MÉNOPAUSE

Avant | Pendant | Après

Bouffées de chaleur

Fatigue

Sommeil perturbé

Changements d'humeur

Douleurs

Règles irrégulières

...



Ne pas jeter sur la voie publique, illustration : Freepik

jeudi **19 Novembre**
2026

14H À 18H

Maison de quartier
Les Haubans

Venez en parler librement et sans jugement !

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Nantes · L'Assurance Maladie Loire-Atlantique · Mutualité Française · Ambitions · Du pain sur la planche · les forges médiation sociale · CPTS La Nantaise · Menthe poivrée

Un après-midi pour s'informer, échanger et prendre soin de soi

- **Poser ses questions** et partager son expérience dans un cadre bienveillant.
- **Rencontrer des professionnelles de santé :** médecins, sage-femme, diététicienne, infirmière, psychologue…
- **Mieux comprendre la ménopause et la périménopause**, leurs symptômes et leurs effets sur la santé et le quotidien.
- **Faire le point sur votre santé :** tension artérielle, glycémie, prévention cardiovasculaire…
- **Échanger** autour de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique et des rythmes de vie.
- **Découvrir les ressources** et les professionnels qui peuvent vous accompagner et savoir vers qui vous orienter.
- **Prendre un café ou un thé**, discuter et rencontrer d'autres femmes du quartier.

TABLE RONDE



Un temps d'échange avec des professionnel.les pour comprendre ce qui se passe avant, pendant et après la ménopause, poser vos questions et repartir avec des informations concrètes.

UNE QUESTION ? UNE EXPÉRIENCE À PARTAGER ?

Un mur d'expression et une boîte à questions **anonyme** seront à votre disposition. Vous pouvez venir avec une question… ou simplement avec l'envie d'écouter.