

*Le bien-être jusque dans les baskets*



## **LA MENOPAUSE**

*Février 2023*



*By Question des Qi Libres*

*N°4.1*

*Bonjour la Communauté de Question des Qi Libres!*

*Nous nous retrouvons aujourd'hui pour notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets".*

*Pour conserver notre bien-être tout au long de notre vie, nous devons comprendre comment fonctionne notre corps. Pour cela, durant ce mois de Février, nous allons aborder la Ménopause.*

*Je vous laisse découvrir le sommaire !!!!*



# Sommaire

*Nous allons aborder dans un 1er temps ce qu'est la ménopause?*

*Puis dans une deuxième partie, nous nous pencherons sur l'impact de cette période dans la vie d'une femme.*



# 1. Qu'est ce que la Ménopause?

*Dans cette première partie, nous allons expliquer ce qu'est la Ménopause?*

*Ne partez pas Messieurs, cela peut vous intéresser et vous aider à mieux comprendre votre épouse, compagne, soeurs...*



*La Ménopause, du grec méno = règles et pause = arrêt, se définit comme la période qui marque la fin du cycle féminin dans la vie d'une femme par l'arrêt complet des menstruations.*



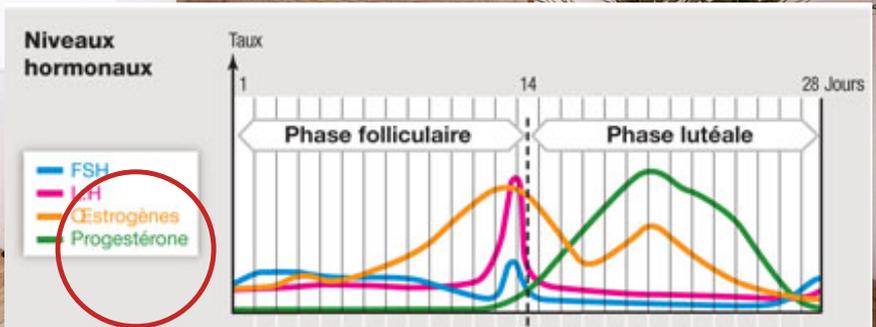


*Une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a plus eu de règles depuis au moins 12 mois.*



*Elle intervient entre 45 et 55 ans en fonction de la date des 1er règles. Pour rappel la durée du cycle féminin est d'environ 35 ans.*

La ménopause est engendrée par une diminution progressive de la synthèse de deux hormones reproductrices, les **œstrogènes** et la **progestérone**. Il s'ensuit un arrêt de l'ovulation et donc la fin de la période de fertilité.



## 2. Quel est l'impact de cette période dans la vie d'une femme?

Avant de vous dévoiler les effets de la ménopause sur le corps et le moral des femmes. Rappelons nous le rôle des Œstrogènes.

