

## Où en êtes-vous de la ménopause ?

Cette échelle permet d'évaluer la présence et la sévérité des symptômes de la ménopause.

En ce moment, présentez-vous les symptômes suivants ?

Pour chacun des symptômes, veuillez cocher la case qui vous semble le mieux correspondre à votre cas actuellement : 0 : aucun(e) 1 : Léger 2 : Modéré 3 : Fort : Très fort

	0	1	2	3	4
Bouffées de chaleur, transpiration (périodes de transpiration)					
Gêne au niveau du cœur (Battements de cœur inhabituels, palpitations, battements irréguliers, oppression)					
Problèmes de sommeil (difficultés pour s'endormir, difficultés à dormir d'une traite, réveil matinal)					
Humeur dépressive (se sentir déprimée, triste, au bord des larmes, manque d'énergie, sautes d'humeur)					
Irritabilité (sensation de nervosité, de stress, sensation d'agressivité)					
Anxiété (sentiment d'angoisse, sensation de panique)					
Fatigue physique et mentale (intellectuelle) (diminution des performances en général, problèmes de mémoire, diminution de la concentration, tendance aux oublis)					
Sécheresse vaginale (sensation de sécheresse ou brûlures du vagin, difficultés lors des rapports sexuels)					
Problèmes sexuels (changement du désir sexuel, de l'activité sexuelle et de la satisfaction sexuelle)					
Problèmes urinaires (difficultés à uriner, besoin croissant d'uriner, incontinence)					
Gêne musculaire et aux articulations (douleur aux articulations, rhumatismes)					
Total					

**0-4. Pas de plainte :** Pas d'inquiétude majeure. Prenez le temps de prêter attention à vos sensations de temps en temps.

**5-8 Léger :** Quelques symptômes sont présents. Vérifiez avec votre médecin à quoi ils correspondent.

**9-15 Modéré :** Le nombre de symptômes est conséquent : consultez votre médecin pour faire le point.

**Supérieur à 16 : Sévère :** Des mesures s'imposent ! Consultez votre médecin pour mettre en place les actions nécessaires

**Dans tous les cas, des mesures hygiéno-diététiques mises en place le plus tôt possible permettent de mieux vivre sa ménopause.**