



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

**« HORMONES, PÉRIMÉNOPAUSE ET
MÉNOPAUSE : MIEUX COMPRENDRE POUR
MIEUX VIVRE »**

Les hormones jouent un rôle essentiel dans notre équilibre physique, émotionnel et mental. Elles influencent notamment notre humeur, notre sommeil, notre énergie, notre concentration, notre libido ou encore notre gestion du stress. Lors de la périménopause et de la ménopause, les variations hormonales peuvent entraîner des changements parfois déstabilisants : bouffées de chaleur, fatigue, troubles du sommeil, fluctuations émotionnelles, difficultés de concentration ou encore sentiment de ne plus se reconnaître. Venez partager, échanger et poser toutes vos questions à

Pauline BODENMANN

Médecin adjointe – Service obstétrique – Hôpital de Sion

Mardi 24 novembre 2026 à 18h00

**A la Fondation EMERA - Av. de la Gare 3
1950 SION**

Infos et inscription

024 471 40 18 – animation@avep-vs.ch

Bienvenue à tous !