

La ménopause

Un guide pour démystifier cette transition



RT21

Regroupement
pour la Trisomie 21

Le contenu de ce document ne peut être copié ou reproduit sans l'autorisation du Regroupement pour la Trisomie 21.

Nous remercions tous les professionnels ayant participé à l'élaboration de ce guide.

Contenu : Kloey St-Onge et le Centre de Santé des Femmes de Montréal

Rédaction : Kloey St-Onge

Révision : Célia Goodhue, Katérie Vigeant, Geneviève Labrecque et Jean-François Martin

Illustrations : Sophie Bédard

Graphisme : Jessyka Brosseau



1A-3250, boulevard Saint-Joseph Est, Montréal, QC H1Y 3G2

514 850-0666

info@trisomie.qc.ca

trisomie.qc.ca

Numéro d'enregistrement de l'organisme : 119008902RR0001

Suivez-nous sur les médias sociaux :



Regroupement pour la Trisomie 21 - RT21



@trisomie21qc

Imprimé à Montréal en mai 2023

Sommaire

Mise en contexte	3
Masquage diagnostic	
Qu'est-ce que la ménopause?	4-5
Les trois stades de la ménopause	6-7
Symptômes	
Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes	8
Trouble de l'humeur	9
Trouble du sommeil	10
Prise de poids	11
Système génito-urinaire	12
Diminution de la libido	13
Douleur articulaire et peau -	13
Production de collagène	
Perte de mémoire à court terme -	14-15
Brouillard mental	
Traitements –	
Solutions non hormonales	
Activité physique	16-17
Alimentation	18
Hydratation	19
Autres alternatives naturelles	20
Solutions hormonales	21
Conclusion	22-23
Ressources supplémentaires	24-25
Bibliographie	26



Photo : Chanel Sabourin

Mise en contexte

La ménopause est un processus normal du vieillissement chez la femme. Malheureusement, ce sujet est peu abordé et encore moins chez les femmes ayant une trisomie 21. Pourtant, cette transition est d'autant plus difficile, dû à un phénomène qui se nomme le masquage diagnostique. Nous expliquerons ce concept plus en détail et les impacts que celui-ci peut avoir auprès de ces femmes et la ménopause un peu plus loin.

Ce guide a pour objectif d'informer et d'outiller les proches aidants de femmes ayant une trisomie 21, les professionnels gravitant autour de celles-ci et bien entendu, les personnes concernées. Nous espérons que suite à cette lecture, il vous sera plus facile d'observer les symptômes liés à la ménopause et d'identifier des pistes de solutions pour être proactifs dans la gestion de ceux-ci.

Ce guide a été créé en collaboration avec
le **Centre de santé des femmes de Montréal.**



**CENTRE DE SANTÉ
DES FEMMES**

DE MONTRÉAL

Masquage diagnostic

Le concept de masquage diagnostic s'explique par l'attribution de symptômes par un diagnostic déjà existant. Par exemple, lors d'une situation de masquage diagnostic, les médecins pourraient justifier certains symptômes liés à la ménopause à la trisomie 21 et ainsi proposer des traitements non adaptés à la situation. Par exemple, penser que des maux de ventre liés à la ménopause seraient plutôt dus à une complication intestinale présente chez les personnes ayant une trisomie 21. Bref, on se trompe d'hypothèse.

Les symptômes de la ménopause peuvent être déroutants pour toutes les femmes, ceux-ci peuvent l'être d'autant plus lorsqu'on a une trisomie 21. La déficience intellectuelle associée à la trisomie 21 peut limiter la compréhension des changements hormonaux qui surviennent. Il n'est pas rare que les femmes neurotypiques nomment ne pas se reconnaître dans les transformations vécues et trouver cette transition difficile. Pour les femmes ayant la trisomie 21, il se peut que les transformations vécues exacerbent certains comportements ou que de nouveaux apparaissent, étant donné que celles-ci peuvent être déroutantes et peu comprises. Il est donc normal que certains comportements plus difficiles soient exacerbés ou que de nouveaux apparaissent chez les femmes ayant une trisomie 21.

