

La ménopause

Mieux la comprendre
pour mieux la vivre



La ménopause : une étape clé de la vie des femmes

La ménopause est une étape naturelle et pourtant encore trop méconnue de la vie des femmes. Avec la fin des règles, elle marque la fin de la période où le corps peut concevoir un enfant mais elle est bien plus qu'un simple arrêt des règles. Comme la puberté, la ménopause est une période de transformations physiques et émotionnelles importante. Elle s'installe progressivement, en plusieurs phases, sur plusieurs années.

Le saviez-vous ?

- En moyenne, une femme passe près d'un tiers de sa vie en période de ménopause.
- Plus d'une femme sur trois ne sait pas bien ce qu'est la ménopause et plus d'une femme sur quatre n'a pas reçu d'information sur la ménopause.
- Plus d'une femme sur trois trouve que la ménopause est un sujet tabou et plus d'une femme ménopausée sur trois n'ose pas en parler avec son entourage.
- Près de 4 femmes sur 5 ne font pas le lien entre les désagréments qu'elles vivent et la ménopause, les attribuant plus volontiers au stress, à des facteurs physiques ou à leur âge.

Que vous soyez directement concernée par la ménopause ou proche d'une femme qui vit cette période, cette brochure a été conçue pour :

- **mieux comprendre** ce qui se passe dans le corps et dans la tête ;
- **trouver des solutions** adaptées, du soutien et des réponses à vos questions ;
- **encourager le dialogue**, pour ne pas rester seul(e) face à ces changements.

Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause est la fin des règles causée par l'arrêt du fonctionnement des ovaires. Une femme est considérée comme ménopausée lorsqu'elle n'a plus eu ses règles pendant au moins 12 mois, sans autre raison médicale.



Les contraceptifs hormonaux peuvent masquer ou atténuer certains signes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur ou l'irrégularité des règles, car ils maintiennent un taux d'hormones.

L'arrivée de la ménopause entraîne :

- **des symptômes physiques** : bouffées de chaleur, sueurs pendant la nuit, douleurs dans les muscles ou les articulations, prise de poids, maux de tête... ;
- **des effets psychologiques** : anxiété, irritabilité, troubles du sommeil, difficultés de concentration ou de mémoire, dépression... ;
- **des impacts sur la sexualité** : modification du désir sexuel (libido), sécheresse vaginale, inconfort lors des rapports sexuels...

Lorsqu'elle est installée, elle peut aussi augmenter le risque de certaines maladies comme l'ostéoporose ou les maladies cardiovasculaires.

À quel âge survient la ménopause ?

En général, la ménopause commence entre 45 et 55 ans. Si elle survient avant 40 ans, on parle de ménopause précoce. Si elle survient après 55 ans, on parle de ménopause tardive.

La ménopause précoce

Lorsqu'elle arrive trop tôt, la ménopause peut être difficile à vivre car elle touche à la fertilité, la santé et l'image de soi. Un accompagnement médical et psychologique peut être utile. Un traitement hormonal substitutif peut être proposé, sauf s'il représente un risque pour la santé.



La ménopause précoce peut être causée par :

- une insuffisance ovarienne précoce (IOP) : les ovaires arrêtent de fonctionner trop tôt, sans cause évidente dans certains cas ;
- des traitements médicaux ou chirurgicaux comme l'ablation des ovaires, la chimiothérapie, ou la radiothérapie qui accélèrent l'arrêt du fonctionnement des ovaires.

Pourquoi la ménopause s'installe ?

À la naissance, chaque fille a un stock limité d'ovules, qui diminue petit à petit entre la puberté et la ménopause.

Pendant cette période, deux hormones, les œstrogènes et la progestérone, régulent les règles. Chaque mois, le cerveau et les ovaires échangent des signaux qui permettent la libération d'un ovule. S'il n'est pas fécondé, la chute de la progestérone entraîne l'arrivée des règles.

Ce cycle se répète jusqu'à ce que le stock d'ovules soit épuisé et que les ovaires cessent de fonctionner.

La production d'œstrogènes et de progestérone diminue alors progressivement.

Cette chute hormonale provoque l'arrêt des règles et l'apparition de symptômes. Elle influence la santé physique (comme les os, le cœur ou la peau) et la santé psychique (comme l'humeur ou le sommeil). C'est la ménopause.

