



# Connaitre & Passer le cap de la ménopause

## Evaluer son Savoir & ses Compétences

Grâce à ce questionnaire et un  
entretien de quelques minutes  
avec mon pharmacien.

# QUE SAVEZ VOUS SUR LA MENOPAUSE ?

Pour vous, qu'est-ce que signifie être Ménopausée ?

Quand on n'a plus ses règles, on parle d'Améno...?

Que se passe-t-il au niveau du corps lors de la Ménopause ?

Quel traitement connaissez vous?

Connaissez-vous les contre-indications du traitement hormonal de la ménopause?

**VRAI OU FAUX :**  
si je n'ai plus mes règles vers 45-50 ans, c'est que je suis ménopausée

✓ x

Pour vous à quoi servent les règles ?

**VRAI OU FAUX**

Le THM n'est pas recommandé pour traiter la ménopause

✓ x

**VRAI OU FAUX**

On utilise un estrogène par voie orale ou cutanée et un progestatif en fin de mois

✓ x

**VRAI OU FAUX**

: La Ménopause a des conséquences sur ma santé ?

✓ x

**A VOTRE AVIS:**  
Quelles sont les conséquences?

# QUE SAVEZ VOUS SUR LA MENOPAUSE ?

Que se passe t-il au niveau du corps lors de la Ménopause?

Quels sont mes symptômes:  
Bouffées de chaleur, combien par 24h?

Nervosité, troubles de l'humeur?

Depuis Quand?

1 MOIS  
6 MOIS  
1 AN  
PLUS

Sécheresse vaginale?

**QUEL EST LE SYMPTOME LE PLUS GENANT POUR MOI**

Douleurs ostéoarticulaires

Vieillessement de la peau

# QUAND ET COMMENT PRENDRE MON TRAITEMENT?

A quel moment de la journée je prends mon traitement?

Citer le nom de vos différents médicaments

A quel endroit j'utilise un gel ou un patch à base d'Estrogène?

Combien de temps vais-je prendre mon THM?

Pourquoi dois-je associer un progestatif avec l'Estrogène?

Si je prends un produit naturel, combien de temps dois-je le prendre?

**VRAI OU FAUX :**  
Seul le THM est efficace pour corriger les troubles de la ménopause



Y'en a t-il au sein de ma famille proche?

Ai-je déjà eu une fracture suite à un choc sans gravité?

Mon IMC < 19?

Est-ce que je prends de la cortisone tous les jours?

Ma ménopause a commencé avant 45 ans?

Est-ce qu'on m'a enlevé les ovaires avant 50 ans?

**MON RISQUE D'OSTEOPOROSE**

# Mon ACTIVITE PHYSIQUE

## LE SPORT

Qu'est ce que je peux faire pour bouger au quotidien?

Quelle activité physique je peux pratiquer ?

**VRAI OU FAUX :**  
l'activité physique diminue les douleurs articulaires

✓ x

## L'ALIMENTATION

Quel a été le menu de vos derniers repas ?

Quels sont les aliments et les boissons à diminuer lors de la Ménopause ?

Combien de repas je prends par jour?

Je surveille mon apport en calcium et en vitamine D ?



# MON SUIVI

Depuis ma Ménopause, je consulte le médecin une fois par an :

✓ x

Je participe au dépistage du cancer du sein tous les deux ans :

✓ x

Je participe au dépistage du cancer du col de l'utérus :

✓ x

Je participe au dépistage du cancer colorectal :

✓ x

A l'occasion, je fais contrôler ma tension à l'officine

✓ x



# LES CONSEILS DE VOTRE EQUIPE OFFICINALE

MARCHER À PIED,  
faire le ménage,  
jardiner

Prendre mon  
traitement ou mon  
produit naturel à  
heure fixe

Si j'arrête j'en parle à  
l'Equipe

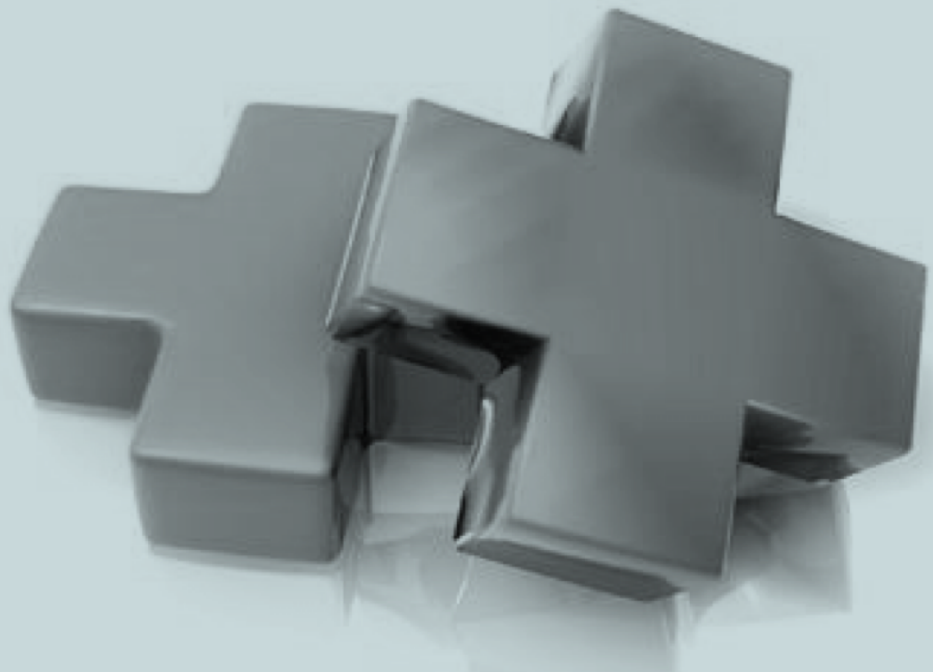
Je surveille mon  
alimentation et mes  
apports en calcium.

Je surveille ma  
tension avec mon  
tensiomètre

Je pense à hydrater  
ma peau

Je me mets à table  
pour manger

Et surtout N'HESITER  
pas si vous avez des  
questions ....



# Connaitre & Passer le cap de la ménopause

Evaluer son Savoir & ses Compétences

---

MARS 2018