Voilà pourquoi il est important de garder en tête le concept de masquage diagnostic, tout au long de la vie, mais également lors de la période de la préménopause, afin de bien orienter les interventions en fonction des besoins réels de la personne ayant une trisomie 21.

Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause est la période qui est marquée par la fin de la fertilité chez la femme. Elle est caractérisée par un bouleversement hormonal important, car les ovaires vont cesser, presque complètement, de fonctionner. Ils vont donc arrêter de sécréter les hormones d'œstrogène et de progestérone. C'est la fluctuation et la diminution des hormones qui vont créer l'irrégularité des menstruations ainsi que les symptômes vécus par la femme durant la période de la périménopause.

La ménopause se confirme 12 mois après les dernières menstruations. Par contre, il est difficile pour les médecins de pouvoir confirmer la période de préménopause avec des prises de sang, compte tenu de la fluctuation des hormones. Ceux-ci devront plutôt se baser sur les symptômes décrits par la femme pour confirmer ou non la préménopause.

La ménopause arrive, en moyenne, chez les femmes à l'âge de 52 ans. Celle-ci est vécue de façon précoce chez les femmes ayant une trisomie 21, soit à un âge médian de 46 ans. À préciser que les symptômes de la préménopause peuvent se présenter 5 à 6 ans précédant cet âge.

La ménopause est une période de transition qui n'est pas permanente. Elle se vit de façon non linéaire et est difficilement quantifiable, due aux différentes fluctuations hormonales vécues. Son processus est souvent décrit comme étant l'inverse de la puberté : les deux sont des processus de bouleversements hormonaux. L'un est dû au début de la production des hormones (puberté) et l'autre est dû à l'arrêt de la production d'hormones (ménopause). Pour la majorité des femmes, les symptômes vécus seront mineurs et navigables.

Les trois stades de la ménopause

1. Périménopause (aussi appelé préménopause) :

C'est la phase qui est caractérisée par des irrégularités au niveau du cycle menstruel. La période des menstruations peut se raccourcir ou s'allonger à l'approche de la ménopause. C'est aussi dans cette étape que la femme vivra l'apparition de différents symptômes. Cette période peut survenir 5 à 6 ans avant la date de la ménopause.

2. Ménopause :

C'est la date à partir de laquelle la femme vit un arrêt définitif du cycle menstruel pour une période de 12 mois consécutifs.

