

Suis-je en périménopause ?

La check-list qui vous aide à reconnaître les premiers signes et à mieux comprendre les transformations de votre corps.

RESSOURCES HYPNORKA

ESSENTIELS RENAISSANCE

PAR LAURENCE CARLO GUILLOUX



Comprendre les étapes : préménopause, périménopause, ménopause

Ces trois termes désignent des phases distinctes d'une même transition naturelle. Les connaître, c'est déjà reprendre le pouvoir sur ce que vous vivez.

Préménopause

Toute la période de vie fertile, des premières règles jusqu'aux premiers signes de changement hormonal. Les cycles sont généralement réguliers.

Périménopause

La transition hormonale active, souvent entre 40 et 52 ans. Les œstrogènes fluctuent, les cycles changent. Cette phase peut durer **de 2 à 10 ans**.

Ménopause

Constatée officiellement après **12 mois consécutifs sans règles**. Ce n'est pas une maladie — c'est une nouvelle étape de vie.

📌 Chaque femme vit cette période à son propre rythme. Il n'existe pas de parcours standard — seulement votre expérience, unique et valide.

Les signes liés au cycle menstruel

Les premières modifications de la périménopause apparaissent souvent au niveau du cycle. Ces changements sont le reflet direct des fluctuations hormonales en cours — ils méritent d'être observés avec attention, sans alarme.

Cochez ce que vous ressentez

Prenez le temps de relire chaque item. Même un signe isolé peut être significatif s'il est nouveau pour vous.

- ☐ Règles plus courtes qu'avant
- ☐ Règles plus longues ou traînantes
- ☐ Cycles irréguliers ou imprévisibles
- ☐ Règles plus abondantes, avec caillots
- ☐ Spotting entre les règles

Ce que cela signifie

La progestérone commence à diminuer avant les œstrogènes. Ce déséquilibre relatif explique les cycles plus courts, puis plus irréguliers. Les règles abondantes peuvent indiquer une dominance œstrogénique transitoire.

Le spotting, souvent anxiogène, est fréquent en périménopause — mais doit toujours être mentionné à votre médecin pour écarter d'autres causes.

Les symptômes physiques

Le corps parle. Ces manifestations sont les signaux d'un rééquilibrage hormonal profond. Elles sont réelles, mesurables — et souvent incomprises.

Thermorégulation

-  Bouffées de chaleur
-  Sueurs nocturnes

Énergie & récupération

-  Fatigue persistante
-  Sommeil perturbé, réveils nocturnes
-  Prise de poids inexpliquée

Douleurs & inconforts

-  Douleurs articulaires
-  Migraines ou maux de tête
-  Palpitations cardiaques

Vie intime

-  Baisse de libido
-  Sécheresse vaginale ou inconfort



Les symptômes émotionnels

La périménopause n'affecte pas seulement le corps. Le cerveau est lui aussi sensible aux fluctuations des œstrogènes — et les répercussions émotionnelles sont souvent les moins bien comprises, les plus invalidantes... et les plus tabous.



Humeur & émotions

-  Anxiété inhabituelle
-  Irritabilité accrue
-  Hypersensibilité émotionnelle



Clarté mentale

-  Brouillard mental
-  Difficultés de concentration
-  Trous de mémoire fréquents



Élan de vie

-  Manque de motivation
-  Baisse de confiance en soi
-  Sentiment de perte d'identité

 Ces symptômes sont souvent confondus avec un burn-out ou une dépression. Une évaluation hormonale peut faire toute la différence dans le diagnostic.

Mon hygiène de vie au quotidien

Vos habitudes jouent un rôle déterminant dans la façon dont vous traversez la périménopause. Cette auto-évaluation vous aide à identifier vos ressources... et vos zones à renforcer.

1

Activité physique

▮ Je bouge au moins 3 fois par semaine (marche, natation, yoga, renforcement musculaire...)

2

Alimentation

▮ Mon alimentation est équilibrée, riche en végétaux, légumineuses et bonnes graisses.

3

Gestion du stress

▮ J'ai des pratiques régulières pour apaiser mon système nerveux (respiration, méditation, nature...)

4

Récupération

▮ Je m'accorde des temps de repos et de ressourcement, sans culpabilité.

5

Sommeil

▮ Je dors en moyenne 7 à 8 heures par nuit et je me sens reposée au réveil.

Interpréter vos résultats

Combien de signes avez-vous cochés ? Voici comment lire votre profil — avec bienveillance et sans dramatiser.

