



# Ménopause

Un programme destiné à vous  
donner des réponses fiables et  
basées sur la science.

**Pour vivre cette période de transition  
sans préoccupations !**

## SEMAINE 1

**Isabelle Huot** docteure en nutrition

LUNDI 30 janvier	MARDI 31 janvier	MERCREDI 1 <sup>er</sup> février	JEUDI 2 février	VENDREDI 3 février
<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Ménopause, nutrition et gain de poids.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Ménopause, nutrition et bouffées de chaleur.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Ménopause, nutrition et santé mentale.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Ménopause, nutrition et maladies cardiovasculaires.</p>	<p><b>6 h Vidéo BONUS</b></p> <p>Manon Pilon L'impact du pH vaginal sur la santé de la femme.</p>
		<p><b>19 h 30 Direct</b></p> <p>Isabelle Huot.</p>		

## SEMAINE 2

**Dre Lyne Desautels** médecin de famille

LUNDI 6 février	MARDI 7 février	MERCREDI 8 février	JEUDI 9 février	VENDREDI 10 février
<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>La ménopause et ses symptômes : s'y préparer et y survivre!</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Les hormones et le maintien de la santé : regarder le tout avec des lunettes de prévention.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Les hormones bio-identiques vs synthétiques.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Les hormones et leur collaboration : limitons les dégâts!</p>	<p><b>6 h Vidéo BONUS</b></p> <p>Les hormones et la santé mentale et cognitive : non mesdames, vous ne perdez pas la boule !</p>
		<p><b>19 h 30 Direct</b></p> <p>Isabelle Huot et Dre Lyne Desautels.</p>		<p><b>Vidéo BONUS</b></p> <p>Manon Pilon Les facteurs qui contribuent au déséquilibre du pH vaginal.</p>

## SEMAINE 3

**Maxime St-Onge (Dr Kin)** PhD science de l'activité physique

LUNDI 13 février	MARDI 14 février	MERCREDI 15 février	JEUDI 16 février	VENDREDI 17 février
<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Métabolisme et ménopause.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Est-ce possible de booster son métabolisme de repos?</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Prise de poids et ménopause.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Distribution du gras et ménopause.</p>	<p><b>6 h Vidéo BONUS</b></p> <p>Activité physique et ménopause : que faire ?</p>
		<p><b>19 h 30 Direct</b></p> <p>Isabelle Huot et Maxime St-Onge (Dr Kin).</p>		<p><b>Vidéo BONUS</b></p> <p>Manon Pilon Les astuces pour contrer la sécheresse vaginale.</p>

**SEMAINE 4****Mélissa Lasnier** M.Ps., psychologue, psychothérapeute

LUNDI 20 février	MARDI 21 février	MERCREDI 22 février	JEUDI 23 février	VENDREDI 24 février
<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix Les symptômes anxieux et la ménopause : comment y faire face?</p> <p><b>Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix Qu'est-ce que le stress et comment réagir autrement?</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix Humeur et ménopause : solutions efficaces à mettre en place!</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix Comment développer une belle image corporelle durant la ménopause?</p> <p><b>Vidéo</b></p> <p>Quelles sont mes valeurs et comment les prioriser?</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Comment me donner de la compassion?</p> <p><b>Vidéo</b></p> <p>Apprendre à s'arrêter en trois minutes.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Identifier mes perceptions et les nuancer.</p>
		<p><b>19 h 30 Direct</b></p> <p>Isabelle Huot et Mélissa Lasnier.</p>		

**SEMAINE 5****Anne-Marie Dupras** humoriste

LUNDI 27 février	MARDI 28 février	MERCREDI 1 <sup>er</sup> mars	JEUDI 2 mars	VENDREDI 3 mars
<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix Ménopause: jasette entre femmes pour dédramatiser cette période!</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Accepter de vieillir avec le sourire!</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Faire le deuil de la maternité.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Tomber en amour avec soi.</p>	<p><b>6 h Vidéo BONUS</b></p> <p>Manon Pilon Conseils pour maintenir un tonus cutané.</p>
		<p><b>19 h 30 Direct</b></p> <p>Anne-Marie Ménard, professionnelle en sexologie</p>		