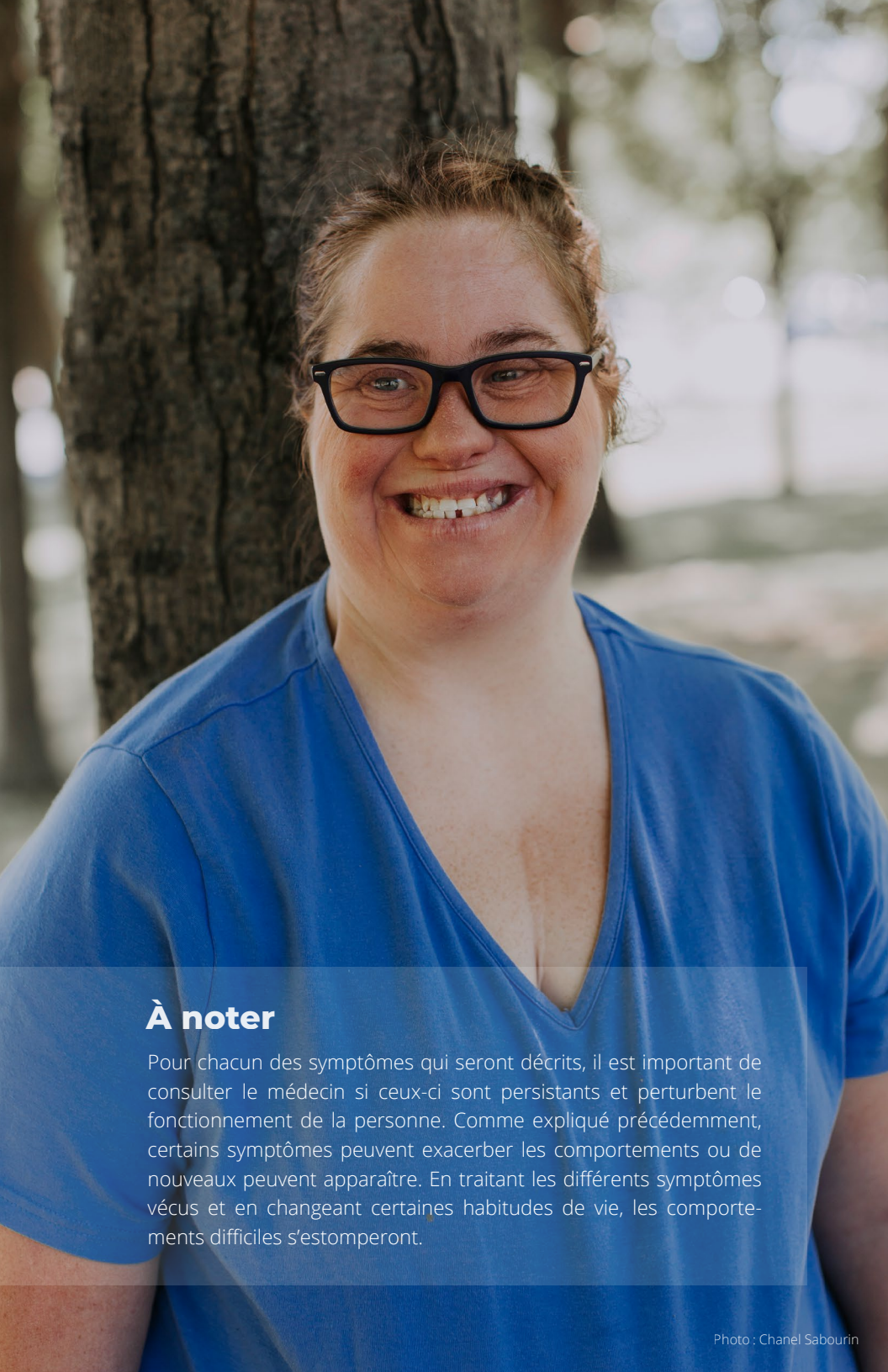
3. Postménopause :

C'est la période qui suit la ménopause. Certaines femmes peuvent continuer d'avoir des symptômes liés à la ménopause.

■ Symptômes

- Chute de cheveux
- Sécheresse de la peau, acné
- Bouffées de chaleur
- Prise de poids
- Altération des menstruations
- Sécheresse vaginale et atrophie¹ de la vessie
- Fragilité des ongles
- Douleurs articulaires

1 Diminution du volume d'un organe. (dictionnaire Le Robert)



À noter

Pour chacun des symptômes qui seront décrits, il est important de consulter le médecin si ceux-ci sont persistants et perturbent le fonctionnement de la personne. Comme expliqué précédemment, certains symptômes peuvent exacerber les comportements ou de nouveaux peuvent apparaître. En traitant les différents symptômes vécus et en changeant certaines habitudes de vie, les comportements difficiles s'estomperont.

Symptômes

Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

Les bouffées de chaleur, et quand elles surviennent la nuit, les sueurs nocturnes, sont les symptômes les plus fréquents de la périménopause. Le thermostat interne du corps est déséquilibré par le changement hormonal. Celles-ci sont décrites comme une montée de chaleur débutant à la poitrine et montant jusqu'au visage, ce qui peut provoquer de la sueur et des rougeurs au visage. Ces sensations de chaleur intense peuvent durer de 2 à 4 minutes et varient de quelques fois à plusieurs fois par jour. Elles surviennent souvent la nuit, d'où leur nom. Il arrive fréquemment que la femme puisse avoir des frissons suite à une bouffée de chaleur, étant donné que celle-ci peut avoir transpiré. C'est aussi un des symptômes qui peut persister dans la période postménopause.

