

## Bien vivre la ménopause : les 10 produits à connaître absolument



Comment bien vivre la ménopause ? - ©Gapianne

Pour faire face à la ménopause avec sérénité, nous avons sélectionné 10 produits experts, alliant efficacité, formulation pointue et respect du corps. Soins, compléments, solutions naturelles ou innovations technologiques : découvrez notre sélection pensée pour conjuguer confort, science et élégance.

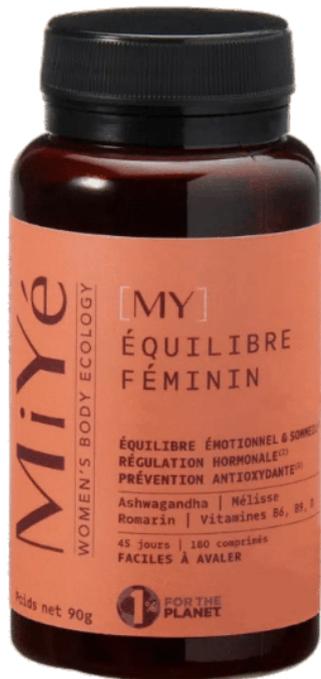
La ménopause est une étape de la vie à la fois redoutée et méconnue. Les changements hormonaux se manifestent généralement par de nombreux symptômes qui peuvent effrayer et donner la sensation de ne plus connaître son corps. Afin d'entamer cette étape naturelle de la vie de la femme, il est primordial de bien s'y préparer. [Le bilan Gapianne](#) permet de cerner avec précision les problèmes qui vous touchent, quelle que soit votre avancée dans la vie, et d'apporter des solutions adaptées et personnalisées.

Autrement, nous avons sélectionné pour vous les 10 essentiels à avoir pour mieux vivre sa [péri-ménopause ou sa ménopause](#) et enfin se réapproprier son corps. Que vous cherchiez à atténuer les symptômes de la ménopause ou poursuivre sereinement votre vie de femme, voici les produits indispensables à se procurer de toute urgence.

[Découvrir sur gapianne](#)

Pour le bien-être au quotidien

Des compléments pour réguler ses émotions

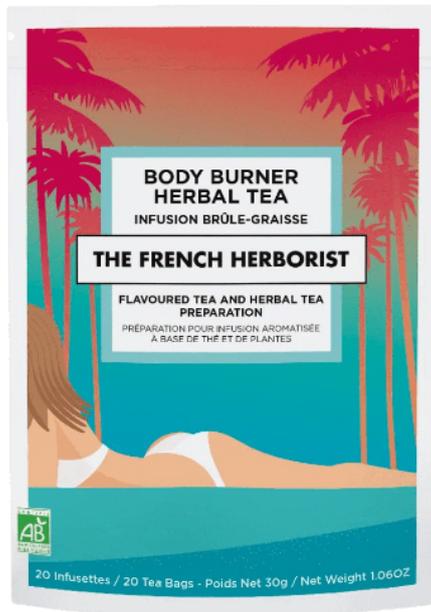


### [Compléments alimentaires pour l'équilibre hormonal féminin - MiYé](#)

Fonctionnement de la carte

Les compléments alimentaires pour l'équilibre féminin signés [MiYé](#) sont de véritables pépites qui vont intervenir sur les déséquilibres liés aux changements hormonaux. Sa formulation naturelle bio et végan régule les symptômes émotionnels (irritabilité, stress, sommeil) mais aussi physiques (bouffées de chaleurs, sueurs nocturnes, crampes) pour une plus grande sérénité au quotidien. Ces compléments alimentaires se présentent sous la forme de gélules à prendre en cure de 45 jours.

Une tisane brûle-graisse à prendre au quotidien



### [Tisane brûle-graisse Body Burner - The French Herborist](#)

#### Fonctionnement de la carte

La tisane [Body Burner de The French Herborist](#) est un incontournable à insérer dans votre routine. On y retrouve du maté à l'effet brûle-graisse, de la menthe poivrée pour favoriser l'amincissement mais surtout de l'hibiscus connu pour ses vertus aidant à lutter contre la rétention d'eau. Cette tisane bio est ainsi parfaite pour lutter contre la prise de poids typique de la ménopause et favorise le bien-être en limitant la rétention d'eau.

Une huile de CBD 10 % contre les douleurs et le stress



### [Huile de CBD 10% - Douleurs & Stress - Équilibre](#)

#### Fonctionnement de la carte

L' [huile de CBD](#) séduit de plus en plus de françaises par sa praticité et son efficacité. Composée de CBD full spectrum à 10 %, cette huile 100 % naturelle de CBD d'Équilibre agit rapidement contre les douleurs ou les inconforts mais aide aussi à lutter contre le stress récurrent. Sans effet psychotrope ni d'effet d'accoutumance, son format en flacon pratique permet de garder toujours à portée de main.

#### Une crème raffermissante à l'effet glaçon



### [Jambes légères & circulation - Leg it go Nidéco](#)

#### Fonctionnement de la carte

La crème [Leg it Go de Nidéco](#) séduit par son effet glaçon immédiat. Sa triple action favorise la circulation, réduit les oedèmes et hydrate la peau pour offrir une sensation de bien-être immédiate. Facile à appliquer grâce à sa texture non-collante, on aime l'appliquer sur toutes les jambes en rentrant du travail pour soulager les douleurs et les lourdeurs dans les jambes.