Ces effets sont différents d'une femme à l'autre.

Il n'y a pas de facteurs qui permettent de savoir à l'avance l'âge de sa ménopause, ni ses effets.



Découvrez nos articles sur mc.be/sante



Comment s'installe la ménopause ?

La ménopause s'installe progressivement sur plusieurs années, en plusieurs phases.

- **La préménopause** : vers 40-45 ans, les règles deviennent irrégulières, plus imprévisibles, plus courtes ou plus longues, parfois plus abondantes. Cette période peut durer entre 5 et 10 ans avant l'arrêt complet des règles. Les ovaires ralentissent leur activité, les niveaux d'hormones fluctuent et les premiers symptômes apparaissent. Les hormones comme les œstrogènes et la progestérone ne servent pas uniquement à la reproduction. Elles jouent un rôle dans le fonctionnement du cerveau, des muscles, des articulations, des os, et influencent les émotions.
- **La ménopause** : moment où les règles s'arrêtent complètement pendant 12 mois. En général, il n'est pas nécessaire de faire d'examen médical pour confirmer la ménopause.
- **La postménopause** : période qui suit les 12 premiers mois sans règles. Elle se poursuit jusqu'à la fin de la vie. Les symptômes diminuent ou disparaissent. Le manque d'hormones sexuelles augmente le risque de certaines maladies (ostéoporose, maladies cardiovasculaires...) ou certains troubles (sécheresse vaginale, de la peau...).
- **La périménopause** : période qui entoure la ménopause, environ 5 à 10 ans avant et après celle-ci. Elle couvre une partie de la pré- et de la postménopause et correspond au moment où les changements hormonaux sont les plus actifs et où les symptômes sont les plus présents.

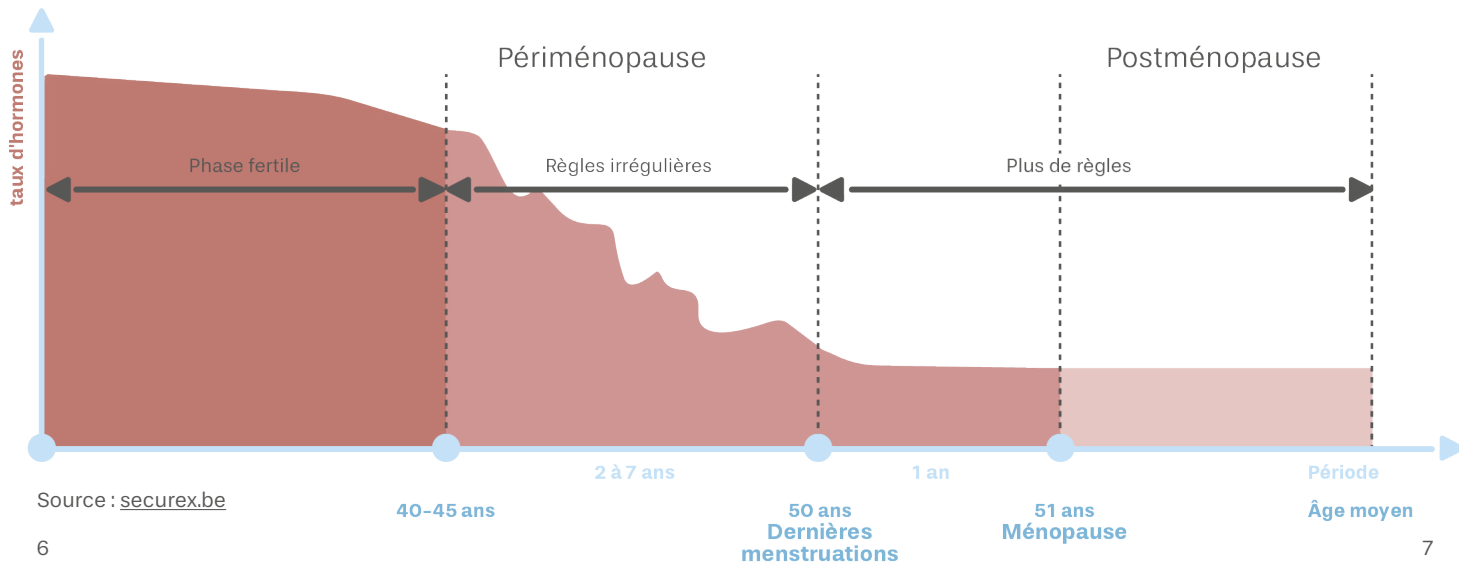


Certaines sources d'information associent préménopause et périménopause, l'essentiel est de montrer qu'il existe une phase où les symptômes sont très présents.