■ Quoi faire :

- Tenir un journal de bord pour noter les moments, ce qui permettra de voir s'il y a des déclencheurs (ex. : alimentation, environnement, activité physique, etc.)
- Diminuer la consommation de stimulants (caféine, chocolat, alcool, repas épicés, boissons chaudes, repas lourds, sucres, cigarettes)
- Limiter le stress
- Pratiquer une activité physique de façon régulière
- S'habiller en *pelures d'oignon* (plusieurs couches de vêtements) et avec des vêtements confortables
- Diminuer la température des pièces

Trouble de l'humeur

La fluctuation d'hormones peut avoir un effet sur l'humeur et créer différents symptômes. Il est donc normal de vivre des symptômes dépressifs lorsqu'on est en péri-ménopause. Ces symptômes peuvent être exacerbés si l'hygiène de sommeil n'est pas satisfaisante. Voici quelques exemples de symptômes dépressifs qui peuvent être vécus :

■ Symptômes dépressifs :

- Pleurer plus facilement
- Irritabilité
- Changements d'humeur
- Anxiété
- Diminution de l'énergie et de la motivation

■ Quoi faire :

- Se questionner s'il y a eu un bouleversement récent (moment stressant, événement difficile à gérer, etc.)
- Faire de l'activité physique
- Maintenir ses occupations
- Avoir une alimentation équilibrée
- Avoir une bonne hygiène de sommeil

Il est important de garder en tête qu'il y a une différence entre vivre des symptômes dépressifs et être en dépression. La dépression n'est pas un symptôme commun de la péri-ménopause. Les femmes ayant déjà vécu un épisode dépressif dans le passé sont plus susceptibles d'en vivre un autre durant la péri-ménopause, étant donné que celle-ci crée une fragilité. Dans le cas où les symptômes dépressifs persistent et ne s'améliorent pas, il est important de consulter son médecin pour discuter de la situation.

Trouble du sommeil

Le trouble du sommeil est un des symptômes les plus importants, car il peut avoir un impact sur plusieurs autres symptômes vécus (stress, anxiété, prise de poids, trouble de l'humeur, perte de mémoire). Il est donc important d'avoir une bonne hygiène de sommeil pour permettre au corps de se reposer.

■ **Quoi faire :**

- Avoir une routine de sommeil
- Éviter les stimulants avant de dormir (caféine, cigarettes, alcool, etc.)
- Être actif durant la journée (éviter l'exercice physique avant l'heure du coucher)
- Devancer l'heure du souper pour permettre une meilleure digestion et prioriser un repas léger
- Minimiser les siestes durant le jour
- Avoir un environnement favorable au sommeil (diminution des stimuli dans la chambre, endroit froid, sombre et silencieux, etc.)
- Limiter les écrans (télévision, ordinateur, cellulaire, tablette, etc.) 30 minutes avant l'heure du coucher
- Faire de la méditation dirigée avant de dormir

Prise de poids

Lors de la périménopause, il y a un ralentissement au niveau du système digestif, une diminution de la masse musculaire ainsi qu'une perte au niveau de la densité osseuse. Ces changements peuvent amener une accumulation de la graisse au niveau de la poitrine, de l'abdomen et des hanches. Les femmes peuvent prendre, en moyenne, 1,8 à 4 kilos (4 à 9 lb). Cela est expliqué, entre autres, par une perte au niveau de la masse musculaire. Les muscles consomment moins d'énergie et donc brûlent moins rapidement les calories. De plus, un surplus de poids peut augmenter les douleurs au niveau des articulations.

