

# BIEN VIVRE SA MÉNOPAUSE

## Trouvez l'équilibre

Saviez-vous que **44% des femmes ménopausées** ne parlent jamais à un professionnel de santé de leurs symptômes liés à la ménopause, alors que **87% d'entre elles en ressentent au moins un** ?<sup>1</sup>

Comprendre les changements et **trouvez des solutions adaptées à votre situation**

### Conséquences durables de la ménopause<sup>2-3</sup>



► Sécheresse vaginale et atrophie génitale qui s'aggravent avec la durée de la ménopause



► Troubles urinaires



► Risque accru d'ostéoporose



► Risque accru de maladie cardiovasculaire

Symptômes de la périménopause, pouvant être transitoires et diminuer avec le temps<sup>2-3</sup>

Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes



Règles irrégulières et/ou abondantes



Autres symptômes possibles pendant les premières années<sup>2-3</sup>

Troubles de l'humeur et irritabilité



Sensation de fatigue



Douleur durant les rapports sexuels



**20 à 25%** souffrent de troubles sévères qui affectent leur qualité de vie<sup>2</sup>

Inconfort et symptômes liés à la ménopause  
**Brisez le tabou**

► Soyez à l'aise pour en parler avec vos proches et pensez à consulter votre médecin ◀

<sup>1</sup> Trémollières F.A., André G., Letombe B., Barthélemy L., Pichard A., Gelas B., Lopès P. Persistent gap in menopause care 20 years after the WHI: a population-based study of menopause-related symptoms and their management. *Maturitas*. 2022. Vol (166):p 58-64. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512222001748>)

<sup>2</sup> Inserm - Ménopause. Une meilleure sécurité d'utilisation des traitements hormonaux. 18/09/2023. <https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>

<sup>3</sup> Fiche d'information aux patientes, éditée par le GEMVI, Novembre 2020. <http://gemvi.org/wp-content/uploads/2022/06/fiche-info-patiente-menopause-THM.pdf>

Les marques commerciales appartiennent à ou sont concédées sous licence au groupe Aspen.  
© 2024. Sociétés du groupe Aspen ou de ses propriétaires de licence. Tous les droits sont réservés.