



Préménopause et ménopause :
Kiffe ton Cycle lève le voile sur les grands bouleversements
du corps avec un sommet gratuit du 16 au 20 novembre



Sommet Kiffe ton Cycle
Préménopause
et ménopause

En ligne, du 16 au 20 novembre 2026

Et si ces nuits hachées, ces cycles imprévisibles ou ces trous de mémoire avaient quelque chose à raconter ?

La préménopause s'invite parfois dans la vie des femmes bien avant qu'elles ne pensent être concernées, avec des changements qui passent facilement sous les radars.

Pour lever le voile sur cette période encore méconnue, Kiffe ton Cycle organise, du 16 au 20 novembre 2026, la **14^e édition de ses sommets en ligne, entièrement gratuite et consacrée à la préménopause et à la ménopause.**

Au programme : des conférences accessibles pendant 24 heures, des expert.es aux approches complémentaires et une ambition commune, celle de permettre aux femmes de mieux comprendre ce qui se joue dans leur corps. Les inscriptions ouvrent le 18 octobre, à l'occasion de la Journée mondiale de la ménopause.



Avant les dernières règles, des années de changements que l'on ne pense pas toujours à relier

On imagine souvent la ménopause comme un événement bien identifié : les règles s'arrêtent, les bouffées de chaleur apparaissent, une nouvelle étape commence.

La réalité est moins linéaire.

Bien avant l'arrêt définitif des menstruations, certaines femmes observent des changements qu'elles ne pensent pas nécessairement à relier : un cycle qui raccourcit, des saignements plus abondants, un sommeil perturbé, des difficultés de concentration ou des réactions émotionnelles inhabituelles.

Le problème n'est pas seulement de reconnaître ces manifestations, mais de comprendre qu'elles peuvent appartenir à une même transition hormonale.

« La ménopause ne commence pas le jour où les règles s'arrêtent. Elle s'annonce des années avant, par petits décalages : un cycle qui bouge, un mot qui échappe, une réaction plus vive qu'avant. Le problème, c'est que personne ne relie ces morceaux. », explique Gaëlle Baldassari, fondatrice de Kiffe ton Cycle.

C'est pour éclairer cette période, encore trop souvent abordée de manière fragmentée, que le Sommet Préménopause et Ménopause donne rendez-vous aux femmes francophones en novembre.



Préménopause ?

Coche ce qui te parle.

- | | |
|---|---|
| ☒ J'ai des bouffées de chaleur | ☐ Mon TDAH s'aggrave |
| ☐ J'ai des règles hémorragiques | ☐ Mon cœur s'emballe |
| ☐ Je ne sais pas si je dois prendre des hormones | ☐ Mon corps change |
| ☒ Je prends du ventre | ☒ Je cherche mes mots |
| ☐ Je ne reconnais plus mes cycles | ☒ Ma libido baisse |
| ☐ J'ai des douleurs pendant les rapports | ☐ J'ai des fuites urinaires |
| ☐ Je ne sais pas si je peux encore avoir des enfants | ☐ Mes muscles fondent |
| | ☐ Ma peau se dessèche |
| | ☐ J'ai peur de vieillir |

16 conférences gratuites
pour tout comprendre.

16 expertes te répondent, du 16 au 20 novembre 2026.



Sommet Kiffe ton Cycle

Du 16 au 20 novembre, en ligne

Inscription gratuite

kiffetoncycle.fr/sommet



Cinq jours, 16 conférences et une ambition : ne plus laisser les femmes seules face à leurs questions

Avec ce nouveau sommet, Kiffe ton Cycle choisit de réunir des expert.es aux compétences complémentaires pour aborder la préménopause et la ménopause dans toutes leurs dimensions.

L'événement se distingue par son format accessible :

- 16 conférences gratuites, sous forme d'interviews menées par Gaëlle Baldassari.
- Cinq journées de programmation, du lundi 16 au vendredi 20 novembre.
- 24 heures pour visionner chaque conférence, à partir de sa mise en ligne à 10 h (heure de Paris).
- Un programme reçu chaque matin par e-mail, pour découvrir les interventions du jour.
- Un accès entièrement en ligne, ouvert aux femmes et aux professionnelles de toute la francophonie.

L'idée est de permettre à chacune d'avancer à son rythme, en choisissant les sujets qui correspondent à ses interrogations.

Du traitement hormonal au TDAH, du désir aux palpitations : un programme qui ne laisse aucun sujet dans l'ombre

La force de ce 14e sommet réside dans la diversité des sujets abordés. Car la préménopause et la ménopause ne se résument ni aux bouffées de chaleur ni à la fin de la fertilité.