■ Quoi faire :

- Modifier son alimentation
- Diminuer ses portions, donc son apport calorique
- Consommer plus de fibres
- Pratiquer une activité physique de façon régulière



Système génito-urinaire

Plusieurs changements surviennent au niveau du système génito-urinaire. Voici quelques changements qui peuvent expliquer plusieurs symptômes :

- Le corps s'affaïsse amenant une descente d'organes, dont la vessie
- Atrophie de la vessie
- La paroi du vagin s'amincit, ainsi que les grandes et petites lèvres
- Diminution des sécrétions vaginales
- Amincissement de l'urètre

■ Symptômes liés au système génito-urinaire

- Fuites urinaires
- Augmentation des mictions, envie d'uriner plus fréquente
- Sécheresse vaginale :
 - › Douleurs lors de rapports sexuels
 - › Saignements
 - › Démangeaisons
 - › Vaginites
- Irritabilité du système génito-urinaire lors de frottements
- Infections urinaires

■ Quoi faire :

- Consulter une physiothérapeute pelvienne pour renforcer le plancher pelvien
- Instaurer un horaire pour aller aux toilettes
- Boire de l'eau
- Sécheresse vaginale :
 - › Important de le nommer à son médecin
 - › S'il y a un inconfort dû à la sécheresse, un gel d'œstrogène peut être prescrit pour aider à diminuer l'inconfort
 - › Utilisation de lubrifiant lors de rapports sexuels pour diminuer les risques de douleurs ou microlésions

Diminution de la libido

Une diminution de la libido peut être vécue, quoique celle-ci est plutôt une conséquence des autres symptômes (ex. : système génito-urinaire, trouble de l'humeur, trouble du sommeil, etc.). Il est important d'identifier s'il y a un déclencheur possible, par exemple :

- Diminution de l'estime de soi
- Inconfort au niveau génital
- Relation difficile avec son ou sa partenaire
- Symptôme dépressif

■ Quoi faire :

Si la diminution de la libido est due à un déclencheur, il est suggéré d'adresser celui-ci, par exemple à l'aide de séances en psychothérapie.

Douleur articulaire et peau – Production de collagène

La diminution d'œstrogène joue un rôle important sur la production de collagène. Cette baisse de production a un effet sur les articulations, elle peut créer une sécheresse et/ou une modification au niveau de la texture et de l'apparence de la peau. Attention, un surplus de poids peut augmenter l'incidence des douleurs articulaires.

■ Quoi faire :

- Faire une activité pour renforcer la musculature du corps
- Avoir une alimentation équilibrée
- Consulter un pharmacien pour discuter d'un supplément contre les douleurs articulaires
- Acheter des produits hydratants qui conviennent à votre peau

Perte de mémoire à court terme – Brouillard mental

Un autre effet de la périménopause est au niveau de la mémoire à court terme qui peut être affectée. Plusieurs femmes nomment vivre un brouillard mental, qui peut s'apparenter à :

- L'expression peut être plus difficile, chercher ses mots
- Difficulté de concentration
- Sensation d'être au ralenti
- Difficulté d'organisation
- Maux de tête
- Diminution de la motivation
- Confusion

Malgré qu'ils soient déboussolants, ces symptômes sont normaux. Ils ne sont présents que pour la période de transition de la périménopause. Contrairement aux symptômes de la maladie d'Alzheimer, qui vont augmenter avec le temps, ceux-ci restent stables tout au long de la périménopause.

■ **Quoi faire :**

- Nommer et expliquer à l'entourage les symptômes vécus
- Tenir un journal de bord pour noter les moments où cela arrive. Cela aidera à voir s'il y a des corrélations à établir avec l'hygiène de vie ou autres causes



Traitements

Solutions non hormonales

Plusieurs pistes de solutions (hormonales ou non) peuvent être envisagées pour traiter les symptômes vécus lors de la périménopause. Plusieurs symptômes peuvent être soulagés avec des alternatives non hormonales. C'est pourquoi il est recommandé de tenter de traiter les symptômes par des solutions non hormonales avant de consulter un médecin pour un traitement hormonal.

Activité physique

Comme vous avez pu le constater, l'activité physique est une solution qui est récurrente pour améliorer presque tous les symptômes vécus. Il est recommandé de bouger 20 minutes par jour avec un effort musculaire et cardiovasculaire. À noter que tout ajout de mouvement dans son quotidien, même s'il n'atteint pas les recommandations, aura un impact positif. Il est important d'y aller au rythme de la personne et de respecter ses limites. On vise une progression pour augmenter les chances de réussir à intégrer le mouvement dans sa routine et surtout, changer ses habitudes.

