

# Table des outils

## CHAPITRE I: COMPRENDRE LES BESOINS DES FEMMES

### Section 1.1. Être au mitan de la vie

1.1.a. Qui suis-je ?	Exercice de réflexion
1.1.b. Modifier ma trajectoire de vie : oui, non, peut-être	Exercice de réflexion
1.1.c. Soyez l'auteure de votre vie	Exercice de créativité
1.1.d. La sagesse de l'âge	Témoignage collectif
1.1.e. Époussetage : une maison devient un foyer quand...	Réflexion anonyme

### Section 1.2. Les besoins des femmes à la ménopause

Enjeux et besoins exprimés par les femmes	Tableau
---	---------

### Section 1.3. Les perceptions et les mythes sur la ménopause

1.3.a. Pour moi, la ménopause c'est...	Questionnaire
1.3.b. Ma perception de la ménopause : mes sources d'influence	Exercice de réflexion

## CHAPITRE II: ORGANISER DES ACTIVITÉS SUR LA MÉNOPAUSE

### Section 2.1. Les défis de l'animatrice

2.1.a. La ménopause : quels sont mes besoins particuliers ?	Exercice de réflexion
2.1.b. Prendre conscience des valeurs qui guident nos décisions et nos actions en matière de santé	Exercice de réflexion

### Section 2.2. Les défis de l'organisme

Diverses formules d'ateliers à explorer	Tableau
---	---------

## CHAPITRE III : CONNAÎTRE ET COMPRENDRE POUR PASSER À L'ACTION

### Section 3.1. Se donner du pouvoir

Développer et exercer un esprit critique par rapport aux diverses informations véhiculées : quelques éléments de réflexion

Questionnaire

Lire entre les lignes des nouvelles médicales

Liste d'éléments à surveiller

#### Fiche 3.1.1. L'autosanté

3.1.1.a. L'évaluation de ma qualité de vie

Questionnaire

3.1.1.b. Mieux connaître la cause de ses malaises...

Exercice de réflexion

3.1.1.c. Préparer ma visite chez le ou la médecin

Bilan de santé trimestriel

3.1.1.d. Les médicaments et les produits naturels utilisés

Liste à préparer

#### Fiche 3.1.2. La médicalisation croissante

3.1.2. La prise de médicaments dans ma vie : où en suis-je ?

Exercice de réflexion et questionnaire

#### Fiche 3.2.2. Les irrégularités du cycle en préménopause

3.2.2. Observation du cycle menstruel

Grille d'observation

### Section 3.3. Les manifestations de la ménopause

Observation générale des manifestations

Grille d'observation

Observation particulière d'une manifestation

Grille d'observation

#### Fiche 3.4.1. L'ostéoporose

3.4.1. Fractures : suis-je à risque ?

Questionnaire d'évaluation et pistes d'action

#### Fiche 3.4.2. Les maladies cardiovasculaires

3.4.2. Les maladies cardiovasculaires : suis-je à risque ?

Questionnaire d'évaluation et pistes d'action

#### Fiche 3.4.3. Les cancers du sein et des organes reproducteurs (endomètre, ovaires et col de l'utérus)

3.4.3.a. Mythes, réalités sur les cancers du sein, de l'endomètre et des ovaires

Questionnaire : vrai ou faux

3.4.3.b. Se nourrir pour prévenir le cancer

Exercice de réflexion et jeu d'association

3.4.3.c. Cosmétiques toxiques ?

Exercice de réflexion et activité

3.4.3.d. Le lymphodème

Outil



### **Fiche 3.4.4. La détresse psychologique – mise à jour 2010**

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 3.4.4.a. Des signes à prendre au sérieux          | Exercice de réflexion |
| 3.4.4.b. «ÉVA» Mon coaching personnel pour réagir | Exercice de réflexion |

### **Cahier 3.5.1. L'alimentation**

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 3.5.1.a. Jeu-questionnaire sur l'obsession de la minceur  | Jeu-questionnaire              |
| 3.5.1.b. Testez vos connaissances   | Questionnaire : vrai ou faux   |
| 3.5.1.c. Quelques réflexions...   | Exercice de réflexion          |
| 3.5.1.d. Si je souhaite améliorer mes habitudes alimentaires, il n'y a qu'une bonne recette : la mienne ! | Choix d'une stratégie d'action |

### **Cahier 3.5.2. L'activité physique**

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 3.5.2.a. Quelle place occupe l'activité physique dans ma vie ?   | Exercice de réflexion          |
| 3.5.2.b. Si je souhaite demeurer ou devenir plus active, il n'y a qu'une bonne stratégie : la mienne ! | Choix d'une stratégie d'action |

### **Cahier 3.5.3. Les médecines alternatives et complémentaires**

- |   |  |
|---|--|
| 3.5.3.a. Démarche pouvant m'aider à prendre une décision éclairée | Exercice de réflexion et questionnaire |
| 3.5.3.b. Une vision différente de la santé des femmes             | Questionnaire : vrai ou faux           |

### **Cahier 3.5.4. Le traitement hormonal – mise à jour 2009**

- |   |  |
|---|--|
| 3.5.4.a. Le traitement hormonal : est-ce pour moi ?                           | Exercice de réflexion et questionnaire |
| 3.5.4.b. J'évalue mes connaissances en ce qui concerne le traitement hormonal | Questionnaire                          |
| 3.5.4.c. Le traitement hormonal : une histoire fertile en rebondissements     | Outil                                  |
| 3.5.4.d. Un gâteau pour la ménopause : des phytoestrogènes au dessert !       | Outil                                  |

### **Fiche 3.5.5. La sexualité – mise à jour 2009**

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 3.5.5.a. Mes connaissances à propos de la sexualité   | Questionnaire : vrai ou faux |
| 3.5.5.b. Remue-méninges sur la sexualité              | Exercice de réflexion        |
| 3.5.5.c. Réflexion sur la façon de vivre sa sexualité | Exercice de réflexion        |

### **Fiche 3.5.6. Le stress – mise à jour 2010**

- |  |  |
|--|--|
| 3.5.6.a. Quelles sont mes connaissances sur le stress ?  | Questionnaire : vrai ou faux           |
| 3.5.6.b. Quelles sont mes sources de stress ?  | Exercice de réflexion et questionnaire |
| 3.5.6.c. Quelles ont été les modifications dans mon environnement de vie, au cours des deux dernières années ? | Exercice de réflexion et questionnaire |
| 3.5.6.d. Prendre conscience de mon stress et passer à l'action   | Exercice de réflexion et questionnaire |