Contraception



- Même si les règles deviennent irrégulières, une grossesse est encore possible. Une contraception est nécessaire jusqu'à confirmation de la ménopause si vous ne souhaitez pas d'enfant. Parlez-en à votre médecin ou votre gynécologue.
- Même après la ménopause, il est essentiel de continuer à se protéger lors des rapports sexuels. La fin des règles ne signifie pas la fin des risques d'infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH. Se protéger, c'est prendre soin de soi à tout âge.



Comprendre et repérer les signes et les symptômes

À partir de 40 ans, quand un souci physique ou moral apparaît, il peut être utile de se demander si la ménopause intervient. Cela permet de ne pas passer à côté d'un changement hormonal qui pourrait avoir une influence importante. Reconnaître ces signes permet de mieux comprendre ce qui se passe dans son corps et d'agir pour mieux vivre cette étape.

Durant la ménopause, près d'une femme sur deux ressent des effets sur sa santé physique, et une sur trois remarque aussi un impact sur son bien-être mental.

Les signes les plus fréquents

• **Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes**

Elles se manifestent par une sensation soudaine de chaleur intense, des rougeurs au niveau du visage et du cou et d'une transpiration parfois abondante. Elles peuvent survenir le jour comme la nuit et perturber le sommeil.

• **Troubles du cycle menstruel**

Avant l'arrêt définitif des règles, le cycle menstruel se modifie. Les règles peuvent devenir irrégulières : plus longues ou plus courtes, plus rapprochées ou plus espacées, plus ou moins abondantes, plus douloureuses (crampes, maux de tête...), des saignements entre les cycles peuvent apparaître également.

• **Troubles du sommeil**

L'endormissement peut devenir difficile, les réveils nocturnes fréquents, et le sommeil moins réparateur. Ces troubles sont souvent aggravés par les sueurs nocturnes et les fluctuations hormonales, contribuant à une fatigue chronique.

• **Changements d'humeur, irritabilité et anxiété**

Irritabilité, changements d'humeur fréquents, sentiment de perte de contrôle de ses émotions, anxiété, déprime, panique... Le cerveau est sensible aux fluctuations hormonales.

L'œstrogène contribue à notre bonne humeur, notre énergie et notre motivation. Sa baisse peut expliquer les modifications de la santé émotionnelle plus ou moins intense.

Ces changements sont parfois confondus avec des troubles psychologiques, alors qu'ils sont avant tout hormonaux.

• **Prise de poids et modifications de la silhouette**

De nombreuses femmes constatent une modification de leur silhouette, avec une tendance à stocker davantage de graisse au niveau de l'abdomen. Cette prise de poids n'est pas systématique, mais elle peut survenir même sans changement majeur d'alimentation ou d'activité physique.

• **Sécheresse vaginale et douleurs pendant les rapports sexuels**

La baisse des œstrogènes entraîne une fragilisation et un amincissement des tissus de la vulve, du vagin et de l'urètre. Ils produisent alors moins de sécrétions et se protègent moins bien contre des infections. Cela peut provoquer des démangeaisons, des brûlures, voire des douleurs au quotidien ou pendant les rapports sexuels. Contrairement à d'autres symptômes comme les bouffées de chaleur, cette fragilisation des parties intimes et des voies urinaires ne disparaît pas avec le temps, mais peut devenir plus gênante si elle n'est pas prise en charge. Ces symptômes peuvent avoir un impact sur la vie sexuelle et entraîner une baisse de libido.

