



LA MÉNOPAUSE

سن الأمل
en parler simplement...



Alliance pour la santé de la femme ménopausée



DÉFINITION

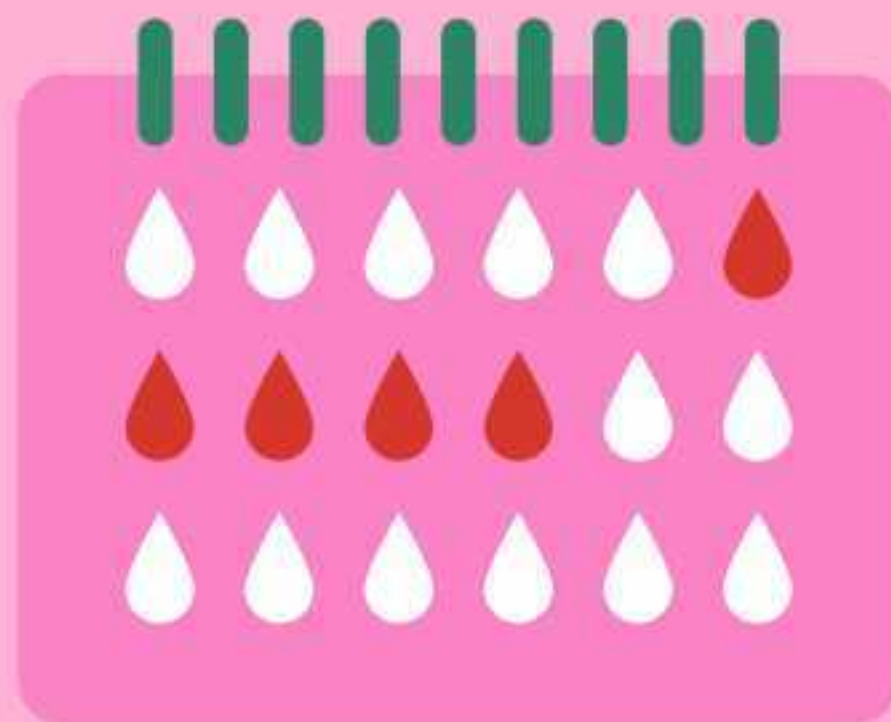
Plus qu'une simple étape biologique, la ménopause est une transition naturelle, unique et propre à chaque femme. Elle se définit par l'arrêt du cycle menstruel depuis 12 mois, lié à l'évolution de votre rythme hormonal.

Si elle survient en moyenne vers 52 ans, elle reste pourtant trop souvent entourée de silence. Brisons les tabous : comprendre, anticiper et être bien accompagnée sont les véritables clés pour traverser ce cap avec sérénité et vitalité



تعريف سن الأمل

مرحلة طبيعية في الحياة. هي مرحلة تعدّي بيها كل امرأة، أما تـجي لكل وحدة بطريقة مختلفة سن الأمل هي كيف تاقف العادة لمدة 12 شهر كامل، بعد ما الهرمونات اللي ينتجها المبيض تنقص بالشوية.. بالشوية في العادة تـجي في سن الـ 52 المينوبوز مازالت لتوا تعتبر موضوع حساس برشة عند برشة نساء معا بعضنا نحاولو نفهمو، نحـميو رواحنا ونلقاو شكون يرافقنا باش نعدّيو المرحلة هذه بكل طمأنينة

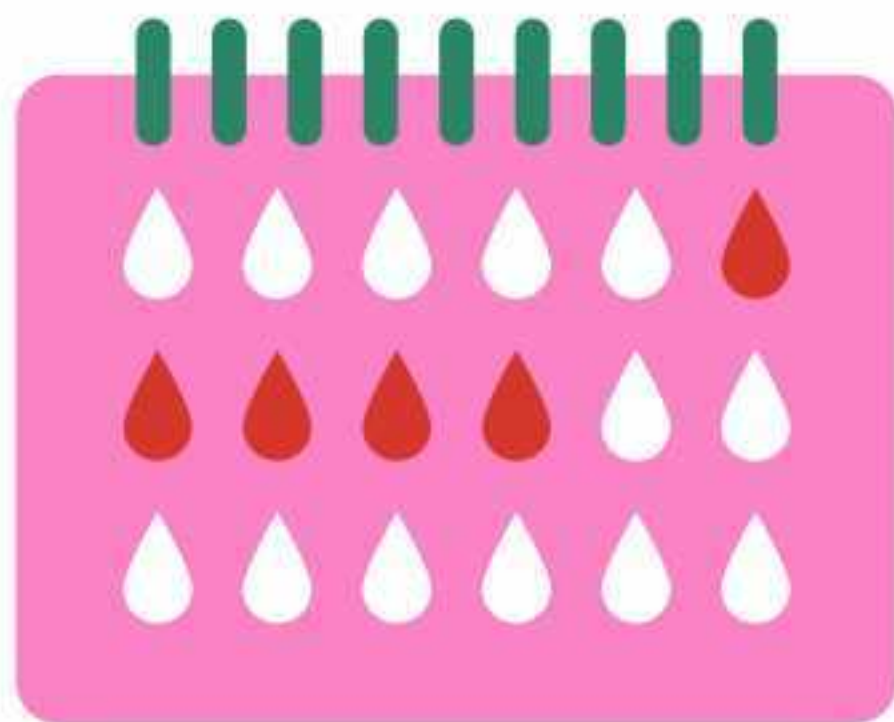


PRÉMÉNOPAUSE ET MÉNOPAUSE

La Préménopause : une période de transition avant la ménopause, marquée par des changements hormonaux et une perturbation des cycles menstruels qui peuvent être variables selon les femmes.

