Nutrition et supplémentation

des troubles de la ménopause

Nutry

PLAN DE LA FORMATION

1. **Pré-ménopause et ménopause**
   - 1.1. Introduction
     - 1.1.1. Pré-ménopause
     - 1.1.2. Ménopause
     - 1.1.3. Post-ménopause
   - 1.2. Rappels sur les hormones
     - 1.2.1. Œstrogènes
       - 1.2.1.1. Définition et rôles dans l'organisme
       - 1.2.1.2. Taux d'œstrogènes en péri-ménopause
     - 1.2.2. Progestérone
       - 1.2.2.1. Définition et rôles dans l'organisme
       - 1.2.2.2. Taux de progestérone en péri-ménopause
     - 1.2.3. DHEA
       - 1.2.3.1. Définition et rôles dans l'organisme
       - 1.2.3.2. Taux de DHEA en péri-ménopause
       - 1.2.3.3. Supplémentations en DHEA
   - 1.3. Physiologie de la ménopause
     - 1.3.1. Fin de la période reproductive
     - 1.3.2. Début de la pré-ménopause
     - 1.3.3. Fin de la pré-ménopause
     - 1.3.4. Début de la ménopause
   - 1.4. Manifestions et conséquences de la ménopause
     - 1.4.1. Manifestations cliniques
       - 1.4.1.1. Cycle menstruel
       - 1.4.1.2. Troubles du climatère
         - 1.4.1.2.1. Bouffées vasomotrices
         - 1.4.1.2.2. Troubles génito-urinaires
         - 1.4.1.2.3. Douleurs articulaires
         - 1.4.1.2.4. Troubles du système nerveux
         - 1.4.1.2.5. Modifications physiques
     - 1.4.2. Risques à long terme
     - 1.4.3. Manifestations biologiques
   - 1.5. Traitements hormonaux substitutifs (THM)
     - 1.5.1. Rôles des THM
     - 1.5.2. Composition des THM
     - 1.5.3. Contre-indications
     - 1.5.4. Effets des THM sur la santé
       - 1.5.4.1. Effets positifs des THM sur la santé
       - 1.5.4.2. Effets négatifs des THM sur la santé
2. **Nutrition de la ménopause**
   - 2.1. Phyto-œstrogènes
     - 2.1.1. Définition et sources de phyto-oestrogènes
     - 2.1.2. Mécanismes d'action des phyto-oestrogènes
     - 2.1.3. Effets des phyto-oestrogènes sur l'organisme
     - 2.1.4. Supplémentations en phyto-oestrogènes
   - 2.2. GLA et DGLA
     - 2.2.1. Définition et intérêts du GLA et du DGLA
     - 2.2.2. Sources de GLA et de DGLA
     - 2.2.3. Supplémentation en GLA et DGLA

Date de mise à jour :

Octobre 2025

Nutry – Reproduction interdite

2.3. Vitamine D
2.3.1. Définition de la vitamine D et rôles dans l'organisme
2.3.2. Besoins en vitamine D
2.3.3. Sources de vitamine D
2.3.4. Carences en vitamine D
2.3.5. Supplémentation en vitamine D
2.4. Probiotiques
2.4.1. Microbiote vaginal en période de péri-ménopause
2.4.2. Supplémentations en probiotiques
2.5. Autres nutriments
3. Troubles associés à la péri-ménopause et à la ménopause
3.1. Déséquilibres hormonaux en pré-ménopause
3.1.1. Limiter l'hyperoestrogénie
3.1.2. Soutenir la progestérone
3.2. Bouffées de chaleur
3.2.1. Définition
3.2.2. Prévention et prise en charge
3.2.2.1. Hygiéno-diététique
3.2.2.2. Supplémentations
3.2.2.2.1. Nutriments
3.2.2.2.2. Phytothérapie et gemmothérapie
3.2.2.2.3. Aromathérapie
3.3. Prise de poids
3.3.1. Prise de poids en période de péri-ménopause
3.3.2. Prévention et prise en charge
3.3.2.1. Hygiéno-diététique
3.3.2.2. Supplémentations
3.3.2.2.1. Nutriments
3.3.2.2.2. Probiotiques
3.3.2.2.3. Phytothérapie
3.4. Baisse de la densité osseuse
3.4.1. Définition
3.4.2. Dépistage
3.4.3. Facteurs de risque
3.4.4. Prévention et prise en charge
3.4.4.1. Hygiéno-diététique
3.4.4.2. Supplémentations
3.4.4.2.1. Nutriments
3.4.4.2.2. Probiotiques
3.4.4.2.3. Phytothérapie et gemmothérapie
3.4.4.3. Médicaments

ANNEXES

ANNEXE N°1 : CAS PATIENTS
ANNEXE N°2 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES
ANNEXE N°3 : MENOPAUSE RATING SCALE
ANNEXE N°4 : ANALYSES BIOLOGIQUES
ANNEXE N°5 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LA PRÉMOPAUSE ET LA MÉNOPAUSE
ANNEXE N°6 : PLANTES DES TROUBLES DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE
ANNEXE N°7 : BIBLIOGRAPHIE

Nutry – Reproduction interdite