**SEMAINE 6****Dre Christine Caron** MD, CCMF

LUNDI 6 mars	MARDI 7 mars	MERCREDI 8 mars	JEUDI 9 mars	VENDREDI 10 mars
<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix Perte de cheveux et augmentation de la pilosité corporelle.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix La santé des jambes.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Entrevue de Chantal Lacroix Atrophie vulvo-vaginale et fuites urinaires.</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Qu'en est-il de la peau en période de ménopause?</p>	<p><b>6 h Vidéo</b></p> <p>Les meilleures astuces de Dre Christine Caron pour prendre soin de sa peau.</p>
		<p><b>19 h 30 Direct</b></p> <p>Isabelle Huot et Dre Christine Caron.</p>		<p><b>Vidéo BONUS</b></p> <p>Manon Pilon Les hormones et la rosacée.</p>

**SEMAINE 7****Julie Blanchette** PhD prévention

LUNDI 13 mars	MARDI 14 mars	MERCREDI 15 mars	JEUDI 16 mars	VENDREDI 17 mars
<b>6 h Vidéo</b> Entrevue de d'Isabelle Huot Comment la chute hormonale brouille-t-elle notre cerveau?	<b>6 h Vidéo</b> Entrevue de d'Isabelle Huot de saines habitudes de vie : une solution gagnante pendant la ménopause.  <b>Vidéo</b> Astuces de Julie Blanchette pour maintenir de saines habitudes de vie.	<b>6 h Vidéo</b> Astuces de Julie Blanchette pour augmenter sa motivation intrinsèque.  <b>19 h 30 Direct</b> Isabelle Huot et Julie Blanchette.	<b>6 h Vidéo</b> Le stress, moteur au maintien de saines habitudes de vie!	<b>6 h Vidéo</b> Entrevue d'Isabelle Huot Inflammation, douleurs articulaires : que faire pour aider?  <b>Vidéo BONUS</b> Manon Pilon <b>Hyperpigmentation : conseils pour prévenir les taches brunes.</b>

**SEMAINE 8****Éric Simard** docteur en biologie (PhD vieillissement)

LUNDI 20 mars	MARDI 21 mars	MERCREDI 22 mars	JEUDI 23 mars	VENDREDI 24 mars
<b>6 h Vidéo</b> Entrevue d'Isabelle Huot Ralentir votre vieillissement... ça vous dit?	<b>6 h Vidéo</b> Entrevue d'Isabelle Huot Développer la personnalité des centenaires.	<b>6 h Vidéo</b> 6 astuces pour un sommeil réparateur.  <b>19 h 30 Direct</b> Isabelle Huot et Éric Simard.	<b>6 h Vidéo</b> Entrevue d'Isabelle Huot La pré-ménopause et les risques de maladies cardiovasculaires.	<b>6 h Vidéo</b> 5 facettes à connaître sur le cancer du sein.  <b>Vidéo BONUS</b> Les approches naturelles pour les symptômes de la ménopause.

Pour vivre cette période de transition  
 sans préoccupations !

# Chantal Lacroix



Animatrice, productrice, entrepreneure et philanthrope, Chantal Lacroix nous fait vivre de grands moments d'émotion avec des émissions et des projets axés sur la solidarité. En 2019, pour se rapprocher le plus possible de la vie dont elle rêvait, il lui a fallu prendre des décisions difficiles, mais elle a négocié ce virage en étant bien accompagnée par des spécialistes dans différents domaines.

Suite à la diffusion du documentaire *Maintenant ou jamais* au printemps 2020 et à la demande du grand public inspiré par sa quête personnelle, elle a mis sur pied des programmes en ligne afin d'accompagner les gens qui souhaitent entreprendre leur propre démarche vers un plus grand mieux-être. Jusqu'à ce jour, plus de 20 000 personnes ont suivi les programmes *A.I.M.E.*, *Vivant*, *Prêt pour l'Amour*, *Mieux vivre avec l'anxiété* et *Céto Solutions*, et transformé leur vie.

# Isabelle Huot

 docteure en nutrition

Isabelle Huot détient un doctorat en nutrition. Depuis 25 ans, elle est chroniqueuse dans plusieurs médias écrits, radiophoniques et télévisuels. Elle a rédigé 16 livres relatifs à l'alimentation, certains étant traduits dans plusieurs langues. Elle vient de publier, en collaboration avec Dre Lyne Desautels, *Mieux vivre la ménopause*. Isabelle est également conférencière et parcourt la province à la rencontre de ceux et celles pour qui manger sainement est une priorité. Experte *LifeSpeak*, une plateforme qui aide les organisations à favoriser le bien-être et la santé mentale de leurs employés, elle fait aussi partie de la communauté *WEConnect International*, qui valorise l'entrepreneuriat au féminin.