La Ménopause : arrêt du cycle menstruel pendant 12 mois

2



مرحلة ما قبل سن الأمل

المرحلة ما قبل سن الأمل، فيها تغييرات في الهرمونات وفي العادة، وتختلف من امرأة لامرأة سن الأمل هي الوقوف النهائي للعادة الشهرية لمدة 12 شهر



SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE

Symptômes physiques les plus fréquents:

Bouffées de chaleur

Sueurs nocturnes

Prise de poids

Ballonnement

Douleurs articulaires

Fatigue inexplicquée

Baisse de la libido





علامات سن الأمل الي تقلق

أكثر العلامات البدنية اللي تقلق:
الفوارة

عرق مفرط في الليل

زيادة في الميزان

نفاخ في الكرش

وجيعة في المفاصل

فشل وتعب من غير سبب





SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE

Troubles du sommeil et de l'énergie :

Difficultés d'endormissement et réveils nocturnes

Bien être intime et émotionnel :

Sécheresse vaginale

Baisse de libido

Humeur dépressive

Brouillard mental





3

علامات سن الأمل

مشاكل في النوم والنشاط
تقوم برشة مرات في وسط الليل
الراحة النفسية :

شياح في المنطقة الحميمة
نقص في الرغبة الجنسية
تحس روحك مشوشة





COMMENT DIAGNOSTIQUER LA MÉNOPAUSE ?

Le diagnostic est clinique

Il repose sur l'interrogatoire.

Dans certaines situations, le médecin peut demander des examens complémentaires, tels que l'échographie pelvienne ou le bilan sanguin, pour affiner le diagnostic



كيفاش نعرفو إِي هو سن الأمل

يسألك الطبيب على العلامات اللي تحس فيها وعلى
تاريخ العادة الشهرية متاعك
التشخيص يتم وقت اللي العادة تقص لمدة عام
كامل من غير حتى سبب آخر
في حالات معينة الطبيب ينجم يطلب تحليل دم
باش يثبت في مستوى الهرمونات



5

1 ÈRE CONSULTATION DE MÉNOPAUSE

Consulter votre gynécologue vous permet :

- D'établir un bilan complet (symptômes et risques).
- D'apporter des réponses claires à vos questions.
- D'évaluer les risques d'ostéoporose et cardiovasculaires.
- De bénéficier de conseils hygiéno-diététiques adaptés.



الفحص الطبي

تثبّت أمورك مع طبيب النساء متاعك على
العلامات والمخاطر
يفسرلك الإحاطة الطبية اللي موجودة وتناسب
حالتك

يجاوبك على الأسئلة اللي شاغلة بالك
يقيّم مخاطر هشاشة العظام وأمراض القلب
والشرايين

يعطيك نصائح في الماكلة ونمط العيش اللي يواتيك



POURQUOI LE RISQUE D'OSTÉOPOROSE ?

La baisse des hormones accélère la perte de la masse osseuse.

Quoi faire : mesurer la densité minérale osseuse

Pourquoi faire : évaluer la balance bénéfique –risque d'un traitement hormonal de la ménopause



مخاطر و علاج هشاشة العظام

نقص الهرمونات يسرّع في نقص كثافة العظام لازم نقيسوا كثافة العظام باش نجمو نقيمو المنفعة والخطر متاع العلاج



7

LE RISQUE CARDIO- VASCULAIRE

Il est utile de préciser le niveau de risque cardio vasculaire : risque élevé , intermédiaire ou faible

Plus que 6 bouffées par jour : plus d'HTA, insulino-résistance , plus de LDL cholestérol

.



7

مخاطر القلب والشرايين

لازم تثبتوا في مستوى الخطر إذا تجيك أكثر من 6 فوارات في النهار يولي فمة خطر أكثر متاع إرتفاع ضغط الدم و زيادة الكولستيرول الضار



TRAITEMENT HORMONAL DE LA MÉNOPAUSE

Le THM est prescrit uniquement par le médecin.

Les idées reçues (thrombose, cancer du sein) persistent.

Une surveillance médicale est indispensable.

La durée du traitement est adaptée à chaque patiente.



العلاج بالهرمونات

الطبيب هو الوحيد اللي يقرر خاثر فمة أفكار
غالطة كيما الجلطة وسرطان الثدي لكن الصحيح
هو لازم مراقبة طبية مستمرة



CONSEILS HYGIÉNO- DIÉTÉTIQUES

Diminution modérée des apports caloriques en cas de surpoids.

Apports suffisants et variés en protéines et en calcium.

Apports adaptés en vitamine D et en magnésium.

Activité physique régulière : 30 minutes de marche suffisent.



نصائح في الماكلة ونمط العيش

نقصوا شوية من السعرات الحرارية إذا فمة زيادة
في الميزان
ناكلوا ماكله متنوعه فيها بروتينات وكالسيوم
وفيتامين د 30 دقيقه مشي كل يوم تعمل الفارق
وتكفي

CONCLUSION

LA MÉNOPAUSE RESTE ENCORE UN SUJET TABOU.

BRISER LE SILENCE EST NOTRE ENGAGEMENT.

CHAQUE FEMME MÉRITE ÉCOUTE ET RESPECT.

REJOINDRE NOTRE ALLIANCE, C'EST ÊTRE INFORMÉE ET SOUTENUE.

UNE ÉQUIPE ENGAGÉE POUR TRAVERSER CETTE ÉTAPE AVEC FORCE ET CLARTÉ.



الخاتمة

سن الأمل هو موضوع محظور والهدف متاعنا
هو نكسروا الصمت هذا !

كل امرأة عندها الحق في شكون يسمعها
ويرافقها

الانضمام لالتحالف متاعنا يعني توفير
المعلومة والسند والمرافقة باش نعيشوا
المرحلة هذه بكل ثقة وراحة



