

## Programme Formation « Accompagner la ménopause en naturopathie »

### Objectifs et compétences visées

- Comprendre les mécanismes hormonaux liés à la ménopause et à son évolution dans le temps
- Identifier les différentes étapes de la ménopause et leurs spécificités physiologiques
- Repérer les principaux désagréments et troubles associés à la ménopause
- Évaluer les risques de santé spécifiques à cette période de la vie
- Connaître les options de traitement conventionnelles (notamment le THS) et leurs indications
- Adapter les techniques naturopathiques pour accompagner les femmes de manière personnalisée
- Intégrer une approche globale, bienveillante et éducative de la ménopause dans sa pratique

### Pré-requis pour suivre la formation

- Naturopathe en dernier niveau d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)
- Naturopathe diplômé.e. d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)

### Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera 100% en visioconférence avec formateur synchrone

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 1 jour (8h)

### Les intervenants

Manon Limosin est naturopathe formée au CENATHO et formatrice au CENATHO Rennes, spécialisée dans l'accompagnement de la grossesse, de la ménopause et des troubles gynécologiques, et tout particulièrement de l'endométriose. Elle a également à son actif la construction et l'animation de formations des sage-femmes pour une approche complémentaire de l'accompagnement des femmes

### Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

### Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Révisions,
- Exercices, cas pratiques

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Programme

### 1. Les hormones sexuelles

- Le cycle féminin et son évolution au fil du temps
- La synthèse des stéroïdes sexuels : avant et après la ménopause
- Estrogènes, progestérone, androgènes : effets et spécificités
- Les récepteurs hormonaux et leurs rôles
- Métabolisation et élimination des hormones

### 2. La physiologie de la ménopause

- Mieux comprendre les 3 étapes :
  - Pré-ménopause : les premiers signes dès 35 ans
  - Péri-ménopause : les années de transition
  - Post-ménopause : ce qui se joue sur le long terme
- Cas particuliers : ménopause précoce ou tardive
- Traitement hormonal substitutif : indications, risques, modalités
- Et chez les hommes ? Focus sur l'andropause

### 3. Les désagréments les plus fréquents

- Le syndrome climatérique
- Prise ou perte de poids : comprendre les mécanismes métaboliques
- Troubles du sommeil
- Hypersensibilité au stress et fragilité émotionnelle
- Troubles de la libido et inconfort sexuel

### 4. Nouveaux risques et évolutions après la ménopause

- Ce qui s'améliore : fibromes, endométriose, migraines...
- Ce qui nécessite une vigilance accrue :
  - Risques cardio-vasculaires
  - Ostéoporose
  - Troubles cognitifs
  - Cancers hormono-dépendants
  - Risques accrus de dépression

### 5. L'accompagnement naturopathique

- Alimentation, gestion du stress, activité physique, soutien émotionnel
- Techniques naturelles : phytothérapie, aromathérapie, relaxation, réflexologie, etc.
- Construire une stratégie globale d'accompagnement sur mesure

### 6. Conclusion

- Vers une meilleure acceptation du vieillissement
- Comment transmettre une vision plus sereine, dans une société où l'âge reste tabou

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM en fin de formation

## Nature de la sanction de l'action de formation

### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### **CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075