• **Fuites urinaires et prolapsus**

La baisse hormonale fragilise aussi les tissus du périnée et de la vessie. Cela peut entraîner des fuites urinaires lors d'un effort (effort physique, rire, éternuement...) mais aussi des envies d'uriner plus soudaines et urgentes. Les fuites urinaires ne sont pas un signe de vieillissement mais bien d'une faiblesse musculaire qui peut être corrigée par des séances de kiné. Le prolapsus, aussi connu sous le nom de "descente d'organes" est un glissement de la vessie, de l'utérus et du rectum vers le bas, parfois même jusqu'à l'extérieur du corps. Il est important d'oser en parler et de consulter un gynécologue et un kiné pour le prévenir ou le soigner.

• **Changement de la peau et des cheveux**

La baisse d'œstrogène fragilise la peau qui devient souvent plus sèche, moins élastique et plus fine. Les cheveux peuvent aussi devenir plus fins, plus ternes ou tomber plus facilement.

• **Douleurs articulaires et musculaires**

Des raideurs ou douleurs diffuses peuvent apparaître, souvent au niveau des articulations ou du dos. Elles sont parfois confondues avec d'autres problèmes de santé, mais peuvent être liées aux changements hormonaux.

• **Maux de tête**

Les maux de tête peuvent devenir plus fréquents pendant et après la ménopause, ce qui peut surprendre ou inquiéter certaines femmes, notamment celles qui n'en souffraient pas auparavant.

• **Troubles de la concentration et de la mémoire**

Il n'est pas rare d'avoir l'impression d'un "brouillard mental", de perdre le fil d'une pensée ou d'avoir des trous de mémoire. Ces troubles cognitifs sont transitoires mais peuvent être très déstabilisants.

• **Fatigue persistante**

La fatigue peut s'installer durablement, surtout si les troubles du sommeil se prolongent. Elle peut s'accompagner d'une difficulté à faire les activités habituelles et entretenir un mal-être émotionnel.

Les symptômes peuvent varier d'une femme à l'autre. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé. Il existe des solutions, avec ou sans médicaments. Vous pouvez être accompagnée.

Seulement une femme sur sept utilise un traitement pour soulager ses symptômes et une femme sur trois ne sait pas qu'il existe des traitements.

Mieux vivre sa ménopause : agir sur ses habitudes de vie

Pendant cette période, écouter son corps et adopter des habitudes de vie saines aident à réduire les symptômes. Inutile de tout changer d'un coup : chaque petit changement compte. Voici quelques pistes concrètes pour débiter.

