

À quoi vous attendre

- 1 **Un premier rendez-vous d'évaluation.**
Votre acupunctrice prend le temps de comprendre votre histoire, vos symptômes, votre sommeil, votre digestion, votre niveau d'énergie. On dresse ensemble un portrait complet.
- 2 **Un plan personnalisé.** Chaque femme vit sa ménopause différemment : le traitement est ajusté à ce que vous vivez, pas à une recette générale.
- 3 **Des séances régulières au départ,** puis plus espacées à mesure que l'équilibre revient. Plus on consulte tôt, plus les résultats sont durables.
- 4 **Des conseils pour la maison.** Alimentation, mouvement, routine de sommeil : des gestes simples qui soutiennent le travail fait en clinique.

Une profession encadrée

Au Québec, l'acupuncture est une profession reconnue et réglementée par l'**Ordre des acupuncteurs du Québec** depuis 1995. Toutes les acupunctrices du Centre FLEXE en sont membres. Les reçus sont admissibles auprès de la plupart des assurances collectives.

Bon à savoir : l'acupuncture se combine très bien avec un suivi médical. Continuez de consulter votre médecin ; nos traitements viennent en complément, jamais en remplacement.

Deux cliniques, une même équipe

Le Centre FLEXE est une clinique multidisciplinaire établie depuis 2018 : acupuncture, ostéopathie, massothérapie et approches complémentaires, sous un même toit.

Centre FLEXE Terrebonne

3175, boul. de la Pinière, bureau 101
Terrebonne (Québec) J6X 4P7

Centre FLEXE Saint-Lin–Laurentides

271, 14^e Avenue
Saint-Lin–Laurentides (Québec) J5M 2X6

450 492-0202

centreflexe@outlook.com

**Prenez rendez-vous en
ligne**

gorendezvous.com/CentreFLEXE

Balayez le code avec votre téléphone

— 24 h sur 24.



Instagram @acupuncturecentreflexe · Facebook
Centre FLEXE

ACUPUNCTURE

Ménopause

*Retrouver son équilibre,
une saison à la fois.*

CENTRE FLEXE

CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE ·
TERREBONNE · SAINT-LIN

La ménopause, c'est quoi ?

La ménopause est une étape naturelle de la vie : les ovaires ralentissent puis cessent de produire des ovules et les hormones féminines (œstrogène, progestérone). Les menstruations s'espacent, puis s'arrêtent pour de bon, généralement entre 45 et 55 ans.

Ce n'est pas une maladie. Mais les années qui l'entourent — la *périménopause* — sont une vraie période de transition, et chaque femme la traverse à sa façon. Certaines la remarquent à peine ; d'autres voient leur quotidien chamboulé.

Les signes qui peuvent apparaître

- bouffées de chaleur et sueurs nocturnes
- règles irrégulières
- sommeil léger ou insomnie
- irritabilité, sautes d'humeur, anxiété
- fatigue persistante
- concentration et mémoire moins vives
- prise de poids
- douleurs articulaires
- peau plus sèche, cheveux plus fins
- sécheresse vaginale, baisse de libido
- fuites urinaires
- fragilisation des os

Le regard de la médecine chinoise

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), la ménopause est vue avant tout comme une question d'**énergie du Rein**^{*} — la réserve vitale avec laquelle on naît et qu'on entretient toute sa vie par l'alimentation, le repos, le mouvement et les bonnes habitudes.

Comme chaque organe en MTC, le Rein possède deux faces complémentaires, qui ne fonctionnent pas l'une sans l'autre :

Yin

Le calme, la fraîcheur, la substance. Le repos, la nuit, l'eau, ce qui descend et apaise.

Yang

Le mouvement, la chaleur, l'élan. L'activité, le jour, le feu, ce qui monte et active.

Vers la fin de la quarantaine, c'est le **Yin du Rein** qui décline le plus souvent. Quand la fraîcheur du Yin ne suffit plus à contenir le Yang, la chaleur « s'échappe » vers le haut — c'est l'image même des bouffées de chaleur, des sueurs de nuit, de l'agitation et du sommeil qui se fragmente.

^{*} En MTC, la majuscule (Rein, Foie, Cœur...) indique qu'on parle d'un ensemble de fonctions — physiques, émotionnelles, énergétiques — et non seulement de l'organe anatomique. Votre acupunctrice se fera un plaisir de vous en dire plus.

Comment l'acupuncture peut aider

Le fil conducteur du traitement est simple : **nourrir le Yin du Rein** pour apaiser la chaleur qui monte, et rétablir la circulation harmonieuse entre Yin et Yang. On s'occupe aussi de ce qui accentue le déséquilibre — stress, digestion, fatigue accumulée — parce que tout est relié.

Concrètement, plusieurs femmes rapportent :

- des bouffées de chaleur moins fréquentes et moins intenses
- un sommeil plus profond et réparateur
- une humeur plus stable, moins d'irritabilité
- un regain d'énergie et de clarté
- moins de douleurs et de raideurs

Le bon moment pour consulter ? Dès les premiers signes. Agir tôt permet de soutenir l'énergie du Rein avant que le déséquilibre ne s'installe, et de traverser la transition avec beaucoup plus de douceur.

Au-delà des aiguilles

Votre acupunctrice pourra vous suggérer des aliments qui nourrissent le Yin et ceux à limiter, des façons de bouger qui conviennent à cette période, et des routines simples pour mieux dormir. Des outils que vous gardez pour la vie.