

VOTRE SORTIE

Le bilan final sera envoyé à votre médecin traitant et aux professionnels de santé intervenant dans votre prise en charge.

Le médecin décidera de la suite de la conduite à tenir en fonction des résultats des examens et en concertation avec votre choix.



Des livrets comprenant un récapitulatif des conseils donnés en activité physique et diététique avec des recettes adaptées vous seront remis, ainsi qu'un flyer pour comprendre la ménopause.



02 62 48 21 10

NOS INTERVENANTS

Enseignant Activité Physique Adaptée
de Santé(EAPAS)
Diététicienne
Sage-femme
Cardiologue

POUR VOUS INSCRIRE

Pour connaître les dates des sessions
et vous inscrire, rapprochez-vous
de votre gynécologue ou
contactez directement le secrétariat
de gynécologie

Secrétariat de Gynécologie
au
0262 48 21 10



Clinique Sainte-Clotilde



Mise à jour : Mars 2026

127, route du Bois de Nèfles
97490 Sainte-Clotilde
Tél. : 0262 48 20 20 - Fax : 0262 48 23 67
csc@clinifutur.net
www.clinifutur.net f @ in y

ACCOMPAGNEMENT
POUR LES FEMMES
EN PÉRIODE DE
MÉNOPAUSE

ATELIERS ET CONSULTATIONS POUR LES FEMMES EN PÉRIODE DE MÉNOPAUSE

Qu'est ce que la ménopause ?

La ménopause est un processus naturel de disparition du cycle menstruel survenant chez les femmes entre 45 et 55 ans.

La diminution significative des niveaux d'œstrogènes provoque des modifications physiologiques vous exposant ainsi à une augmentation du risque pathologique, notamment :

- ♥ L'ostéoporose post ménopausique
- ♥ Les maladies cardiovasculaires
- ♥ Le diabète de type II
- ♥ Les cancers liés à l'âge (mammaire, colorectal, col utérin)

RECOMMANDATIONS

L'activité physique associée aux conseils diététiques permet de préserver sa santé cardiovasculaire et améliorer la qualité de vie.

BÉNÉFICIEZ DU PROGRAMME

Un temps pour vous, à partager avec d'autres femmes ayant une situation similaire à la vôtre dans une atmosphère conviviale.

ORGANISATION DE LA JOURNÉE



Les ateliers se déroulent sur une matinée, de **7h00 à 12h00, collation incluse.**

BILAN PERSONNALISÉ



1. ATELIER AVEC UN ÉDUCATEUR EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- ♥ Aborder les bienfaits de l'activité physique et méfaits de la sédentarité!
- ♥ Découverte du renforcement musculaire et des exercices d'équilibre à réaliser à la maison

2. CONSULTATION INDIVIDUELLE AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

- ♥ Informer sur le lien entre la nutrition et les risques liés à la diminution hormonale
- ♥ Conseils personnalisés pour optimiser l'alimentation et intégrer de meilleurs choix alimentaires

3. CONSULTATION INDIVIDUELLE AVEC UNE SAGE-FEMME

- ♥ Temps d'échange et d'informations pour comprendre les changements du corps et l'impact de la ménopause sur la santé
- ♥ Échanger sur les prises en charge possible
- ♥ Réalisation du frottis et bilan sanguin si nécessaire

4. BILAN AVEC UN CARDIOLOGUE

- ♥ Consultation
- ♥ Échographie cardiaque si nécessaire

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES



Pendant votre Hospitalisation De Jour

Les documents suivants sont à apporter :

- ♥ Carte d'identité
- ♥ Justificatif d'adresse (EDF/ Eau de moins de 3 mois)
- ♥ Carte vitale / attestation de droit + votre carte d'adhérent mutuelle ou Complémentaire Santé Solidaire

La ménopause se divise en 3 phases : la préménopause, la ménopause et la post ménopause.

Il est essentiel de savoir les aborder pour mieux vivre ces étapes de la vie.