

Hypnorka présente Collection RenaiSSens

Les 35 symptômes de la périménopause et de la ménopause

Comprendre • Reconnaître • Agir

Le guide pratique pour comprendre enfin ce que votre corps essaie de vous dire.

Par Laurence CARLO GUILLOUX

Hypnothérapeute • Accompagnatrice en mieux-être

Document pédagogique remis dans le cadre des accompagnements RenaiSSens.

♡ GUIDE HYPNORKA — RENAISSSENS - COLLECTION LES ESSENTIELS - VOLUME 2

Un mot de Laurence

Depuis plusieurs années, j'accompagne des femmes extraordinaires. Des femmes actives, engagées, attentives aux autres — qui arrivent à ma porte en me disant la même chose : *"Je ne me reconnais plus."*

Elles pensent vieillir mal. Elles pensent manquer de volonté. Elles pensent devenir anxieuses, fragiles, différentes. Et presque toujours, elles pensent être seules.

Ce guide est né de ces rencontres. De ces histoires. De cette certitude absolue que ce que vous vivez a un nom, une explication, et surtout — une issue lumineuse.

Vous n'êtes pas seule. Vous n'êtes pas "folle". Votre corps traverse une transition profonde, naturelle, et souvent mal accompagnée par l'information disponible. Ce guide est fait pour changer cela.

« Ce que vous vivez est réel, fréquent, et compréhensible. »

— Laurence



Ce guide fait partie de la collection HypnOrka — des ressources pensées avec soin pour vous accompagner à chaque étape de votre transition hormonale. Il ne remplace pas un avis médical, mais il vous offre quelque chose d'essentiel : **la compréhension.**

Parce que comprendre, c'est déjà reprendre le pouvoir.

Et si ce n'était pas dans votre tête ?

Vous vous sentez fatiguée sans raison apparente. Vous dormez mal. Vous vous mettez à pleurer pour "un rien". Vous oubliez des mots. Vous avez chaud, puis froid. Vous ne supportez plus le bruit, le stress, l'imprévu. Vous vous demandez ce qui vous arrive.

Peut-être vous reconnaissez-vous...

- ☐ Je me sens différente.
- ☐ Je dors moins bien.
- ☐ Je grossis sans raison.
- ☐ Je suis plus irritable.
- ☐ Je me demande si je vieillis mal.

Ce n'est pas dans votre tête. Ce n'est pas une faiblesse. Ce n'est pas "l'âge".

Ce que vous ressentez est réel

Vos symptômes ont une cause biologique précise : la fluctuation de vos hormones, en particulier les œstrogènes et la progestérone.

Vous n'êtes pas seule

Des millions de femmes traversent exactement la même chose. La périménopause peut durer de 2 à 10 ans — souvent sans être nommée.

Vous ne devenez pas "folle"

Les changements d'humeur, l'anxiété, les troubles cognitifs sont des symptômes reconnus et documentés. Pas des signes de fragilité mentale.

