



***Nutrition*** *et*  
***supplémentation***  
***des troubles de la ménopause***



## 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. Manifestations 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 (THS)

1.5.1. Rôles des THS

1.5.2. Composition des THS

1.5.3. Contre-indications

1.5.4. Effets des THS sur la santé

1.5.4.1. Effets positifs des THS sur la santé

1.5.4.2. Effets négatifs des THS sur la santé

1.5.5. Alternatives médicales non hormonales

### 2. Nutrition de la ménopause

#### 2.1. Phyto-œstrogènes

2.1.1. Définition et sources de phyto-œstrogènes

2.1.2. Mécanismes d'action des phyto-œstrogènes

2.1.3. Effets des phyto-œstrogènes sur l'organisme

2.1.4. Supplémentations en phyto-œstrogènes

#### 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

- 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 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°4 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LA PRÉMOPAUSE ET LA MÉNOPAUSE

ANNEXE N°5 : PLANTES DES TROUBLES DE LA PRÉMOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

ANNEXE N°6 : BIBLIOGRAPHIE