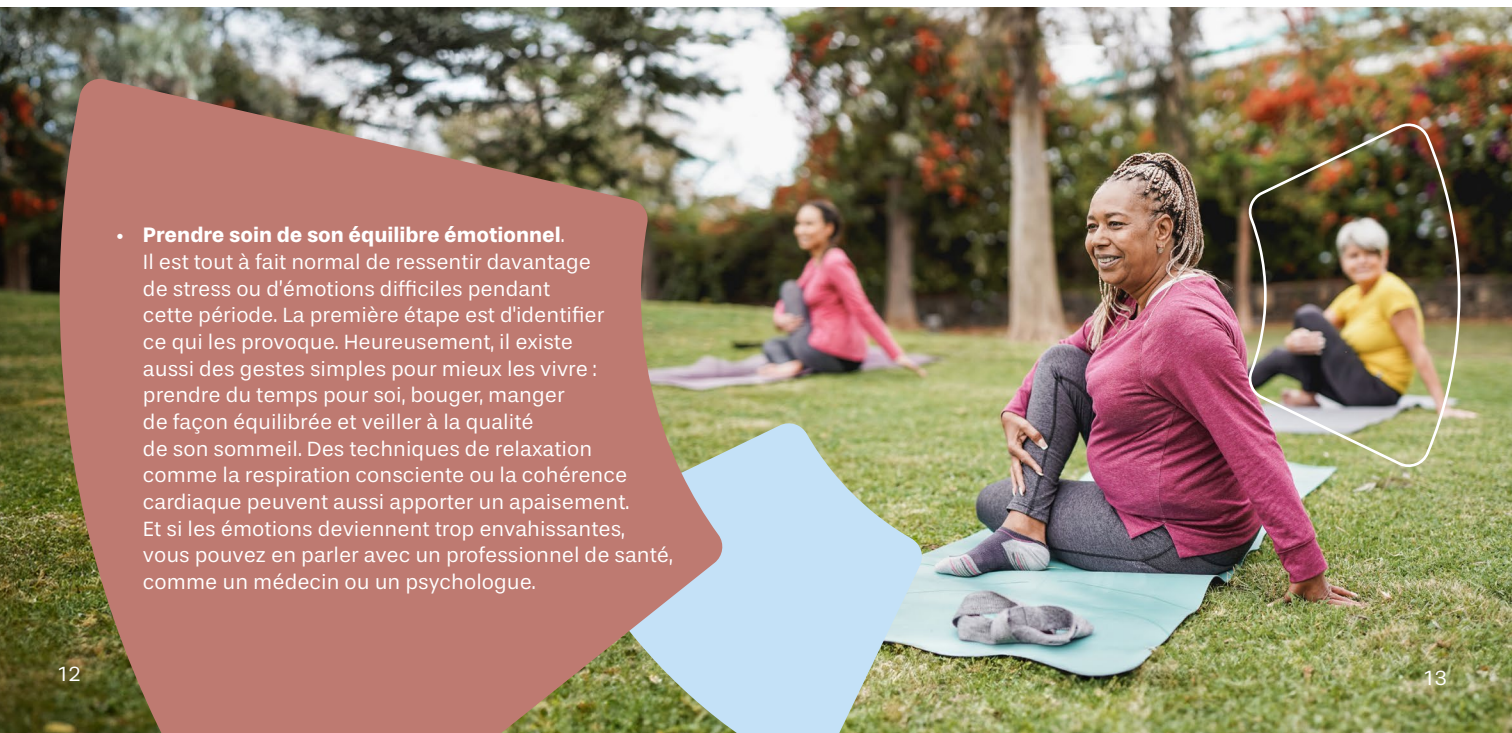
- **Adopter une alimentation équilibrée.** Il ne s'agit pas de suivre un régime strict, mais plutôt d'introduire progressivement de bonnes habitudes : privilégier les fruits et légumes de saison, varier les sources de protéines, réduire le sucre et le sel quand c'est possible, cuisiner maison avec des recettes simples et rapides, limiter les produits industriels ultra-transformés et les plats préparés riches en additifs...
- **Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.** Une bonne hydratation réduit la fatigue, améliore la digestion, préserve la souplesse de la peau et aide à la concentration. Les oméga 3 et 6 contribuent à l'hydratation du corps. Privilégier des aliments qui en sont riches comme les poissons gras, les graines, les noix, les huiles de colza et de lin. Ils existent aussi sous formes de compléments alimentaires.

- **Quelques gestes simples peuvent favoriser un meilleur sommeil.** Par exemple, éviter les excitants comme le café, le thé, les sodas ou l'alcool en soirée, ainsi que les activités trop intenses juste avant de se coucher. Réduire l'exposition aux écrans au moins une heure avant le coucher, dîner léger, et garder une chambre fraîche peuvent aussi aider. Mettre en place une routine apaisante (boire une tisane, écouter une musique douce ou pratiquer une activité relaxante) signale au corps qu'il est temps de ralentir. À chacune de trouver ce qui lui fait du bien.
- **Avancer à son propre rythme, en fonction de son énergie et de son état du moment.** Il est tout à fait normal de ralentir, de faire des pauses, de remettre certaines choses à plus tard... et surtout de se reposer sans culpabiliser. S'écouter et se respecter est essentiel pendant cette période de transition.
- **Bouger un peu (ou beaucoup) chaque jour.** Que ce soit une marche de 30 minutes, quelques étirements à la maison, un peu de renforcement musculaire ou simplement prendre les escaliers... chaque geste compte et peut contribuer au bien-être. Avoir une activité physique régulière aide à préserver la solidité des os et la masse musculaire. L'essentiel est de rester active à votre rythme.



Découvrez Bouger +, les programmes sportifs de la MC et Prosmusport, et reprenez une activité physique progressive et durable grâce à la marche active ou la course. mc.be/bouger-plus

- **Prendre soin de son équilibre émotionnel.** Il est tout à fait normal de ressentir davantage de stress ou d'émotions difficiles pendant cette période. La première étape est d'identifier ce qui les provoque. Heureusement, il existe aussi des gestes simples pour mieux les vivre : prendre du temps pour soi, bouger, manger de façon équilibrée et veiller à la qualité de son sommeil. Des techniques de relaxation comme la respiration consciente ou la cohérence cardiaque peuvent aussi apporter un apaisement. Et si les émotions deviennent trop envahissantes, vous pouvez en parler avec un professionnel de santé, comme un médecin ou un psychologue.