Cinq grandes thématiques structurent les échanges :

- 1 Comprendre les changements hormonaux et les possibilités de prise en charge.** La Dre Odile Bagot décryptera les premiers signes de la préménopause et les bouffées de chaleur, tandis que la Dre Sina Gombert abordera le traitement hormonal. Le Dr Adrien Crestani s'intéressera aux saignements abondants et Marion Vallet à la fertilité.
- 2 Apprivoiser un corps qui se transforme.** Pourquoi le ventre change-t-il ? Quel rôle jouent les muscles ? Comment comprendre les palpitations ou les transformations de la peau ? Céline Hovette, Alexia Cornu, Romain Schneeweis, Caroline Lanson de Blignières et Claire Aujard apporteront leurs éclairages sur ces questions.
- 3 Retrouver des repères lorsque le cerveau et l'énergie semblent fonctionner autrement.** Brouillard mental, nuits agitées, humeur fluctuante, liens avec le TDAH : Sophie-Laure Rigaldo et Guénaëlle Abéguilé exploreront ces sujets, tandis que Juliette Siozac proposera des micro-routines de bien-être.
- 4 Ouvrir la conversation sur l'intimité et la sexualité.** Camille Tallet abordera les transformations de la sphère intime, Vanessa Dubs les gestes favorisant le confort intime et sexuel, et Florentine d'Aulnois-Wang les évolutions du désir et du couple.
- 5 Changer de regard sur cette étape de vie.** Gaëlle Baldassari ouvrira une réflexion autour de la ménopause comme « saison de la deuxième récolte », une manière de dépasser le récit habituel centré sur la perte et le vieillissement.

Cette programmation permet de croiser des regards médicaux, paramédicaux et d'autres approches d'accompagnement, sans prétendre qu'une réponse unique conviendrait à toutes les femmes.



Préménopause ?

Coche ce qui te parle.

- ☒ J'ai des bouffées de chaleur
- ☒ Je cherche mes mots
- ☒ Ma libido baisse
- ☐ Je prends du ventre
- ☐ Mes muscles fondent
- ☐ J'ai des fuites urinaires

Sommet Kiffe ton Cycle

16 conférences
gratuites pour
tout comprendre.

Du 16 au 20 novembre 2026, en ligne

Inscription gratuite

kiffetoncycle.fr/sommet

La « deuxième récolte » : et si la ménopause méritait un autre récit ?

Au-delà des symptômes et des questions de santé, le sommet invite à interroger la place accordée à la ménopause dans le parcours des femmes.

Pourquoi cette transition est-elle si souvent racontée comme une succession de renoncements ? Et comment mieux l'appréhender lorsqu'elle survient au milieu d'une vie professionnelle, familiale et personnelle déjà bien remplie ?

Pour Gaëlle Baldassari, l'enjeu est aussi de faire évoluer les représentations :

La ménopause arrive en plein automne de la vie. Pas la saison de la fin : celle de la deuxième récolte. Encore faut-il comprendre ce qui se passe pour la vivre comme ça.

Cette approche ne consiste pas à nier les difficultés rencontrées, mais à permettre aux femmes de disposer des connaissances nécessaires pour traverser cette période avec davantage de compréhension et de liberté.

De la puberté à la ménopause, Kiffe ton Cycle fait circuler les connaissances depuis 2017

Derrière ce sommet se trouve une démarche engagée depuis près de dix ans par Gaëlle Baldassari, médiatrice scientifique, fondatrice de Kiffe ton Cycle et autrice de l'ouvrage éponyme publié chez Larousse.

Créée en 2017, la plateforme s'est donné pour mission de rendre l'éducation menstruelle accessible à toutes les étapes de la vie, sans tabou ni médicalisation inutile.

Portée par Ressources Féminines, une société installée près de Rennes, elle s'appuie notamment sur :

- **13 sommets** organisés depuis 2019, consacrés à différentes dimensions de la santé menstruelle ;
- Plus de **100 000 participantes** réunies au fil de ces rendez-vous ;
- Plus de **400 professionnelles formées** à l'éducation menstruelle ;
- La Grande Enquête Mon Cycle et Moi, menée en 2026 et ayant recueilli 5 143 réponses.

Gaëlle Baldassari a également fondé IdFEM, un organisme de formation destiné aux professionnelles souhaitant développer leurs connaissances en éducation menstruelle.

Le Sommet Préménopause et Ménopause prolonge cette dynamique en s'adressant à un double public : les femmes directement concernées et celles et ceux qui les accompagnent dans leur parcours de santé.



Du 16 au 20 novembre, cinq jours pour comprendre ce qui change et mieux vivre la suite

Avec cette 14^e édition, Kiffe ton Cycle souhaite rendre accessibles des informations qui permettent aux femmes de reconnaître certains changements, de formuler leurs interrogations et d'échanger plus facilement avec les professionnelles de santé.

Le sommet est également destiné aux médecins, sages-femmes, infirmières, kinésithérapeutes, diététiciennes et autres professionnelles de l'accompagnement désireuses d'enrichir leurs repères.

Informations pratiques

- Événement : Sommet Préménopause et Ménopause ;
- Organisateur : Kiffe ton Cycle ;
- Dates : du 16 au 20 novembre 2026 ;
- Programme : 16 conférences en ligne et gratuites ;
- Accès : chaque conférence disponible pendant 24 heures ;
- Inscriptions : ouverture le 18 octobre 2026, Journée mondiale de la ménopause ;
- **Lien : [ICI](#)**

Programme sous réserve de modification.





Pour en savoir plus

Site web



Contact presse

Gaëlle BALDASSARI

E-mail : gaelle@kiffetoncycle.fr

Tel : 07 85 40 96 12