Moins de 5 signes

Vous ressentez quelques changements discrets. C'est peut-être le début d'une transition. Restez à l'écoute de votre corps et notez l'évolution dans le temps.

Entre 5 et 10 signes

Plusieurs signaux sont présents. La périménopause est probablement en cours. C'est le bon moment pour en parler à un professionnel de santé et explorer des ajustements de mode de vie.

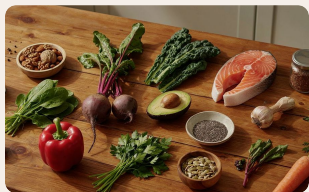
Plus de 10 signes

De nombreux symptômes impactent votre qualité de vie. Vous méritez un accompagnement adapté — médical, nutritionnel, émotionnel. Vous n'êtes pas seule, et des solutions existent.

 Quelle que soit votre situation, **seule une consultation médicale** (bilan hormonal, échange avec votre gynécologue ou médecin traitant) peut confirmer et préciser votre état. Cette check-list est un outil de prise de conscience, non un diagnostic.

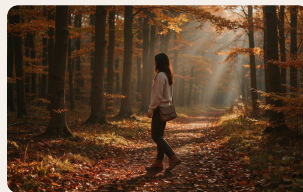
Les premiers leviers naturels à activer

La périménopause n'est pas une fatalité. Des ajustements simples et cohérents peuvent transformer significativement votre quotidien. Voici les six leviers fondamentaux à explorer dès maintenant.



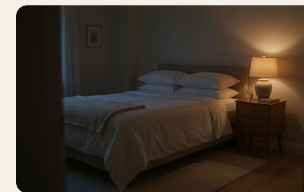
Alimentation anti-inflammatoire

Oméga-3, fibres, phytoestrogènes (lin, soja fermenté), réduction du sucre raffiné. Chaque repas est une opportunité de soutenir votre équilibre hormonal.



Activité physique régulière

La marche, le yoga, la natation ou le renforcement musculaire aident à stabiliser l'humeur, préserver la masse osseuse et réduire les bouffées de chaleur.



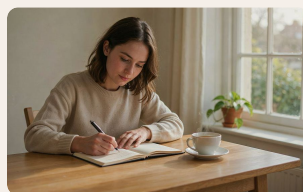
Hygiène du sommeil

Un rituel de coucher apaisant, une chambre fraîche, une heure de déconnexion numérique. Le sommeil est votre meilleur allié de récupération hormonale.



Respiration & cohérence cardiaque

5 minutes de respiration rythmée (5 secondes inspiration / 5 secondes expiration) régule le système nerveux autonome et réduit l'anxiété en profondeur.



Gestion des émotions

L'hypnose, la pleine conscience, le journaling ou la thérapie permettent de traverser les tempêtes émotionnelles avec plus de douceur et de recul.



Accompagnement & soutien

Parler à un professionnel de santé, rejoindre une communauté bienveillante ou suivre un programme structuré peut accélérer votre retour à l'équilibre.

Vous n'êtes pas seule dans cette transition

1/2

Des femmes

Une femme sur deux ressentira des symptômes significatifs de périménopause impactant son quotidien.

10

Années max

La durée moyenne de la périménopause est de 2 à 10 ans — une période que l'on peut traverser activement.

40

Ans en moyenne

L'âge moyen des premiers signes est 45 ans, mais certaines femmes les ressentent dès 38 ans.

La périménopause est une phase normale et universelle de la vie féminine. La comprendre, c'est transformer l'inquiétude en connaissance — et la résistance en accompagnement actif de soi.



Continuez votre chemin avec Hypnorka

Cette check-list est la première étape d'un accompagnement plus complet. Hypnorka a créé une collection de ressources gratuites spécialement conçues pour vous guider avec douceur et rigueur tout au long de votre transition.



Téléchargez les autres guides gratuits

Sommeil, alimentation, gestion du stress, émotions... Chaque guide de la collection Hypnorka- les essentiels aborde un aspect clé de la périménopause avec le même soin et la même clarté.



Découvrez le programme RenaiSSens

Un programme complet, basé sur l'hypnose et les approches naturelles, conçu pour vous aider à traverser cette période avec sérénité, vitalité et confiance retrouvée.

« Ce que vous traversez a un nom, une explication, et des solutions. Vous méritez d'être accompagnée — pas seulement informée. »

