

Meno-check

Ces symptômes ci-dessous peuvent tous être liés à la (péri)ménopause. Chaque femme est unique; il est donc possible que vous ne ressentiez pas tous ces symptômes.

Cet outil vous permet d'identifier d'éventuels symptômes de la (péri)ménopause et d'en discuter avec votre médecin. Vous pourrez ainsi examiner ensemble les différentes options pour répondre à vos inconforts.

Avez-vous ressenti un ou plusieurs des symptômes de la (péri)ménopause ci-dessous au cours des quatre dernières semaines ? Alors, il est possible que vous soyez en (péri)ménopause.

Symptômes	Indiquez votre réponse	
Anxiété : beaucoup d'inquiétude ou de tension ; sentiment de stress, de panique, d'accablement.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Bouffées de chaleur / Sueurs nocturnes : chaleur intense et diffuse, généralement au niveau de la poitrine, du cou ou du visage ; transpiration excessive ; accélération du rythme cardiaque.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Brouillard cérébral : difficulté à se concentrer ; oublis fréquents ; mauvaise récupération des mots ; distraction facile ; sentiment d'être à côté de la plaque.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Dépression : sentiment d'abattement ou d'absence d'espoir ; perte d'intérêt pour des choses autrefois appréciées ; fatigue facile ; sautes d'humeur accrues ; sentiment d'être dépassée par les événements ; les petites tâches demandent beaucoup d'énergie.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Douleurs articulaires : douleurs, chaleur ou gonflement, en particulier au niveau du cou, du dos, des genoux, des chevilles, des doigts, des coudes ou de la mâchoire ; sensations de raideur et de craquement inhabituels.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Fatigue : manque d'énergie ; un sentiment persistant de faiblesse, d'épuisement ou de manque d'énergie; fatigue facile.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Incontinence : fuites urinaires lors du rire ou de la toux ; perte de contrôle de la vessie.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Infections des voies urinaires (IVU) : infection bactérienne dont les symptômes comprennent des mictions fréquentes, des brûlures, un changement de couleur ou d'odeur de l'urine, des douleurs dans la région pelvienne, de la fièvre et/ou des nausées.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>

Symptômes	Indiquez votre réponse	
Irritabilité : impatience inhabituelle ; colère/rage soudaine ; frustration facile.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Maux de tête et/ou migraines : douleurs à la tête, souvent intenses et lancinantes, parfois jusqu'à l'affaiblissement ; nausées ; sensibilité à la lumière et/ou au bruit.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Modifications de la peau et/ou des cheveux : peau sèche ; démangeaisons ; cheveux clairsemés ou en perte de vitesse ; apparition de nouveaux poils sur le visage ; apparition de taches sombres.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Modifications du cycle menstruel : flux sanguin plus léger ou plus important ; cycles plus courts ou plus longs ; absence totale de cycles.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Palpitations cardiaques : battements de cœur rapides, saccadés ou palpitants.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Perte de libido : diminution de la libido ; difficulté à se sentir excité.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Prise de poids : augmentation du poids, en particulier au niveau de l'abdomen et des cuisses ; sensation de ballonnement.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Rapports sexuels douloureux : sécheresse ou tension vaginale ; brûlure dans le vagin ou la vulve avant, pendant ou après les rapports sexuels.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Troubles du sommeil : difficultés à s'endormir ou à rester endormi ; sommeil agité, tournant ou irrégulier.	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>

Discutez de vos résultats et/ou questions avec votre médecin généraliste ou gynécologue.



Pour en savoir plus sur les symptômes de la (péri)ménopause et les différentes options, consultez le site web de WIM.