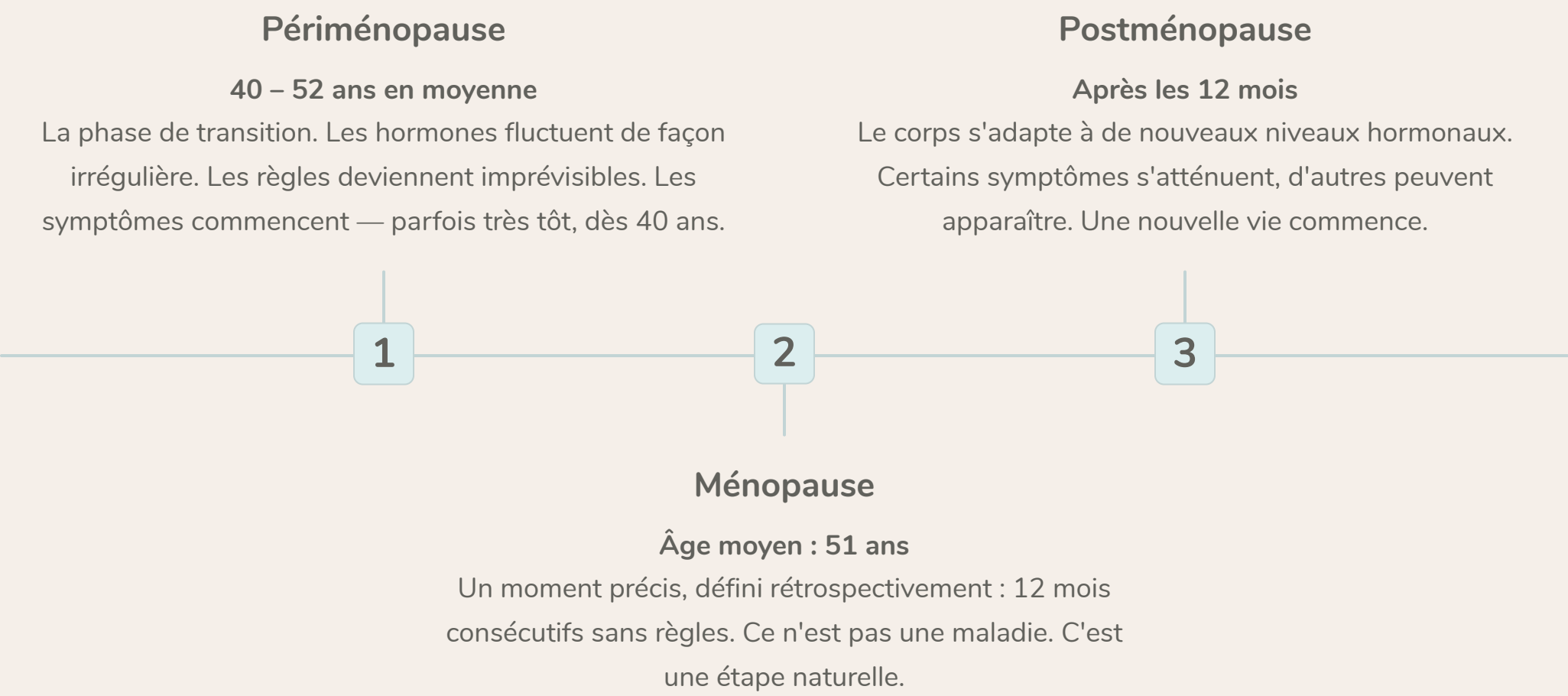
Vous pouvez agir

Reconnaître ce que vous vivez, c'est la première étape. Ce guide vous y aide — avec douceur, sans dramatiser.

Respirez. Vous êtes exactement au bon endroit.

Comprendre la périménopause

Périménopause, ménopause, postménopause... Ces mots sont souvent utilisés à tort et à travers, créant une confusion qui empêche les femmes de comprendre où elles en sont. Voici les distinctions essentielles — claires, sans jargon médical.



À retenir

La périménopause peut durer entre **2 et 10 ans**.

Pendant cette période, les symptômes peuvent apparaître alors que les règles sont encore présentes.

