillard"
- Perte de désir
- Insomnies
- Difficultés de concentration
- Sécheresse vaginale
- Douleurs
- Fatigue, ...

QUE FAIRE ?

- Ne restez pas seul-e, il existe des groupes de discussion pour partager des expériences et s'entre-aider
- Si vous en ressentez le besoin, prendre contact avec un-e médecin qui saura vous écouter, vous soutenir et vous orienter

Le Planning Familial 21 propose un accueil et de l'information sur la ménopause et périménopause



MÉNOPAUSE & PÉRIMÉNOPAUSE SUIS-JE CONCERNÉ·E ?

La ménopause ne concerne que les personnes de plus de 50 ans ?

VRAI

FAUX

 le planning familial 21

43 route de Dijon, à Longvic
Bus L6 - Arrêt Pommerets

planningfamilial21@gmail.com

07-84-74-84-90



LES CHANGEMENTS DE LA MÉNOPAUSE

La vie sexuelle

À l'entrée dans la périménopause, la vie sexuelle peut se voir modifiée par la baisse d'oestrogènes dans l'organisme.

Cette modification physiologique est tout à fait normal, et elle peut demander certains ajustements, pour un meilleur confort dans sa vie intime.

Ces changements perturbent les habitudes, mais sont également l'occasion d'accueillir nos besoins :

Repenser le mode "préliminaire-pénétration", et considérer la question du slow sexe pour s'adapter à ce nouveau rythme de vie.

"Pas moins bon mais différent" :

Valoriser l'échange et enrichir sa sexualité par un contexte plus proche et un partage d'émotions

GÉRER LES DÉSAGRÉMENTS

La périménopause est l'ensemble de signes ressentis, liés à la baisse d'oestrogènes (même si les règles ne sont pas encore arrêtées depuis plus d'un an).

Si la qualité de vie est altérée, il est possible de :

- Participer à des groupes de parole pour bénéficier du partage des expériences personnelles
- Se renseigner sur les bons gestes à adopter au quotidien
- Prendre rendez vous avec des professionnel·les de santé

Les bons côtés

Au delà des bouleversements, la ménopause peut également être un moment de **libération** :

- Arrêt des douleurs liées aux menstruations
- Libération de l'angoisse de tomber enceinte
- Regain de liberté
- Renouer avec l'écoute de son corps et envie de "ne plus se laisser faire"

Plus d'une vingtaine de livres sur le sujet sont disponibles en consultation au Planning Familial 21