■ L'activité physique peut avoir un impact sur les signes suivants :

- Sommeil
- Humeur
- Poids
- Perte de mémoire
- Bouffées de chaleur – sueurs nocturnes
- Augmentation de la densité osseuse et de la masse musculaire
- Diminution des risques de maladie cardiovasculaire
- Augmentation de la souplesse, de la force et de l'équilibre

■ **Voici quelques suggestions pour vous aider à être plus actives :**

- Prendre l'air avant les repas
- Marcher
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Faire des activités de courte durée, mais plus souvent
- Danser
- Nager
- Participer à des cours de groupe (yoga, Zumba, etc.)
- Ajouter des tâches domestiques dans sa routine : passer le balai, aller chercher le courrier, ranger la vaisselle propre, jardiner, pelleter la neige, etc.
- Trouver une activité plaisante



Alimentation

Comme l'activité physique, l'alimentation peut aussi avoir un impact important sur les manifestations de la périménopause. Les habitudes alimentaires peuvent être difficiles à changer. Tout comme pour l'activité physique, l'important est de faire de petits changements et d'y aller en progression.

■ Voici quelques suggestions de changements qui pourraient vous aider :

- Diminuer la consommation de certains aliments (caféine, chocolat, alcool, aliments épicés, etc.)
- Introduire des aliments plus sains dans ses habitudes alimentaires pour venir remplacer certaines habitudes plus nocives (ex. : houmous au chocolat au lieu de tartinade aux noisettes)
- Bonifier les recettes d'aliments sains (ex. : ajouter du chou-fleur en purée dans vos patates pilées)
- Diminuer les interdits d'aliments, le but étant de trouver un équilibre. En mettant les aliments sur le même piédestal ainsi que leur disponibilité, cela peut diminuer les risques de surconsommation ainsi qu'aider à faire de meilleurs choix
- Consulter le Guide alimentaire canadien, qui a été révisité dans les dernières années. Celui-ci aide à identifier ce qui doit se retrouver dans les assiettes lors des repas
- Introduire de nouveaux aliments
- Minimiser les aliments transformés
- Cuisiner des recettes simples et nutritives
- Planifier les repas de la semaine, cela peut vous aider à varier vos repas et créer un menu sain

Hydratation

Souvent oubliée, l'hydratation a plusieurs bienfaits pour le corps. Il est recommandé de boire 2 litres de liquide par jour, sauf exception, comme lors d'une prescription médicale. Il ne faut pas oublier que tous les liquides comptent, mais que certains choix, comme ceux à faible teneur en sucre, sont à privilégier. Tout comme pour l'activité physique et l'alimentation, tout petit changement a un impact. L'important est d'y aller progressivement pour favoriser la création de nouvelles habitudes.

■ Voici quelques bienfaits qu'une bonne hydratation peut avoir sur le corps et sur les symptômes de la périménopause :

- Aide le système génito-urinaire
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Favorise une meilleure digestion
- Maintien de la température corporelle
- Favorise la lubrification des articulations
- Donne une souplesse et de la santé à la peau

■ Voici quelques suggestions pour vous aider à consommer plus d'eau :

- Avoir une bouteille d'eau près de vous
- Établir une routine de consommation d'eau
- Ajouter de la saveur (tranches de fruits, aromatisant d'eau, etc.)
- Boire de l'eau pétillante aromatisée ou non
- Boire du thé
- Se préparer des smoothies
- Augmenter sa consommation de fruits et de légumes

Autres alternatives naturelles

Il existe différentes alternatives naturelles pour traiter certains symptômes de la périménopause. Il est à noter qu'il n'y a aucune preuve scientifique qui les appuie, car peu d'études sont faites sur les alternatives non médicinales. Avant d'essayer l'une de ces alternatives, il est important d'en discuter avec votre pharmacien ou médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication avec un autre de vos traitements ou avec votre condition médicale.