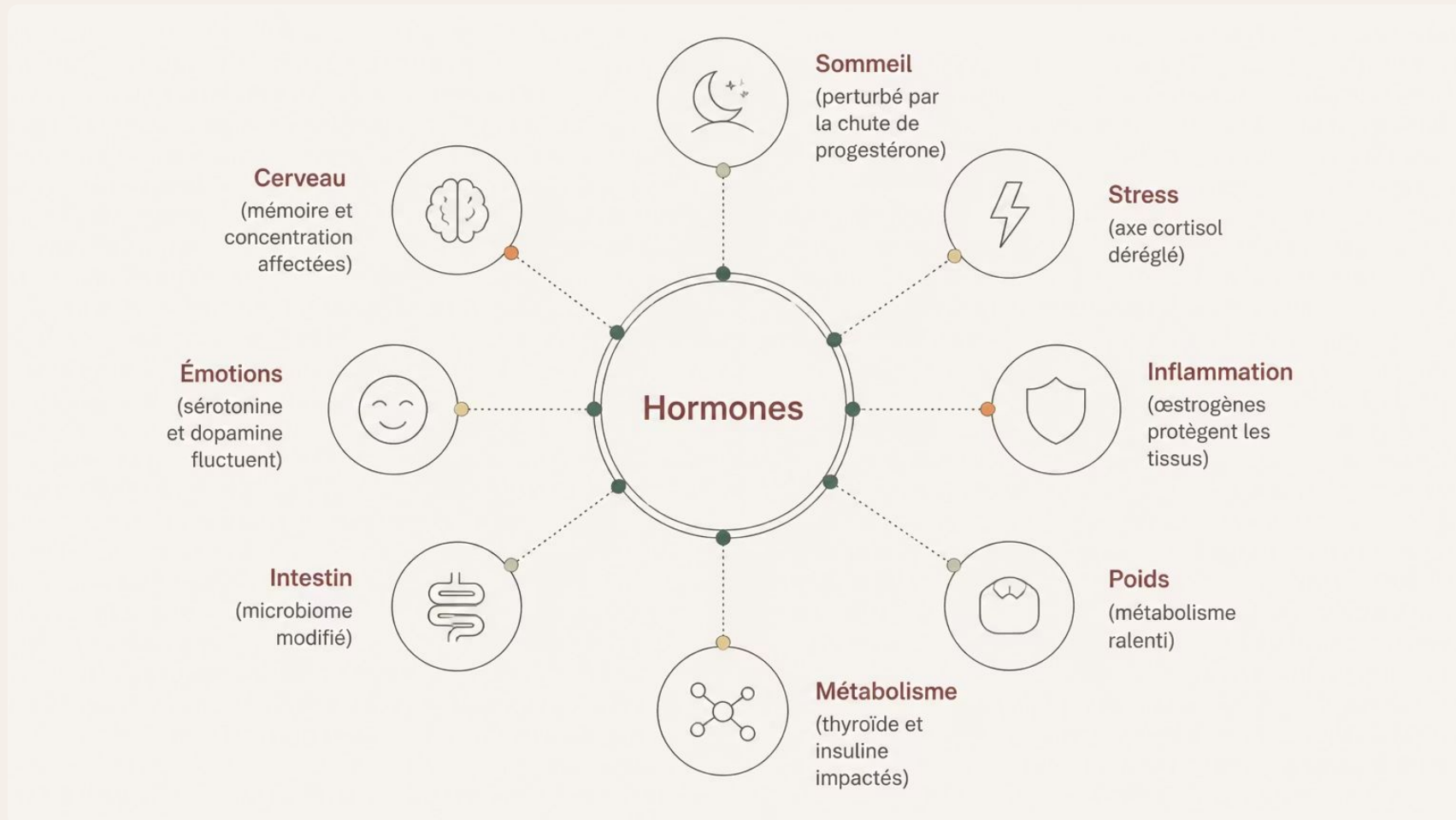
Ce que peu de femmes savent

La périménopause peut commencer **10 ans avant la ménopause**. Une femme de 42 ans qui dort mal, a des cycles irréguliers et se sent irritable peut tout à fait être en périménopause — sans le savoir. C'est pourquoi ce guide existe : pour mettre des mots sur ce que vous vivez, dès maintenant.

❏ La ménopause n'est pas une maladie à traiter, mais une transition à accompagner. Avec les bonnes informations, elle peut devenir une période de reconnexion profonde à soi-même.

Pourquoi autant de symptômes ?

Bouffées de chaleur, insomnies, brouillard mental, prise de poids, douleurs articulaires... Comment une seule transition hormonale peut-elle provoquer autant de manifestations différentes ? La réponse tient en un mot : **connexion**.



Les œstrogènes et la progestérone ne régulent pas seulement le cycle menstruel. Ils interagissent avec **quasiment tous les systèmes du corps** : le cerveau, le cœur, les os, les intestins, la peau, le système immunitaire. Quand ils fluctuent, tout peut fluctuer avec eux.

C'est pourquoi les symptômes sont souvent **reliés entre eux**. Une mauvaise nuit amplifie l'anxiété du lendemain. L'anxiété perturbe la digestion. La digestion affecte l'humeur. L'humeur influence le sommeil. Ce cercle n'est pas une fatalité — mais il s'éclaire dès lors qu'on en comprend le mécanisme.

Les principaux symptômes de la péri-ménopause en un coup d'œil

Les symptômes les plus fréquents... mais aussi ceux dont on parle rarement. Cochez ceux qui vous concernent.