Une brume rafraîchissante contre les bouffées de chaleur



### [Brume oxygenante anti bouffée de chaleur - Miyé](#)

#### Fonctionnement de la carte

La [brume oxygénante](#) anti-bouffée de chaleur de MiYé se doit de trouver une place dans votre sac. Son petit format hyper pratique se laisse emporter partout et il suffit d'un spray pour procurer une sensation de fraîcheur et de bien-être immédiat. Sa formulation naturelle protège la peau contre la pollution et aide à lutter contre le vieillissement cutané grâce à son effet protecteur, apaisant et hydratant.

#### Un booster de collagène pour protéger sa peau



### [Booster de Collagène Anti-âge - Oden](#)

#### Fonctionnement de la carte

Le [booster de collagène anti-âge Oden](#) s'appuie sur sa composition 100 % naturelle et végétale pour offrir tous les bienfaits de l'huile d'églantier dans un soin concentré ultra efficace. A diluer dans sa crème après le démaquillage, 1 ou 2 gouttes suffisent pour des effets durables. Avec l'âge, les cellules ne produisent plus assez de collagène, c'est pourquoi il est primordial de soutenir sa production. Cette huile vient stimuler la synthèse naturelle de collagène pour prévenir de la vieillesse cutanée durablement.

#### Pour se réapproprier son corps

Les nombreux [changements hormonaux](#) qui ont lieu lors de la ménopause ont également des effets directs sur le corps. Au cours de cette étape, il est impératif de se réapproprier son corps pour en appréhender toutes les subtilités et mieux vivre en s'épanouissant.

#### Une huile contre la douleur et la sécheresse intime



### [Huile douleurs et sécheresse pour périnée & vulve - Womanology](#)

#### Fonctionnement de la carte

L'huile [Intima Rescue de Womanology](#) apaise localement les douleurs et démangeaisons en luttant contre la sécheresse intime qui peut survenir lors de la ménopause. Elle s'appuie sur une formule 100 % naturelle récompensée par les notes parfaites de 100/100 sur Yuka et 20/20 sur INCI Beauty.

#### Des ovules spéciaux contre la sécheresse intime

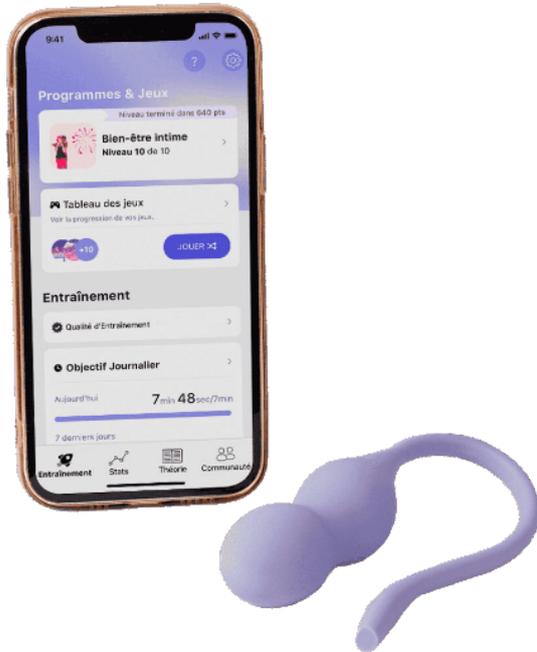


### [Ovules sécheresse intime & inconforts à l'acide hyaluronique - MÈME](#)

#### Fonctionnement de la carte

Les [ovules confort intimes](#) de la marque Mème ont été spécialement conçus pour aider les femmes souffrant de sécheresse intime suite à la ménopause, au stress ou à un traitement médical. Sans hormone, ce dispositif à introduire avant de se coucher vient apaiser et rétablir l'équilibre naturel de la zone intime pour retrouver le confort au quotidien et durant les rapports.

#### Une sonde pour renforcer son périnée



### [Sondes de renforcement périnéal - Perifit Care +](#)

#### Fonctionnement de la carte

La [sonde Perifit+](#) aide à muscler son périnée à travers divers programmes et exercices ludiques. Connecté en Bluetooth avec le smartphone, il est même possible de jouer et de suivre ses progrès. Cet appareil permet ainsi de lutter contre les fuites urinaires tout en décuplant le plaisir lors des rapports intimes. Le modèle Perifit+ se démarque par sa conception souple qui permet de l'utiliser dans toutes les positions et se montre adaptée à toutes les morphologies. Il est également possible de l'utiliser avec un bon lubrifiant adapté à vos besoins.

#### Un jouet intime pour se retrouver



### [Coco de Puissante, le sextoy orgasmique](#)

#### Fonctionnement de la carte

A utiliser seule ou à deux, le [Coco de Puissante](#) est un célèbre jouet qui séduit par sa double stimulation interne et externe. Ses modes d'intensité et sa praticité le rendent idéal pour les femmes qui cherchent à se réapproprier leur plaisir intime ou pour explorer de nouveaux horizons avec un partenaire.

Avec ces 10 produits et appareils et grâce à l'expertise de Gapienne, vous pourrez affronter sereinement la ménopause tout en poursuivant votre vie de femme. [Gapienne](#), c'est la première plateforme française de bien-être intime, pensée par des femmes, pour les femmes. Libido, hormones, post-partum, ménopause, hygiène intime, sexualité... Tous les sujets qui vous concernent y sont abordés, afin que la parole continue à se libérer. En tant que lectrice de ELLE, bénéficiez de 10% de réduction sur votre commande avec le code **HELLOELLE10**

Toutefois, en fonction de la situation de chacune, un avis médical est toujours recommandé. Si vous cherchez un praticien de confiance, l'annuaire des médecins de Gapienne vous sera d'une grande aide.