Traitements

Solutions hormonales

Avant de recevoir une prescription pour ce type de traitement, il est important de discuter en détail des symptômes vécus pour que le médecin puisse éliminer d'autres possibilités médicales.

Les traitements hormonaux peuvent avoir beaucoup de bienfaits sur les symptômes vécus par les femmes. Par contre, il est aussi possible d'avoir des effets secondaires importants. C'est pourquoi ils sont conseillés lorsque les symptômes vécus sont **persistants** et viennent **perturber** le fonctionnement de la femme. Ils ne peuvent donc pas être utilisés en prévention. Ne jamais oublier que l'efficacité de ceux-ci peut varier d'une femme à l'autre. Leurs effets sont donc uniques à chaque femme.

■ Il existe plusieurs voies d'administration :

- Vaginale (gel d'œstrogène)
- Timbre cutané
- Cutané (en gel sur la peau) – mieux recommandé que la voie orale
- Orale

À noter

Si un traitement hormonal est utilisé, il est important de faire un suivi avec son médecin pour discuter des améliorations ou non et des symptômes, ce qui pourra permettre d'ajuster la dose au besoin. Ces traitements sont conseillés pour **un maximum de cinq ans**.



Conclusion

Les faits peuvent apporter une certitude au chaos et à l'incertitude de la ménopause.

— Dre Jen Gunter

La ménopause n'est qu'une autre transition de la vie. Lorsqu'on s'y prépare, elle peut être vécue plus en douceur pour la personne concernée et son entourage.

Nous espérons que ce guide vous aura mieux informés et outillés pour vous permettre de bien accompagner la femme ayant une trisomie 21 et ainsi, lui permettre de vivre cette période de transition plus facilement.

N'oubliez jamais que chaque petit changement, aussi petit soit-il, peut avoir un impact positif. Allez-y une journée à la fois en impliquant la femme ayant une trisomie 21 dans les prises de décisions et la mise en application de celles-ci. Vous aurez ainsi un meilleur impact à long terme sur ses habitudes de vie ainsi que sur la gestion de ses symptômes. Finalement, retenez qu'il est possible de mieux vivre cette transition lorsqu'on est bien entouré.

Plus d'informations

Nous vous invitons à compléter votre lecture en consultant notre section « **Outils** » et « **Ressources supplémentaires** » où vous trouverez des informations supplémentaires en lien avec la ménopause.



Photo : Edward Dillon

Ressources supplémentaires

Laboratoire Santé des Femmes et Vieillissements de Dre Chantale Dumoulin

Chantale Dumoulin est une physiothérapeute ayant un doctorat en sciences biomédicales ainsi qu'une formation et stage postdoctoral en imagerie par résonance magnétique. Dre Dumoulin s'intéresse à la santé des femmes âgées, plus particulièrement au niveau de l'incontinence urinaire.

Page Facebook : [Laboratoire Santé des Femmes et Vieillissements](#)

Application *Midday*

Disponible seulement en anglais et sur Apple store. Cette application a été créée par des professionnels de la santé féminine pour permettre aux femmes d'avoir un outil pour mieux les informer sur la ménopause. L'application aide les femmes à tenir un journal de leurs symptômes et offre des articles pour les aider à mieux comprendre et gérer leurs symptômes.

Le manifeste de la ménopause : factuel et féministe, un livre pour défendre votre cause. – Dre Jen Gunter

Jen Gunter est une gynécologue, algologue et autrice canadienne. Le manifeste de la ménopause est un livre détaillé et instructif ayant pour but de redonner du pouvoir aux femmes traversant cette transition qui n'est pas toujours facile.

Guide alimentaire canadien

Le guide a été amélioré en 2019. Il peut être pertinent de le consulter pour avoir une idée de ce qui doit se retrouver dans son assiette.