Repérez rapidement les symptômes qui vous concernent.

Beaucoup de femmes découvrent qu'elles vivent plusieurs symptômes en même temps sans savoir qu'ils peuvent être liés à la péri-ménopause. Cochez simplement ceux qui vous concernent aujourd'hui.

 Petite consigne

- ✓ Cochez les symptômes que vous ressentez actuellement.
- ✓ Vous n'avez pas besoin de tous les avoir.
- ✓ Leur intensité peut varier d'une femme à l'autre.
- ✓ Cette page est un outil d'observation, pas un outil de diagnostic.

Famille	Symptômes	✓
1.Vasomoteurs	- Bouffées de chaleurs - Sueurs nocturne - Frissons ou sueurs froides - Palpitations - Tremblement	
2.Sommeil & Fatigue	- Difficultés d'endormissement - Réveils nocturnes - Fatigue persistante - Manque d'énergie - Somnolence pendant la journée	
3.Humeurs, émotions & cerveau	- Irritabilité - Anxiété - Tristesse - Brouillard mental - Difficultés de concentration - Trous de mémoires - Hypersensibilité émotionnelle - Perte de confiance	
4. Métabolisme & Digestion	- Prise de poids abdominale - Perte de poids - Ballonnements - Constipation - Digestion lente - rétenion d'eau - Fatigue musculaire	
5.Douleurs & articulation	- Douleurs articulaires - Douleurs musculaires - Maux de tête - Migraines - Raideurs - Epaules gelées - Sensation de décharges électriques	
6.Peau, cheveux & sphère intime	- Peaux sèches - Perte de cheveux - Ongles cassants - Cheveux plus fins - Acné tardive - Modification de la peau	
7.Sphère urinaire & sexualité	- Sécheresse vaginale - Fuites urinaires - Envies fréquentes d'uriner - Infections urinaires répétées - Baisse libido - Douleurs pendant les rapports	
8.Os, dents & bouches	- Perte de taille - Fractures plus facile (ostéopénie / ostéoporose) - Gencives qui saignent ou se rétractent - Caries plus fréquentes - Dents qui se déchaussent - Bouche sèche - Sensation de brûlures dans la bouche - Gencives plus sensibles	
9.Symptômes moins connus	- Acouphènes - Allergies qui apparaissent ou s'aggravent - Sécheresse oculaire - Vision plus floue - Changement d'odeurs corporelles - Modification de l'odorat - Fourmillement / picotement - Voix qui change - Démangeaison inexpliquées - Changement de pilosité	

Le saviez-vous ?

Les œstrogènes jouent un rôle important dans le maintien de la densité osseuse et de la santé des tissus de soutien des dents. Après la ménopause, certaines femmes peuvent développer une ostéopénie ou une ostéoporose, mais aussi constater des gencives plus fragiles, des dents qui semblent se déchausser ou une bouche plus sèche. Ces symptômes méritent d'être signalés à votre médecin et à votre dentiste.

Ce qu'il faut retenir

- ✓ Vous pouvez reconnaître **plusieurs symptômes à la fois**.
- ✓ Ils ne surviennent pas forcément tous en même temps.
- ✓ Ils peuvent évoluer au fil des mois.
- ✓ Plus vous les identifiez tôt, plus il est facile de mettre en place des solutions adaptées.
- ➡ Les pages suivantes vous aideront à comprendre chaque famille de symptômes et à découvrir les premières pistes d'action.

Famille 1 — Symptômes vasomoteurs

Bouffées de chaleur · Sueurs nocturnes · Frissons · Palpitations

Ce qui se passe dans le corps

La chute des œstrogènes perturbe le **thermostat interne** du cerveau — l'hypothalamus. Il interprète une légère élévation de température comme une surchauffe et déclenche une vague de chaleur pour "refroidir" le corps. Résultat : bouffées soudaines, sueurs, rougeurs — parfois plusieurs fois par jour, ou en pleine nuit.

Pourquoi cela arrive

C'est l'un des symptômes les plus fréquents : **75 à 85 % des femmes** en périménopause les ressentent. L'intensité est très variable — de légèrement inconfortable à très perturbante pour le quotidien.