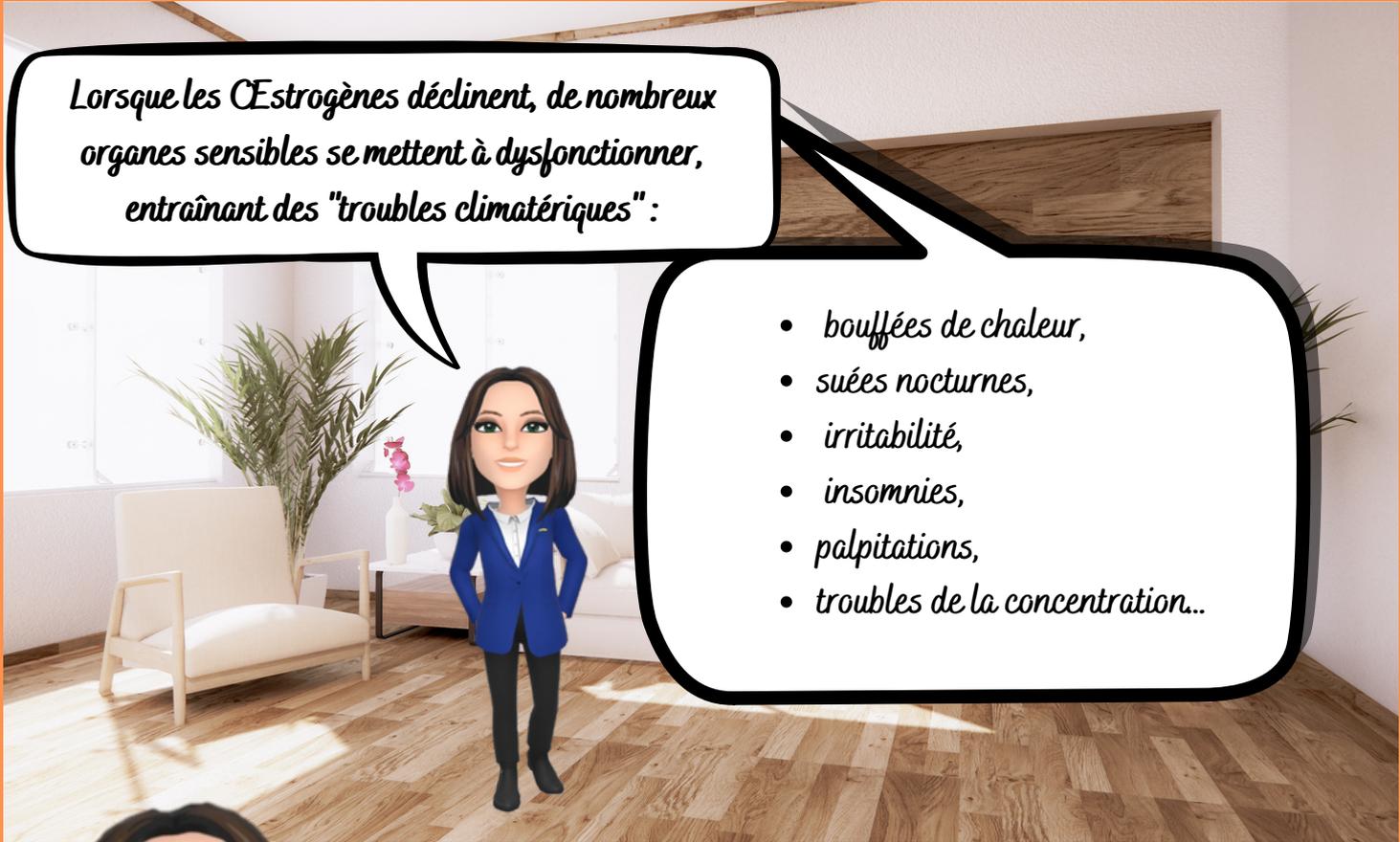
Les Oestrogènes permettent de :

- augmenter la masse musculaire,
- protéger nos artères,
- interagir avec le métabolisme des lipides sanguins,
- stimuler la fabrication osseuse,
- favoriser le renouvellement des cellules de la peau et de nos muqueuses,
- interférer avec nos différents microbiotes (intestinal, vésical, vaginal...)
- gérer notre humeur !



*Ceci étant dit, passons aux choses sérieuses et penchons nous sur les effets du tarissement des Œstrogènes !!!*

*Les symptômes commenceront à apparaître lors de la Préménopause c'est à dire les années qui précèdent l'arrêt total des menstruations.*



*Lorsque les Œstrogènes déclinent, de nombreux organes sensibles se mettent à dysfonctionner, entraînant des "troubles climériques" :*

- bouffées de chaleur,
- sueées nocturnes,
- irritabilité,
- insomnies,
- palpitations,
- troubles de la concentration...



**FIN**

*Notre rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.*

*Le reportage se poursuit avec les autres rubriques:*

*La santé dans l'assiette : "Les besoins nutritionnels pour préparer et entretenir son corps au cours de la ménopause."*

*Le bien être jusque dans les Baskets : " Le Yoga pour atténuer les symptômes de la ménopause?"*