Il y a 10 ans, Isabelle a fondé son entreprise de prêt-à-manger et sa gamme se décline maintenant en plusieurs options, du déjeuner au repas, en passant par les collations. Ses produits sont vendus sur sa boutique en ligne ainsi que dans 1 000 points de vente au Québec et au Canada. Fortement engagée socialement, elle donne de son temps auprès de plusieurs organismes communautaires dont les besoins sont criants.



# Manon Pilon

entrepreneure



Auteure de livres, conférencière à l'international, directrice en recherche et développement des Laboratoires *Druide*<sup>®</sup> et des Laboratoires *Europelab*<sup>®</sup>, présidente de *Derme&Co*<sup>®</sup>, la carrière de Manon Pilon s'étend sur 40 ans dans le domaine des spas et des soins de la peau. Fondatrice de plusieurs instituts de beauté et spas médicaux, enseignante en esthétique, fondatrice d'une école d'esthétique privée à Montréal et également propriétaire d'un grand spa et d'un spa médical, elle continue d'étendre son expertise aux professionnels dans le monde entier.

Manon Pilon et son conjoint ont acquis les Laboratoire *Nelly De Vuyst* en 2008 de même que les Laboratoires *Druide*<sup>®</sup>, le plus grand manufacturier de produits pour la peau et soins personnels biologiques certifiées par *Cosmos* et *ECOCERT*<sup>®</sup> en Amérique du Nord ! Ce laboratoire certifié *BPF*(bonne pratique de fabrication) reçoit des prix en innovation. Manon travaille avec une équipe de chimistes, de chercheurs, de dermatologues, de pharmaciens et d'esthéticiennes de classe mondiale proposant des formules innovatrices et efficaces utilisant les dernières découvertes technologiques.

# Dre Lyne Desautels

médecin de famille

Dre Lyne Desautels est médecin de famille depuis plus de 25 ans. Son approche et son bagage l'amènent à prendre soin de la santé globale de sa clientèle en collaboration avec différents professionnels de la santé.

Elle a développé un champ d'expertise dans les domaines de l'hormonothérapie bio-identique, de la médecine de longévité, du cannabis médical ainsi que de la maladie de Lyme.

Elle a participé au documentaire *Loto-Méno*. Elle a signé, en collaboration avec Isabelle Huot, docteure en nutrition, un livre intitulé *Mieux vivre la ménopause*, publié aux Éditions de l'Homme.



# Maxime St-Onge (Dr Kin)

PhD science de l'activité physique



Maxime St-Onge est titulaire d'un baccalauréat en enseignement de l'éducation physique, d'une maîtrise en nutrition et d'un doctorat en science de l'activité physique. Son projet de doctorat portait sur l'impact de l'exercice et de la nutrition sur le métabolisme et la composition corporelle de femmes ménopausées en surpoids ou obèses. Il s'intéresse plus particulièrement au métabolisme énergétique et aux différentes interventions qui peuvent modifier les calories que l'on dépense, plus particulièrement en lien avec l'activité physique.

Il enseigne également au collégial et à l'université en plus d'offrir de la formation continue aux professionnels de la santé dans les domaines de la nutrition et de la physiologie de l'exercice.

Passionné, Maxime St-Onge est un excellent vulgarisateur qui cherche constamment à comprendre le pourquoi des choses et qui n'hésite pas à remettre en question les connaissances reçues.

# Mélissa Lasnier

M.Ps., psychologue, psychothérapeute

Mélissa a fait des études en psychologie pendant lesquelles elle s'est intéressée aux situations vécues par les femmes. En 2005, elle a obtenu son diplôme de maîtrise à la Faculté de Psychologie de l'Université Laval en plus de compléter une spécialité en Psychologie de la santé (DESS) à l'Université de Bordeaux. Elle a également offert de la thérapie pendant 14 ans auprès de personnes aux prises avec de l'anxiété, dépression, épuisement professionnel et stress.

Elle est enseignante MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), formée par le Center for Mindfulness de la Faculté de médecine de l'Université du Massachussets fondé par M. Jon Kabat-Zinn. Elle est aussi formée à l'approche MBCT (Mindfulness based cognitive therapy) au sujet de la prévention des rechutes de dépression. Depuis 2021, elle offre de la thérapie à la Clinique Hormona pour accompagner les femmes pendant leur grossesse, en post-partum, lorsqu'elles rencontrent des difficultés sur le plan de la fertilité et durant la ménopause. L'accompagnement des femmes vivant différentes situations de vie est devenu le cœur de sa pratique.



