
Annexe

The New Menopause

Le guide ultime dès les premiers symptômes pour reprendre le pouvoir et faire les bons choix

Dre Mary Claire Haver



**des milliers
d'histoires,
*découvrez la vôtre***

Table des matières

Image n° 1.....	3
Image n° 2. Taux d'hormones selon la phase du cycle menstruel	3
Liste n° 3. Ressources utiles sur la ménopause.....	4
Image n° 4. Grille d'évaluation des symptômes de la ménopause (questionnaire de Greene) ..	5

Image n° 1

FONCTIONNEMENT DES OVAIRES

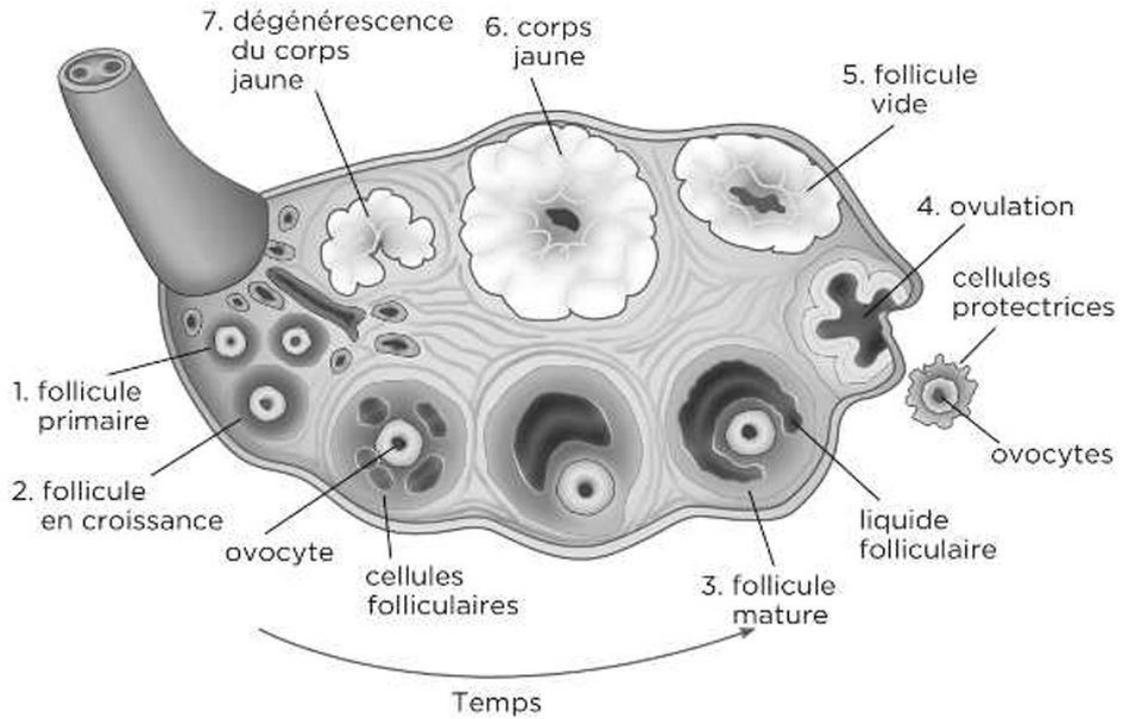
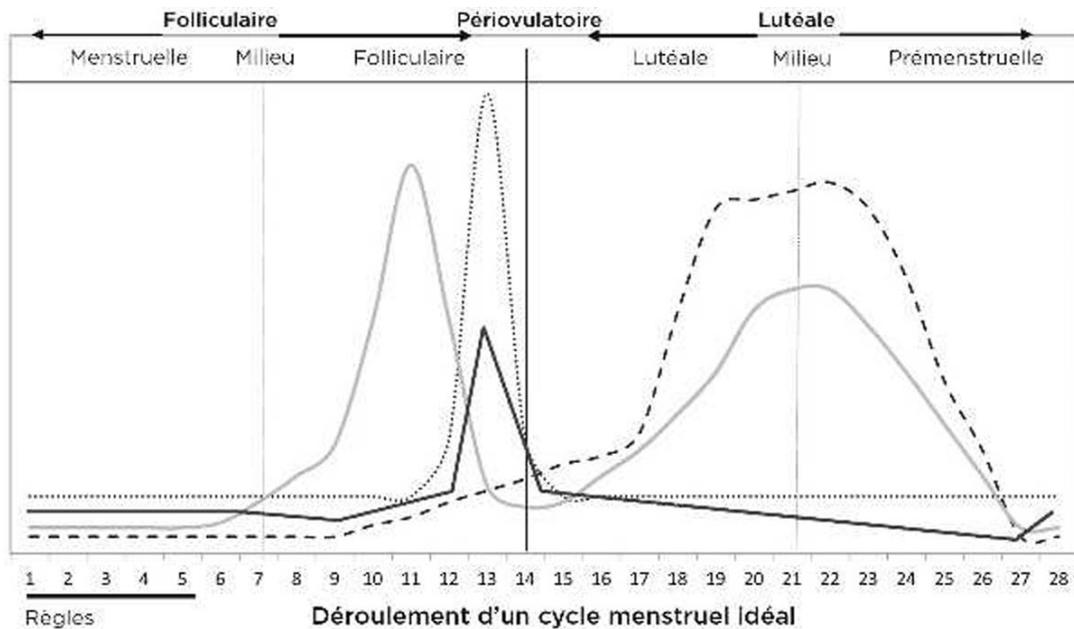


Image n° 2. Taux d'hormones selon la phase du cycle menstruel



C.F. Draper, K. Duisters, B. Weger et al., «Menstrual Cycle Rhythmicity: Metabolic Patterns in Healthy Women», Science Reports, 2018.

Note : il n'y a pas de légende en VO pour les différentes hormones représentées par les courbes.

Liste n° 3. Ressources utiles sur la ménopause

The Galveston Diet : <https://galvestondiet.com/>

The 'Pause Life : <https://thepauselife.com/>

Evernow : <https://join.evernow.com/membership>

Alloy Health : <https://www.myalloy.com/>

The Menopause Society : <https://menopause.org/>

Midi Health : <https://www.joinmidi.com/>

Ressources françaises et européennes

Groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal :

<http://gemvi.org/gemvi/>

European Menopause and Andropause Society (EMAS) : <https://emas-online.org/>

Agir pour le cœur des femmes : www.agirpourlecoeurdesfemmes.com/

Image n° 4. Grille d'évaluation des symptômes de la ménopause (questionnaire de Greene)

<i>Symptômes</i>	<i>Score</i>
Anxiété	
Apparition de poils sur le visage	
Bouffées de chaleur	
Changements d'humeur	
Dépression	
Diminution des sensations sexuelles	
Douleurs articulaires	
Douleurs musculaires	
Étourdissements ou faiblesse	
Fatigue inhabituelle	
Insomnie	
Irritabilité	
Mal de dos	
Maux de tête	
Mictions plus fréquentes	
Peau sèche	
Rapports sexuels inconfortables	
Sécheresse vaginale	
Sentiment de ne pas être aimée	
Sensations de picotements sous la peau	
Total	