MENOPAUSAL SKINCARE · DOCUMENT GRATUIT À IMPRIMER

Mon *journal de peau* à la ménopause

Votre peau a changé autour de la ménopause ? Il vous faut probablement moins d'étapes, pas plus. Trois gestes couvrent la plupart des jours : nettoyer en douceur, garder la peau confortable, la protéger du soleil.

Gardez ce qui marche
Les produits que vous tolérez déjà peuvent rester.

Un changement à la fois
Vous saurez ainsi ce qui a aidé.

Laissez-lui quelques semaines
Sauf si ça pique ou brûle : arrêtez alors.

Matin

1 **Nettoyez en douceur, seulement si besoin**
Un nettoyant doux en crème, lait ou lotion. Pas de savon. Eau agréablement tiède, pas chaude.

Mon produit : _____

2 **Hydratez**
Sans parfum. Cherchez des céramides, de la glycérine ou de l'acide hyaluronique.

Mon produit : _____

3 **Crème solaire SPF 30 ou plus**
Large spectre, sur la peau exposée avant de sortir. Dehors, réappliquez environ toutes les 2 heures.

Mon produit : _____

Soir

1 **Retirez la crème solaire et le maquillage**
Un nettoyant hydratant.

Mon produit : _____

2 **Traitement prescrit, si vous en avez un**
Utilisez-le exactement comme il vous a été prescrit.

Mon produit : _____

3 **Hydratez**
La crème du matin peut aussi convenir ici, si son mode d'emploi et sa texture s'y prêtent pour la nuit.

Mon produit : _____

Facultatif : seulement avec un objectif clair
Un objectif, par exemple : *« Mon visage tire dès le milieu de la journée. »* · *« Je veux travailler sur les taches brunes. »* · *« Mon médecin me l'a suggéré. »* **Pas d'objectif ? Passez.** Les sérums sont facultatifs. Demandez conseil à un pharmacien ou à un professionnel de santé avant de commencer un rétinoïde (une crème à base de vitamine A qui peut piquer).

Après un bain ou une douche
Séchez en tapotant, puis hydratez la peau sèche du corps tant qu'elle est encore humide.

Comment utiliser ce journal
1. Gardez une routine simple (cette page).
2. Notez votre peau chaque soir (page 2).
3. Apportez la page 3 à votre rendez-vous.

menopausal-skincare.com/fr/guides/simple-menopause-skincare-routine
Le guide complet : pourquoi chaque étape aide, et ce qu'il faut éviter.
Version 1 · sources vérifiées le 1er nov. 2026 · informations générales, pas un avis médical.

QUATRE SEMAINES · À NOTER CHAQUE SOIR

Ma peau, *jour après jour*

Écrivez **0** si un symptôme était absent ; laissez une case vide seulement si vous avez oublié. Vous avez changé un produit, un médicament ou une lessive ? Ajoutez-le au tableau ci-dessous et inscrivez son numéro dans la dernière ligne.

(0) aucun (1) léger (2) gênant (3) sévère ou m'a bloquée

Date de début _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Sèche ou tendue														
Démangeaisons														
Fourmillements ou picotements														
Piqûres ou brûlures														
Bouffées (chaud, rouge)														
Rougeurs ou éruption														
Réveillée par les démangeaisons														
Changement ? son numéro														

Jour	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sèche ou tendue														
Démangeaisons														
Fourmillements ou picotements														
Piqûres ou brûlures														
Bouffées (chaud, rouge)														
Rougeurs ou éruption														
Réveillée par les démangeaisons														
Changement ? son numéro														

Produits que je commence ou arrête

#	Produit, médicament ou lessive	Jour de début	Jour d'arrêt	Réaction ?
1				O / N
2				O / N
3				O / N
4				O / N
5				O / N

Demandez de l'aide maintenant, n'attendez pas le journal : éruption douloureuse, avec cloques ou qui s'étend vite, fièvre ou malaise, lèvres ou yeux gonflés, ou difficulté à respirer (le 112 ou le numéro d'urgence local).

Version 1 · sources vérifiées le 1er nov. 2026 · informations générales, pas un avis médical.

À APPORTER À VOTRE MÉDECIN, INFIRMIÈRE OU DERMATOLOGUE

Résumé de *mon rendez-vous*

Nom _____

Date de naissance _____

Date du rendez-vous _____

D'après la page 2	Jours à 2 ou 3	Pire score
Sèche ou tendue		
Démangeaisons		
Fourmillements ou picotements		
Piqûres ou brûlures		
Bouffées (chaud, rouge)		
Rougeurs ou éruption		
Réveillée par les démangeaisons		

Depuis quand ?

_____

S'est-il étendu ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

Où sur mon corps

☐ Visage ☐ Cou ☐ Poitrine ☐ Cuir chevelu
☐ Bras ☐ Jambes ☐ Dos ☐ Aisselles

Cela touche mon

☐ Sommeil ☐ Travail ☐ Moral ☐ Pas beaucoup

Médicaments et THS que je prends (et changements récents)

_____

_____

Allergies ou maladies de peau (eczéma, rosacée, psoriasis)

_____

Ce que j'ai essayé, et ce qui s'est passé

_____

_____

Autres changements de la ménopause (bouffées de chaleur, sommeil, règles)

_____

Mes questions

_____

_____

Apportez la page 2, les emballages ou listes d'ingrédients des produits, et d'éventuelles photos. Un relevé aide lors du rendez-vous ; il ne peut pas vous dire la cause.

N'attendez pas ce journal · Prenez rendez-vous maintenant en cas de démangeaisons intenses, étendues, qui reviennent sans cesse ou qui perturbent le sommeil, ou de nouvelle éruption, grosseur ou gonflement. **Demandez une aide médicale** en cas d'éruption douloureuse, avec cloques, qui s'étend vite ou accompagnée de fièvre. **Appelez le 112 ou le numéro d'urgence local** en cas de difficulté à respirer ou à avaler, ou de gonflement des lèvres ou des yeux.