



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**1.3. 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 (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**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

Date de mise à jour :

Janvier 2026

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

3.2. 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

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. 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. 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 PRÉMÉNOPAUSE ET LA MÉNOPAUSE

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

ANNEXE N°6 : BIBLIOGRAPHIE