# Anne-Marie Dupras

humoriste



Humoriste, auteure, scénariste, réalisatrice, maman et féministe engagée (mais pas enragée) c'est depuis toujours (du moins de son vivant) qu'Anne-Marie aime faire rire. Elle l'a fait à travers 5 livres, dont 2 best-sellers, mais aussi sur des centaines de scènes, en français comme en anglais à titre de standup. Forte de ses expériences diverses depuis plus de 25 ans dans le domaine artistique (Les Zélées, Les Femmelettes, Le Projet Stérone), Anne-Marie est aussi animatrice en plus d'avoir mené des centaines d'entrevues, dont des dizaines au cours des 2 saisons de son podcast Ma vie amoureuse de marde.

Depuis quelques années, elle parle avec humour de sa nouvelle réalité : la ménopause. Elle est même devenue #menopausegirl sur Tiktok ! Aussi, elle est à terminer la composition d'une chanson sur le même thème. Que ce soit en show ou quand elle a chaud, Anne-Marie Dupras déride bien mieux que n'importe quel petit pot de crème !

# Anne-Marie Ménard

professionnelle en sexologie

Armée d'un baccalauréat en sexologie et d'un certificat en études féministes, Anne-Marie Ménard est une professionnelle qui fait rayonner sa passion et ses connaissances à travers les réseaux sociaux. Sa mission est de normaliser les discussions entourant le bien-être sexuel de façon inclusive et positive.

Grâce à ses conseils et ses consultations en relation d'aide sexologique, elle aide les femmes à s'épanouir sexuellement et à reprendre leur pouvoir sexuel tant individuellement que dans leurs relations interpersonnelles.





# Dre Christine Caron MD, CCMF



Diplômée de la faculté de médecine de l'Université de Montréal, Dre Christine Caron compte plus de 25 ans d'expérience en médecine familiale et en phlébologie. Passionnée par l'esthétique, elle a fondé Médecine Esthétique Dre Christine Caron il y a plus de 15 ans. En mai 2022, elle a rejoint le réseau Medicart, la référence en médecine esthétique et phlébologie au Canada. Toujours à l'affût des nouvelles pratiques, elle se positionne comme chef de file de la médecine esthétique et de la phlébologie au Québec.

Après 10 ans de pratique en obstétrique et à prendre soin des femmes, Dre Caron continue à prioriser les soins qui leur sont destinés afin de continuer à améliorer leur qualité de vie. Elle est membre du Collège des médecins du Québec, de l'Association de médecine esthétique du Canada (CAAM), membre de la Société canadienne de phlébologie, de la Société française de phlébologie et est certifiée par le American Board of Phlebology.

# Julie Blanchette

PhD prévention

Julie Blanchette est conférencière, coach en développement personnel et enseignante à l'université. Elle a travaillé pendant près de 20 ans dans le domaine pharmaceutique au cours desquelles elle a développé une grande expertise en tant que conférencière et formatrice auprès de divers professionnels de la santé et plusieurs organisations corporatives. Son parcours académique en microbiologie-immunologie et son implication dans une multitude de champs thérapeutiques lui ont permis d'acquérir un important bagage de connaissances.

À la mi-quarantaine, elle s'est lancée dans une nouvelle aventure, un défi fondé sur ses valeurs profondes. Elle a créé sa propre entreprise, axée sur la prévention primaire des maladies chroniques. Ses activités visent à accompagner les gens dans leurs efforts pour mettre leur santé au centre de leurs priorités. Elle s'intéresse à la gestion du stress chronique et de l'anxiété, de même qu'à l'importance des saines habitudes de vie.





Éric Simard est à l'origine de découvertes importantes, réalisées avec l'Université Concordia et un autre centre de recherche québécois, pour ralentir les processus du vieillissement. Scientifique de formation, il a toujours été particulièrement intéressé par l'environnement et la santé humaine. Il possède un doctorat en biologie de l'INRS - Institut Armand-Frappier. Il est président de l'Association professionnelle pour la santé intégrative.

Présentateur dans un grand nombre de congrès scientifiques, il a aussi été formateur auprès des nutritionnistes, pharmaciens et médecins.

Il est maintenant président d'Idunn Technologies, entreprise spécialisée dans le domaine du vieillissement et qui commercialise la gamme Vitoli. Passionné de science et d'innovation, il est père de trois enfants et souhaite maintenant communiquer sa passion afin d'aider les gens à bien vieillir ; à ajouter de la vie à leurs années.

**Pour vivre cette période de transition  
sans préoccupations !**