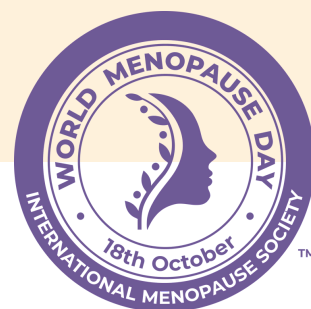


Le rôle de la médecine du mode de vie dans la santé de la ménopause

Fiche d'information 3 : Bien-être mental, stress et ménopause

Ces fiches d'information sont basées sur la publication de l'IMS « The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Nonpharmacological Interventions (2025) ». Ils partagent des informations claires et pratiques sur six domaines clés de la médecine du mode de vie – alimentation saine, activité physique, bien-être mental, évitement des substances à risque, sommeil réparateur et relations saines – pour améliorer santé et bien-être pendant et après la ménopause.



La Journée mondiale de la ménopause a lieu chaque année le 18 octobre.

Fondée par la Société internationale de la ménopause (IMS) en 2009, il s'agit d'une journée mondiale de sensibilisation qui met en lumière les défis auxquels sont confrontées les femmes pendant la transition vers la ménopause et met en évidence les progrès de la recherche, de l'éducation et des ressources.

En tant que fondateur de la Journée mondiale de la ménopause, l'IMS définit le thème annuel, commande et publie « the white paper » et propose des ressources pour aider les femmes, les professionnels de la santé et les communautés du monde entier sur ce thème.



Bien-être mental,
stress et ménopause

Pourquoi c'est important

La quarantaine peut être une période stressante. De nombreuses femmes doivent concilier leurs responsabilités familiales, leur carrière et leurs changements de santé, tout en subissant les changements physiques, psychologiques et métaboliques de la ménopause.

Cette transition peut augmenter le stress perçu, qui est lié à l'aggravation des symptômes de la ménopause, notamment des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes plus fréquentes. Le stress lié au travail, une autonomie limitée dans son travail et le faible niveau de forme physique peuvent également rendre les symptômes plus difficiles à gérer.

Prendre soin du bien-être mental pendant la ménopause est essentiel pour soulager les symptômes, protéger la santé à long terme et améliorer la qualité de vie.



Stress et symptômes de la ménopause



Le stress peut intensifier les symptômes vasomoteurs (tels que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes) et altérer le bien-être général.



Les femmes qui souffrent d'un stress élevé signalent souvent un sommeil plus médiocre, une humeur plus basse et une plus grande difficulté à faire face aux défis quotidiens.



Il a été démontré que la pleine conscience, la relaxation et les stratégies de réduction du stress réduisent la gravité des symptômes et améliorent la résilience.



Il existe plusieurs approches éprouvées qui peuvent aider les femmes à gérer le stress dans la quarantaine :

Thérapies cognitives et techniques de relaxation :

Améliorent les capacités d'adaptation, réduisent les niveaux de stress et peuvent réduire les symptômes vasomoteurs (bouffées de chaleur et sueurs nocturnes).

Programmes de pleine conscience :

Efficaces pour réduire le stress perçu et améliorer la gestion des symptômes.

Art et musique :

Les preuves montrent qu'ils peuvent réduire le stress à toutes les étapes de la vie, y compris la quarantaine.

Santé numérique et mobile (mHealth)

La pandémie de COVID-19 a accéléré le développement et l'utilisation d'outils de santé numériques, qui peuvent être très efficaces pour la gestion du stress. Des revues systématiques montrent que les approches de santé mobile (mHealth) améliorent à la fois les résultats psychologiques et physiques.



Les outils efficaces comprennent des applications de respiration et de relaxation musculaire, des programmes de méditation et des conseils numériques personnalisés.



La santé mobile offre des moyens prometteurs, accessibles et rentables pour aider à l'autogestion du stress tout en réduisant la charge sur les systèmes de santé.

IA et agents conversationnels (CA)

Les technologies émergentes telles que les chatbots d'IA générative (e.g., ChatGPT, DeepSeek) montrent un potentiel dans la réduction de la dépression et le soutien de la santé mentale.



- Les meilleurs résultats sont observés avec des approches multimodales, vocales ou de messagerie instantanée.
- Le succès dépend de l'engagement, de la qualité de la communication et de la création d'un sentiment de relation entre l'utilisateur et l'outil d'IA.

Technologie dans la gestion des maladies chroniques et du poids

Les outils numériques peuvent également aider à la gestion du poids et à la prévention des maladies chroniques :



L'autosurveillance sur smartphone améliore l'observance et la perte de poids par rapport aux soins habituels.



Les outils connectés et les trackers de fitness augmentent la motivation et la responsabilité, aidant les femmes à adopter des habitudes d'activité durables.



Les objectifs auto-fixés donnent de meilleurs résultats que les objectifs fixes, tandis que les entretiens motivationnels combinés aux outils connectés sont particulièrement prometteurs.



Les suivis de sommeil fournissent des informations sur les habitudes de sommeil et peuvent aider à suivre les conseils sur le mode de vie.

Ce qu'il faut retenir

Le stress peut aggraver les symptômes de la ménopause, mais les bonnes stratégies - de la pleine conscience et de la relaxation aux outils numériques et aux appareils connectés - peuvent améliorer la santé mentale, réduire les symptômes et favoriser le bien-être à long terme.

La technologie ouvre de nouvelles portes à des soins plus accessibles, personnalisés et équitables. Chaque femme peut trouver une combinaison d'approches qui lui convient le mieux.



Ce que vous pouvez faire : des stratégies de style de vie qui fonctionnent

- ☐ Pratiquez des exercices de pleine conscience, de relaxation ou de respiration pour réduire le stress et les bouffées de chaleur.
- ☐ Utilisez des techniques de thérapie cognitivo-comportementale comme recadrer les pensées négatives ou tenir un journal pour soutenir votre humeur.
- ☐ Explorez les applications de santé numérique pour la méditation guidée, le suivi du stress ou l'assistance personnalisée.
- ☐ Portez un moniteur d'activité physique ou de sommeil et fixez-vous des objectifs réalistes pour rester motivée.
- ☐ Participez à des activités créatives, comme l'art ou la musique, pour aider à gérer le stress.

Ressources additionnelles

Un bon sommeil et un soutien social facilitent la gestion du stress.

Explorez les fiches d'information sur le sommeil réparateur et les relations saines pour trouver des idées pratiques.





L'International Menopause Society espère que ces fiches d'information fourniront des conseils utiles et fiables pour aider lors des conversations avec les professionnels de la santé et la population.

Ensemble, nous pouvons continuer à améliorer la compréhension de la ménopause et veiller à ce que les femmes du monde entier aient accès aux soins et au soutien qu'elles méritent.

Déclaration d'utilisation du logo

Tous les documents de la Journée mondiale de la ménopause sont fournis à des fins personnelles et éducatives uniquement. L'utilisation des logos de l'IMS ou de la Journée mondiale de la ménopause sans autorisation écrite n'est pas autorisée.

Accédez en ligne à toutes les fiches d'information de la Journée mondiale de la ménopause sur la médecine du style de vie en matière de santé ménopausique sur worldmenopauseday.com

Pour une version en texte brut ou en gros caractères de cette fiche d'information, veuillez envoyer un e-mail : enquiries@imsociety.org

