

Ostéopathie & Ménopause : accompagner le corps dans cette transition naturelle

Publié le 11 juillet 2023


La **ménopause** est une étape naturelle dans la vie d'une femme, marquant la fin de la période reproductive. Elle s'accompagne souvent de nombreux **bouleversements physiques et émotionnels**. L'**ostéopathie** offre un accompagnement doux et global pour mieux vivre cette transition en soulageant certains symptômes.

Comprendre la ménopause

La ménopause correspond à l'**arrêt complet des menstruations pendant un an**, associé à une **diminution de la sécrétion des hormones ovariennes**.

Elle peut être : **naturelle** (liée à l'âge), influencée par des **facteurs divers** (obésité, anorexie, alcool...) ou **artificielle** (ovariectomie, chimiothérapie...).

La ménopause ne survient **pas brutalement**, elle est précédée par une période de **préménopause**, marquée par des cycles irréguliers et des symptômes parfois inconfortables.

 L'âge moyen de la ménopause en France est d'environ **51 ans**.


 Les **symptômes** varient d'une femme à l'autre mais incluent fréquemment :

- Fatigue et troubles du sommeil
- Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
- Sécheresse vaginale, troubles urinaires, douleurs articulaires
- Prise de poids, baisse de libido, troubles de l'humeur, ostéoporose ...

Quel est le rôle de l'ostéopathie pendant la ménopause ?

L'ostéopathie ne remplace pas un traitement médical mais **agit en soutien du corps et du mental**, notamment en :

- **Améliorant les symptômes** et la qualité de vie au quotidien
- **Travaillant sur les systèmes viscéral, hormonal et circulatoire**, pour soutenir la sphère urogénitale et digestive
- **Agissant sur le système nerveux autonome**, pour réduire les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil
- **Adoptant une approche globale**, en lien avec l'anxiété, la fatigue physique et mentale

 **Chaque prise en charge est personnalisée**, selon le profil hormonal, les douleurs et les besoins de la patiente. L'ostéopathie s'intègre dans une approche pluridisciplinaire : suivi gynécologique, nutrition, activité physique, soutien psychologique...

Conseils complémentaires pour mieux vivre sa ménopause

- **Privilégier une alimentation équilibrée** riche en calcium, oméga-3 et antioxydants
- **Pratiquer une activité physique** régulière pour soutenir le moral et les articulations
- **Travailler sur le stress et le sommeil** : sophrologie, méditation, respiration...

À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute pour vous accompagner pendant la ménopause

Vous ressentez des déséquilibres liés à la ménopause ou à la préménopause ? Une approche ostéopathique douce peut vous aider à apaiser les inconforts physiques et émotionnels, et retrouver un meilleur équilibre.

Une consultation en ostéopathie ne remplace pas celle du médecin. En cas de doute sur votre état de santé et pour poser un diagnostic demandez un avis médical.

https://www.instagram.com/p/CukCbULNnZ7/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==