

## 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**

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 |   

GROUP  
DE  
SANTÉ  
CLINI  
FUTUR



Clinique Sainte-Clotilde



**ACCOMPAGNEMENT**  
POUR LES FEMMES  
EN PÉRIODE DE  
**MÉNOPAUSE**

juin 2024

# 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 votre 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.