Disponible en ligne en français et en anglais : guide-alimentaire.canada.ca

Bibliographie

Association des obstétriciens et gynécologues du Québec (AOGQ). 2023. *Ménopause Traitement hormonal en ménopause : Oui, non, peut-être*. AOCQ. <https://www.gynecoquebec.com/sante-femme/menopause/21-menopause.html>

Australian Menopause Society. *Menopause what are the symptoms ?* Australian Menopause society. <https://www.menopause.org.au/health-info/fact-sheets/menopause-what-are-the-symptoms>

Coeur et AVC. 2023. *L'ABC de l'hydratation*. Coeur et AVC. <https://www.coeuretavc.ca/articles/l-abc-de-l-hydratation?>

Down Syndrome Scotland. *Let's talk about menopause*. Dsscotland. <https://www.dsscotland.org.uk/resources/publications/for-parents-of-adults/>

Graham, H. 2022. *Menopause in Women with Down Syndrome*. Advocate Medical Group Adult Down Syndrome Center. <https://adsresources.advocatehealth.com/menopause-in-women-with-down-syndrome/>

Gunter, Jen. 2022. *Le manifeste de la ménopause : factuel et féministe, un livre pour défendre votre cause*. Trécarré, 520 p.

Midday. Blog. Midday. <https://midday.health/blog/>






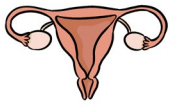



Menopause Care. 2022. *Menopause symptoms checklist*. Menopause Care. <https://menopausecare.co.uk/perimenopause-and-menopause-symptoms-explained/menopause-symptom-checklist/>

Rae,K. 2021. *Dr. Jen Gunter Sets the Record Straight on Menopause*. Best Health magazine. <https://www.besthealthmag.ca/article/jen-gunter-on-menopause-manifesto/>


La société des obstétriciens et gynécologues du Canada. 2023. *Symptômes de la ménopause*. La société des obstétriciens et gynécologues du Canada. <https://www.menopauseandu.ca/fr/am-i-in-menopause/menopausal-symptoms-close-2/>

Journal de bord

Ce journal de bord est un outil pour vous aider à noter les symptômes liés à la ménopause et les solutions pouvant aider au mieux-être. Ceci pourra vous permettre d'approfondir vos observations et réflexions pour trouver les solutions les plus appropriées avec l'aide des professionnel-le-s de la santé.

Symptômes observés				
 <input type="checkbox"/> <p>Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes</p>	 <input type="checkbox"/> <p>Trouble du sommeil</p>	 <input type="checkbox"/> <p>Douleur aux articulations</p>	 <input type="checkbox"/> <p>Fatigue</p>	 <input type="checkbox"/> <p>Anxiété et changement d'humeur</p>
 <input type="checkbox"/> <p>Système génito-urinaire</p>	 <input type="checkbox"/> <p>Prise de poids</p>	 <input type="checkbox"/> <p>Perte de mémoire</p>	 <input type="checkbox"/> <p>Problème de peau</p>	<input type="checkbox"/> <p>Autres</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Description du ou des symptômes observés: _____

Moments où les symptômes sont observés	Éléments déclencheurs soupçonnés
 <input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/> Soir <input type="checkbox"/> Nuit	<input type="checkbox"/> Alcool <input type="checkbox"/> Caféine <input type="checkbox"/> Alimentation (sucre, gras, épices, chaleur, portion, etc.) <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Cigarette <input type="checkbox"/> Autres: _____

Solutions possibles:

 <p>Alimentation</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Hydratation</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Être active</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Faire la grille d'observation</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Consulter son/sa médecin</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Consulter le/la pharmacien·ne</p> <input type="checkbox"/>
--	---	---	---	--	---

Grille d'observation des symptômes

Cette grille d'observation est un outil pour vous aider à noter les symptômes liés à la ménopause. Ceci sera facilitant pour indiquer aux professionnels de la santé les symptômes persistants et incommodants qui nuisent au bon fonctionnement de la personne.

Symptômes	Description des symptômes	Solutions essayées	Persistants et incommodants?
Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Trouble du sommeil 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Douleur aux articulations 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Fatigue 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Anxiété et changement d'humeur 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Système génito-urinaire 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Prise de poids 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Perte de mémoire 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Problème de peau 			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Autres :			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>