Les traitements et accompagnements en période de ménopause

Pour certaines femmes, les symptômes de la (péri)ménopause peuvent devenir envahissants et perturber la vie quotidienne. Si les changements d'habitudes ne suffisent pas, des solutions complémentaires existent pour aider à mieux vivre cette période, selon les besoins de chacune.

Le traitement hormonal substitutif de la ménopause

Le traitement hormonal substitutif (THS) aussi appelé traitement hormonal de la ménopause (THM), peut apporter un réel soulagement au quotidien à certaines femmes. Il vise à compenser la baisse naturelle des hormones féminines (œstrogènes et progestérone) liée à l'arrêt de l'activité des ovaires. Ce traitement peut être proposé dans le cadre d'un échange avec votre médecin traitant ou votre gynécologue. En fonction de vos antécédents médicaux et familiaux, vous évaluez ensemble la balance bénéfiques/risques pour déterminer si ce traitement est possible pour vous et sous quelle forme.

Le THS peut être envisagé :

- si les symptômes de la ménopause altèrent la qualité de vie ;
- en cas de ménopause précoce ;
- pour prévenir l'ostéoporose.

En général, le THS associe :

- un œstrogène (le plus souvent en patch ou en gel)
- et un progestatif (sauf si l'utérus a été retiré).

Comme tout traitement, le THS présente des bénéfices et des limites qui varient selon la situation de chaque femme. Il peut augmenter les risques de certains cancers, ou entretenir des maladies gynécologiques déjà présentes comme des fibromes ou une endométriose.

Un suivi régulier est essentiel

Avant de commencer un THS, un bilan médical est nécessaire. Le traitement est prescrit à la dose minimale efficace. Un suivi régulier avec votre médecin ou votre gynécologue permet de faire le point chaque année et d'ajuster le traitement si nécessaire, pour qu'il reste en accord avec votre santé et votre confort.

Traitements locaux à base d'œstrogènes

À la ménopause, certaines femmes ressentent des gênes comme la sécheresse intime, des irritations ou des infections urinaires fréquentes. Des gels ou crèmes hydratants vendus en pharmacie peuvent déjà améliorer le confort. Si cela ne suffit pas, il existe des traitements locaux faiblement dosés à base d'œstrogènes, à appliquer directement dans le vagin (sous forme de crème, ovule, anneau ou comprimé). Ils permettent d'hydrater les tissus, de réduire les irritations et de prévenir certaines infections urinaires.

Approches complémentaires au traitement hormonal de la ménopause

- **L'hypnose clinique et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).** Ces approches non médicamenteuses peuvent aider à réduire certains symptômes physiques comme les bouffées de chaleur ou les troubles du sommeil, tout en soutenant le bien-être émotionnel global.
- **Les remèdes naturels.** La phytothérapie, l'aromathérapie ou les compléments alimentaires peuvent, par exemple, apporter un soulagement à certaines femmes même si leur efficacité reste à prouver par des études scientifiques. Ces produits peuvent interagir avec vos traitements, ne pas convenir à votre état de santé ou aggraver certaines pathologies (comme l'hypertension). Avant d'en prendre, parlez-en à un professionnel de santé.



Il existe de nombreuses offres commerciales autour de la ménopause : produits spécifiques, soins bien-être, accompagnement personnalisé... Certaines peuvent apporter du confort, mais elles sont souvent coûteuses et pas toujours validées médicalement. Pour votre santé, ces solutions ne doivent pas remplacer un suivi médical, essentiel pour détecter d'éventuels problèmes.