Quand consulter

Si les bouffées perturbent votre sommeil plus de 3 nuits par semaine, ou affectent votre vie professionnelle et sociale, parlez-en à votre médecin. Des options existent — hormonales et non hormonales.

Premières pistes

- Favoriser les vêtements en fibres naturelles
- Éviter les déclencheurs connus : alcool, café, épices, stress
- Garder la chambre fraîche la nuit
- Pratiquer une respiration lente au moment de la bouffée

📖 Retrouvez les conseils nutritionnels détaillés dans le **Guide 1 : Alimentation & Inflammation**.

Famille 2 — Sommeil & fatigue

Insomnies · Réveils nocturnes · Fatigue chronique · Somnolence diurne

Ce qui se passe dans le corps

La progestérone est une hormone naturellement sédative. Sa chute en périménopause entraîne des difficultés à s'endormir et des réveils fréquents. Les sueurs nocturnes aggravent encore la situation. Le sommeil profond, réparateur, devient plus difficile à atteindre.

Les symptômes courants

- Difficultés à trouver le sommeil malgré la fatigue
- Réveils entre 2h et 4h du matin, impossibles à gérer
- Sommeil léger, non réparateur
- Fatigue dès le matin au réveil
- Besoin accru de siestes

Pourquoi cela arrive

Le manque de sommeil n'est pas une conséquence du stress ou d'une mauvaise hygiène de vie. C'est une **conséquence directe des fluctuations hormonales**. Comprendre cela, c'est arrêter de se blâmer.

Quand consulter & premières pistes

Si la fatigue devient invalidante ou si vous n'avez pas eu une nuit réparatrice depuis plusieurs semaines, consultez. En attendant : routine du soir régulière, limiter les écrans après 20h, maintenir une chambre fraîche.

Retrouvez le programme complet dans le **Guide 2 : Sommeil**.

Famille 3 — Humeur & émotions

Irritabilité · Anxiété · Tristesse · Pleurs inexplicables · Hypersensibilité



Ce qui se passe dans le corps

Les œstrogènes influencent directement la production de **sérotonine** (l'hormone du bien-être) et de **dopamine** (l'hormone de la motivation). Quand les œstrogènes chutent, ces neurotransmetteurs fluctuent avec eux — ce qui peut provoquer des variations d'humeur soudaines et imprévisibles.

Ce n'est pas de la fragilité

Se mettre à pleurer devant une publicité. Explorer pour "un rien". Ressentir une anxiété diffuse sans raison identifiable. Ces manifestations ne sont pas des signes de faiblesse. Elles sont des **symptômes neurologiques documentés** de la transition hormonale.

Premières pistes

- Nommer ce que vous ressentez sans le juger
- Réduire les situations de surcharge émotionnelle
- Pratiquer régulièrement une activité qui vous ressource
- En parler à votre médecin si l'anxiété devient envahissante

Retrouvez le programme complet dans le **Guide 3 : Stress & système nerveux** et **Guide 5 : Émotions & confiance**.

Famille 4 — Cognition & mémoire

Brouillard mental · Trous de mémoire · Difficultés de concentration · "Je perds mes mots"



Le "brouillard mental"

Oublier un mot en plein milieu d'une phrase. Entrer dans une pièce et ne plus savoir pourquoi. Avoir du mal à terminer une pensée. Ce symptôme est l'un des plus déstabilisants — et l'un des moins souvent attribués à la ménopause.



Pourquoi cela arrive

Les œstrogènes jouent un rôle dans la **plasticité neuronale** et la transmission des signaux dans le cerveau. Leur fluctuation peut temporairement affecter la mémoire de travail, la concentration et la rapidité de traitement de l'information.



Ce que vous devez savoir

Ces troubles cognitifs sont **temporaires pour la grande majorité des femmes**. Ils s'améliorent naturellement après la ménopause. Ce n'est pas un signe précoce de démence. C'est une adaptation du cerveau à un nouvel environnement hormonal.

- 📄 Si vous travaillez dans un domaine où la concentration est critique et que ces symptômes affectent vos performances, parlez-en à votre médecin. Des stratégies concrètes existent — et elles fonctionnent.

