



Pré ménopause, Ménopause

Cout pédagogique : 320€

Événement biologique incontournable, la ménopause concerne en France plus de 10 millions de femmes dont 5 millions de plus de 65 ans. Marquée par l'arrêt des règles, elle bouleverse l'équilibre psychique et physiologique.

Formation destinée aux femmes, afin de leur permettre de comprendre et mieux vivre ce passage et aux professionnel(le)s de mieux les accompagner lors des consultations de gynécologie

1^{er} Jour : Horaires : 9h-12h/ 14h-18h

Physiologie du changement ou comprendre la ménopause

Modifications du cycle : Bouffées de chaleur, Prise de poids, le psychisme, la peau, les tissus, la vue, la mémoire, le périnée, la sexualité, l'ostéoporose

Méno métrorragies, diagnostic différentiel

Diagnostics cliniques, biologiques, examens complémentaires

2^{ème} Jour : Horaires : 9h-12h/ 14h-18h

Alimentation préventive de l'obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose

Etudes et discussions autour du THS et les Phythormones

Les insomnies, prévention maladies cardio vasculaires, dépistage cancer du sein, col de l'utérus

3^{ème} Jour : Horaires : 9h-12h/ 14h-18h

La peau : amincissement, relâchement, pilosité, acné, suivi des nævus, alopecies : nutriments de la peau, des cheveux, techniques pour prévenir, entretenir (exercices, alimentation adaptée)

La vision : Presbytie, glaucome, cataracte : statistiques, prévention, suivi.(exercices, les nutriments d'une bonne vue)

Comprendre, diagnostiquer, prévenir et soigner l'ostéoporose (exercices, alimentation adaptée)

4^{ème} Jour : Horaires : 9h-12h/ 14h-18h

Périnée et Ménopause : Evolution de la statique pelvienne, Conséquences anatomiques et fonctionnelles, établir un diagnostic, éducation , rééducation, traitements actuels classiques et alternatifs

Sexualité de la ménopause, sécheresse vaginale

La mémoire, l'évaluer, l'entretenir, (exercices, les nutriments d'une bonne mémoire)

Connaissances actuelles sur la maladie d'Alzheimer, dépistage, diagnostic, prévention précoce