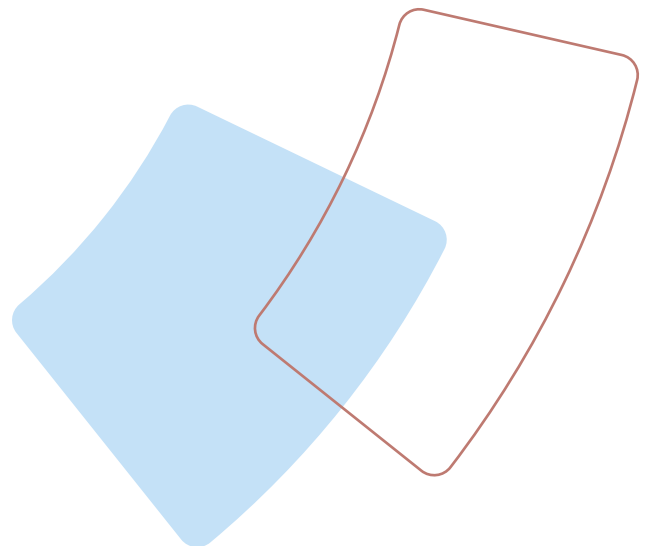
Risques, dépistages et suivis à la ménopause

À partir de 50 ans, surtout à cause des changements hormonaux provoqués par la ménopause, il est important de surveiller différents risques pour la santé.

Les dépistages recommandés :

- Dépistage du cancer du sein par mammographie : recommandé tous les deux ans, vous recevez une invitation de l'AVIQ ou de BruPrev, selon votre région.
- Dépistage du cancer du col de l'utérus par un suivi gynécologique avec frottis : en général tous les 3 ou 5 ans, selon votre état de santé et votre âge.
- Dépistage du cancer colorectal par prélèvement et analyse des selles : tous les deux ans, vous recevez une invitation à faire le Colotest à domicile de l'AVIQ ou de BruPrev, selon votre région.

Selon vos antécédents médicaux, familiaux et vos facteurs de risque, votre médecin pourra vous proposer un suivi personnalisé incluant, si nécessaire, des examens, des dépistages et une surveillance ciblée (cardiovasculaire, diabète, ostéoporose...).



Prendre soin de soi et de ses relations à la ménopause

Les transformations provoquées par la ménopause peuvent perturber la vie sociale, affective et l'image de soi

Elle reste un sujet tabou, souvent entouré de silence car associée à l'image de la femme vieillissante, moins désirable. Ces représentations peuvent entretenir un sentiment de honte et de l'isolement. Pourtant, partager ce que l'on traverse avec des personnes de confiance (ami, famille, partenaire...) peut favoriser la compréhension et la bienveillance. C'est aussi une période importante pour se recentrer sur soi et prendre soin de son bien-être.



La ménopause diminue l'estime de soi chez plus d'une femme sur trois.

Vie sexuelle et affective pendant la (péri)ménopause

Chaque femme vit la ménopause à sa manière. Certaines ne constatent aucun changement dans leur sexualité. D'autres se sentent libérées des contraintes liées à la contraception et aux menstruations, et connaissent un regain de désir. Pour d'autres encore, des difficultés apparaissent : baisse de libido, douleurs pendant les rapports... Ces changements peuvent être liés aux fluctuations hormonales, mais aussi au stress, à la fatigue ou à l'image de soi. Avec quelques ajustements, il est possible de préserver une intimité épanouie.



Une femme sur deux considère que la ménopause a un impact négatif sur sa vie sexuelle, et près d'une femme sur trois estime que celle-ci affecte sa relation de couple.

Communiquer sur les changements que l'on vit avec son ou sa partenaire

Même si le sujet semble délicat, la communication est primordiale. Parler des difficultés physiques ou psychologiques, partager ses inquiétudes liées à l'âge, la ménopause ou l'andropause (voir p.20) favorise la compréhension mutuelle, rassure et ouvre la voie à de nouvelles manières de vivre la sensualité et la sexualité. Il est essentiel de garder en tête que la performance n'est pas une priorité.



Selon une enquête de la Fondation des Femmes en France, contrairement aux idées reçues, plus de la moitié des partenaires estime que la ménopause est un sujet de couple.

Les douleurs pendant les rapports sexuels

Les gênes ou douleurs sont fréquentes à la ménopause, souvent dues à la sécheresse vaginale et à l'amincissement des tissus. Quelques solutions simples peuvent aider.

- Exprimer ses besoins et parler avec son partenaire pour trouver des solutions ensemble.
- Utiliser des lubrifiants et veiller à une bonne hydratation.
- Adapter les positions et prolonger les préliminaires pour favoriser la lubrification.