Famille 5 — Corps & métabolisme

Prise de poids · Modifications de la silhouette · Ballonnements · Fatigue musculaire

Ce qui se passe dans le corps

La chute des œstrogènes ralentit le **métabolisme de base** et favorise le stockage des graisses — en particulier au niveau abdominal. Ce n'est pas une question de calories. C'est une réorganisation hormonale profonde du système métabolique.

La résistance à l'insuline augmente, la masse musculaire diminue naturellement avec l'âge, et la thyroïde peut être affectée. Tout cela contribue à des changements corporels qui peuvent sembler inexplicables.

Les symptômes courants

- Prise de poids sans changement alimentaire apparent
- Ventre qui "gonfle" sans explication
- Silhouette qui se transforme malgré les efforts
- Digestion plus lente, sensations de lourdeur
- Fatigabilité musculaire accrue

Premières pistes

- Intégrer du renforcement musculaire doux (au moins 2x/semaine)
- Préférer des repas réguliers et équilibrés
- Vérifier la thyroïde lors du prochain bilan

Retrouvez les conseils détaillés dans le **Guide 1 : Alimentation & Inflammation** et le **Guide 4 : Hormones et mouvement**.

Famille 6 — Douleurs & articulations

Douleurs articulaires · Raideurs matinales · Maux de tête · Tensions musculaires



Articulations & raideurs

Les œstrogènes ont un effet anti-inflammatoire naturel. Leur diminution peut entraîner des douleurs articulaires — genoux, hanches, doigts — souvent confondues avec de l'arthrite.



Maux de tête & migraines

Les fluctuations hormonales sont un déclencheur connu des migraines. Beaucoup de femmes voient leurs migraines s'aggraver en péri-ménopause, avant de s'améliorer après la ménopause.



Tensions & douleurs diffuses

Des douleurs inexplicables, qui "voyagent" dans le corps, sont fréquentes. Elles sont souvent liées à la fois à l'inflammation hormonale et aux perturbations du sommeil.

Ces douleurs sont réelles et ont une cause identifiable. Elles méritent d'être prises au sérieux — par vous-même et par votre médecin. Si des douleurs articulaires persistantes apparaissent, un bilan rhumatologique peut être utile pour éliminer d'autres causes.

Famille 7 — Peau, cheveux & muqueuses

Sécheresse cutanée · Perte de cheveux · Acné · Sécheresse intime · Modifications cutanées



Ce qui se passe dans le corps

Les œstrogènes stimulent la production de **collagène et d'acide hyaluronique** dans la peau. Leur baisse entraîne une perte de densité cutanée, une sécheresse accrue et une peau qui vieillit plus vite que prévu. Ce n'est pas un manque de soin — c'est une réalité biologique.

Les symptômes courants

- Peau plus fine, plus sèche, qui "tire"
- Cheveux qui tombent davantage (effluvium télogène)
- Retour de l'acné après des années d'absence
- Sécheresse vaginale, inconfort intime
- Modifications de la pilosité

Quand consulter

La sécheresse vaginale est un symptôme souvent tu par pudeur. Or, des traitements locaux très efficaces et bien tolérés existent. **N'attendez pas** pour en parler à votre gynécologue.

Famille 8 — Système urinaire & sexualité

Fuites urinaires · Infections urinaires répétées · Baisse de libido · Inconfort pendant les rapports

1

Fuites urinaires

La baisse des œstrogènes fragilise les tissus du plancher pelvien et de l'urètre. Des fuites à l'effort (toux, rire, sport) ou des envies urgentes peuvent apparaître. Ce symptôme touche **1 femme sur 3** après la ménopause — et se traite très bien.

2

Infections urinaires fréquentes

La modification du pH vaginal et l'amincissement des muqueuses rendent la zone plus vulnérable aux infections. Si vous avez plus de 3 infections par an, parlez-en à votre médecin — des solutions préventives existent.

3

Libido & sexualité

La baisse de désir est fréquente et multifactorielle : hormones, fatigue, sécheresse intime, image de soi. Elle n'est pas une fatalité. En parler — à soi-même, à son partenaire, à son médecin — est déjà une première étape.

