Mauvaise humeur, anxiété, déprime ou dépression?

La mauvaise humeur, l'anxiété et les états dépressifs sont des symptômes très courants de la ménopause et de la périménopause.

Ces symptômes
psychologiques
peuvent souvent être
confondus avec la
dépression clinique,
ainsi de nombreuses
femmes se voient
prescrire à tort des
antidépresseurs.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson

Ce sont les symptômes invisibles à l'entourage qui entraînent trop souvent le plus de difficultés. Ces symptômes psychologiques et physiques se produisent en raison d'un changement hormonal qui affecte votre corps, vos émotions et votre bien-être - que vous soyez dans la quarantaine, la trentaine ou même la vingtaine!

La moitié de la population est concernée par la ménopause. Ce changement est inévitable mais la façon dont vous le vivez ne l'est pas.

Pour plus d'informations et de soutien dans la façon de gérer votre ménopause, télechargez notre application gratuite sur l'App store ou Google Play.









Protégar vos ac votre

Protégez vos os, votre Cœur et votre cerve

La ménopause est une déficience hormonale qui entraîne un risque accru de développer de l'ostéoporose, des maladies cardiaques et du mal être.

Le moyen le plus efficace de protéger vos os, votre cœur et votre cerveau est de substituer les hormones que votre corps ne produit plus. Les personnes qui suivent un Traitement Hormonal Substitutif (THS) ont un risque moindre de développer des maladies telles que l'ostéoporose, les maladies cardiaques et la démence.

La moitié de la population est concernée par la ménopause. Ce changement est inévitable mais la façon dont vous le vivez ne l'est pas.

Pour plus d'informations et de soutien dans la façon de gérer votre ménopause, télechargez notre application gratuite sur l'App store ou Google Play.

balance

the menopause support app by Dr Louise Newson











Une perturbation des cycles de sommeil est souvent le problème n°1 pendant la périménopause et la ménopause.

Les troubles du sommeil ainsi que divers autres symptômes surviennent en raison d'un changement hormonal qui affecte votre corps, vos émotions et votre bien-être - que vous soyez dans la quarantaine, la trentaine ou même la vingtaine!

La moitié de la population est concernée par la ménopause. Ce changement est inévitable mais la façon dont vous le vivez ne l'est pas.

Pour plus d'informations et de soutien dans la façon de gérer votre ménopause, télechargez notre application gratuite sur l'App store ou Google Play.











Des maux de tête ou migraines?

Des niveaux fluctuants d'hormones, en particulier une baisse des niveaux d'æstrogène, peuvent provoquer des maux de tête et déclencher des migraines chez de nombreuses personnes.

Cela peut être un signe de périménopause ou de ménopause. Les maux de tête ou les migraines, ainsi que divers autres symptômes, surviennent en raison d'un changement hormonal qui affecte votre corps, vos émotions et votre bien-être - que vous soyez dans la quarantaine, la trentaine ou même la vingtaine.

La moitié de la population est concernée par la ménopause. Ce changement est inévitable mais la façon dont vous le vivez ne l'est pas.

Pour plus d'informations et de soutien dans la façon de gérer votre ménopause, télechargez notre application gratuite sur l'App store ou Google Play.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson











Des douleurs?

Avez-vous l'impression que votre corps a vieilli d'un coup? Avez-vous des raideurs ou des douleurs dans vos articulations qui ne disparaissent pas? Il s'agit de symptômes très courants de la fluctuation des hormones qui se produisent pendant la périménopause et la ménopause.

Les courbatures et les douleurs ainsi que divers autres symptômes, surviennent en raison d'un changement hormonal qui affecte votre corps, vos émotions et votre bien-être - que vous soyez dans la quarantaine, la trentaine ou même la vingtaine.

La moitié de la population est concernée par la ménopause. Ce changement est inévitable mais la façon dont vous le vivez ne l'est pas.

Pour plus d'informations et de soutien dans la façon de gérer votre ménopause, télechargez notre application gratuite sur l'App store ou Google Play.

balance

the menopause support app by Dr Louise Newson











Vos organes génitaux ont-ils l'air ou les sentez-vous différents? Avez-vous des démangeaisons, de la sécheresse, des douleurs? Avez-vous plus souvent des mycoses ou cystites? Avez-vous besoin d'uriner plus frequemment ou des fuites occasionnelles?

Si vous avez ces symptômes, cela peut être un signe de périménopause ou de ménopause. Il est très probable que votre corps ait besoin d'un soutien.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson

Les œstrogènes vaginaux et la DHEA vaginale sont totalement sûrs et sont disponibles sous forme de pessaire, de crème, de gel ou d'anneau. Ils sont généralement très efficaces pour améliorer tous ces symptômes. Plus vous commencez tôt, mieux c'est. Les deux peuvent être pris à long terme parallèlement au THS.

La moitié de la population est concernée par la ménopause. Ce changement est inévitable mais la façon dont vous le vivez ne l'est pas.

Pour plus d'informations et de soutien dans la façon de gérer votre ménopause, télechargez notre application gratuite sur l'App store ou Google Play.