Votre confort et votre bien-être sont primordiaux. Il existe des solutions : osez en parler !

Cultiver l'estime de soi

Entre les transformations corporelles (silhouette, poids, peau, cheveux, brouillard mental...) et la pression sociale liée au vieillissement, l'estime de soi est parfois fragilisée. Cette étape peut aussi devenir un moment pour se reconnecter à son corps, à sa féminité et pour renforcer sa confiance, loin des attentes sociales. Voici quelques pistes.

- Accepter les changements et considérer la ménopause non comme une perte mais simplement comme une transformation.
- Prendre soin de soi : adopter une routine de soin (rituel beauté, alimentation, activité physique), cultiver son bien-être émotionnel (relaxation, méditation, groupe de soutien) et s'accorder des moments pour soi (promenade, automassage, yoga).
- Cultiver la bienveillance et la douceur envers soi : apprécier son parcours, ses expériences et sa sagesse ; être reconnaissante de ce que son corps accomplit.

L'andropause : ce que les hommes vivent sans toujours le dire

On parle parfois de "ménopause masculine" pour désigner l'andropause dans les médias.

Ce terme peut prêter à confusion car chez les hommes ce n'est pas un arrêt total de production des hormones. Autour de 55 ans, avec le vieillissement naturel, le taux de testostérone baisse progressivement. L'andropause peut s'accompagner de signes tels que : troubles de l'érection, baisse de libido, prise de poids abdominale, troubles du sommeil, fatigue persistante ou encore diminution de la masse musculaire.

Des symptômes ? Des inquiétudes ?

En cas de fatigue persistante, troubles de l'érection ou baisse de libido, une consultation médicale (généraliste ou urologue) permet d'évaluer la situation et d'envisager des solutions.





Des professionnels de la santé

Consultez-les pour bénéficier d'un accompagnement médical adapté.

Des professionnels de la santé

- Le **médecin généraliste** est votre premier point de contact. Il peut répondre à vos questions, traiter la majorité des problèmes de santé et vous orienter vers des spécialistes si nécessaire.
- Le **gynécologue** est le spécialiste des questions liées à l'appareil génital féminin : menstruations, ménopause, sexualité, dépistages, etc.
- Le **sénologue** intervient dans le suivi et le dépistage des pathologies mammaires, notamment en lien avec les changements hormonaux de la ménopause.
- Un **kinésithérapeute** spécialisé en rééducation périnéale peut vous accompagner en cas de prolapsus ou de fuites urinaires.
- En cas de déprime ou de dépression liée aux bouleversements hormonaux et émotionnels de la périménopause, consulter un **psychologue** peut être bénéfique.
- Un **diététicien** peut vous aider à adapter votre alimentation pendant la ménopause.
- D'**autres spécialistes** peuvent être sollicités selon vos besoins spécifiques (cardiologue, diabétologue...).

Des structures spécialisées

Certains hôpitaux en Belgique et en Wallonie disposent de cliniques de la ménopause. Ces structures proposent une prise en charge globale grâce à des équipes pluridisciplinaires.



Vos avantages MC

Vous changez, nous sommes là pour vous accompagner.

Profitez de vos avantages :

- Thérapies alternatives et prévention : 75 €
- Psychologie et sexologie : 360 €
- Protections menstruelles et contraception : 75 €
- Sport ou événement sportif : 50 €
- Achat d'un vélo : jusqu'à 150 €
- Lunettes et lentilles : 120 €
- Appareils auditifs : 400 €
- ...



mc.be/avantages

Le blog santé de la MC

La MC vous accompagne pour prendre soin de votre santé au quotidien !

Besoin d'infos fiables et de conseils pratiques ?

Consultez nos articles sur mc.be/sante

Éditeur responsable : George Gilkinet, chaussée de Haecht, 579/40, 1031 Bruxelles. Février 2026. Photos © AdobeStock. Statistiques et données chiffrées : womaninmenopause.be Les informations relatives aux avantages sont non contractuelles. Voir les conditions sur mc.be/avantages



Envie de vous inscrire à la MC ?

Rendez-vous sur mc.be/inscription
ou contactez le **081 81 28 28**
pour profiter de nos nombreux avantages.



Nous nous chargeons de tout !

MC. Avec vous pour la vie.