Ces symptômes sont parmi les plus intimes et les plus difficiles à aborder. Sachez qu'ils sont extrêmement fréquents, bien documentés, et que des solutions existent. Vous méritez d'en bénéficier.

Ce que je retiens

Par exemple :

Les symptômes sont nombreux.

Ils sont réels.

Ils ne veulent pas dire que vous êtes malade.

Ils ne sont pas "dans votre tête".

Ils sont souvent liés.

Vous pouvez agir.

Très visuel.

Très inspirant.

Comment utiliser ce guide

Ce guide est un outil vivant. Il n'est pas fait pour être lu une fois puis rangé. Il est fait pour être feuilleté, coché, revisité — au fil des semaines et des mois. Voici comment en tirer le meilleur parti.

01

Je coche les symptômes

Parcourez les 8 familles et identifiez ce que vous ressentez en ce moment. Cochez sans jugement — même les symptômes dont vous n'étiez pas sûre.

02

Je repère les familles concernées

Quelles familles concentrent le plus de symptômes cochés ? Ces familles sont vos priorités pour la suite.

03

J'observe leur évolution

Revenez à ce guide une fois par mois. Notez ce qui a changé. L'observation est un outil puissant de compréhension de soi.

04

Je consulte si nécessaire

Certains symptômes nécessitent un accompagnement médical. Ne tardez pas à consulter si quelque chose vous inquiète ou impacte significativement votre qualité de vie.

05

Je découvre les guides complémentaires

Chaque famille de symptômes correspond à un guide dédié dans la collection HypnOrka. Choisissez le vôtre selon vos priorités.



Vous pouvez aussi partager ce guide avec votre médecin, gynécologue ou endocrinologue. Il peut être un excellent point de départ pour une conversation.

Date de ma première lecture :

Dans un mois, revenez observer ce qui a changé.

La collection HypnOrka - Essentiels RenaïsSens

Ce guide est le point de départ d'une collection pensée comme une bibliothèque de bien-être — chaque volume dédié à un aspect fondamental de votre transition hormonale. Choisissez les guides qui correspondent à vos priorités du moment.



Guide 0 — Les 35 symptômes

Comprendre, reconnaître, agir. Le guide fondateur de la collection. Celui que vous tenez entre vos mains.



Guide 1 — Alimentation & Inflammation

Comment nourrir votre corps pour réduire l'inflammation, stabiliser le poids et soutenir vos hormones au quotidien.



Guide 2 — Sommeil

Retrouver un sommeil profond et réparateur. Comprendre pourquoi vous vous réveillez. Construire une routine qui fonctionne.



Guide 3 — Stress & système nerveux

Dompter l'axe cortisol. Sortir de l'hypervigilance. Reconnecter corps et esprit pour retrouver la sérénité.



Guide 4 — Hormones et mouvement

Bouger autrement pour soutenir vos hormones. Préserver la masse musculaire. Prendre soin de vos os avec plaisir.



Guide 5 — Émotions & confiance

Traverser les tempêtes émotionnelles avec bienveillance. Reconstruire l'image de soi. Accueillir cette nouvelle version de vous.

Une dernière chose, avant de vous laisser...

Ce guide n'est pas une fin. C'est un commencement.

Vous êtes plus forte que vous le croyez

Chaque symptôme que vous avez reconnu dans ce guide est une information. Pas une punition. Votre corps vous parle — apprenez à l'écouter avec curiosité, pas avec crainte.

Vous n'êtes pas seule

Des milliers de femmes traversent exactement ce que vous vivez, en ce moment même. Et de plus en plus de professionnels de santé sont formés pour vous accompagner avec justesse et bienveillance.

La suite vous attend

Sur le site HypnOrka, vous trouverez des ressources gratuites, des articles, des podcasts et la possibilité de découvrir un accompagnement personnalisé adapté à votre situation.

« Cette période de votre vie peut devenir l'une des plus riches, des plus libres, des plus profondes — si vous avez les bonnes clés. Ce guide est votre première clé. »
— Laurence

Quelle est votre prochaine étape ?



 Télécharger le Guide 1

 Lire les articles

 Écouter les audios

 Découvrir RenaiSSens

 Réserver un bilan personnalisé

sur **hypnorka.fr**

Prenez soin de vous, avec douceur et détermination.