

Acquérir l'expertise de la prise en charge de la ménopause et de la péri ménopause en cabinet d'ostéopathie, de kinésithérapie, de maïeutique et de médecin spécialiste.

Créé le : 20/02/2026

Dernière mise à jour le : V1.0 – 20/02/2026

Format de la formation : Présentiel – classe virtuelle

Langue : français

Organisation : inter-entreprise

Durée totale en heures : 10 heures

Tarif : Nous consulter

Public et modalités :

- **Public :**

Les ostéopathes diplômés et issus d'une école agréée par le ministère de la santé, les autres professions formées en ostéopathie : médecins diplômés d'état, sage-femmes diplômées d'état et masseurs kinésithérapeutes diplômés d'état et tous les étudiants en dernière année dans un des domaines susnommés.

- **Prérequis :** Il est conseillé d'avoir suivi la formation physiologie et nutrition de la femme.

- **Modalités de validation de l'inscription :**

Une preuve sera demandée à chaque participant sous forme soit :

- D'un numéro professionnel connu des services d'état : n°ADELI et/ou n° SIRET.
- D'une carte étudiant en cours de validité
- D'un numéro professionnel ou photocopie de diplôme pour les stagiaires résidants à l'étranger
- Entretien téléphonique préalable pour les autres cas de figure, nous contacter

- **Modalités d'accès :**

Inscriptions : Les réservations se font depuis notre site internet [opya-institut.fr](https://www.opya-formations.fr). Elles seront suivies de l'envoi d'un formulaire d'inscription à compléter en ligne par le client. Clôture des inscriptions : 10 jours avant le début de la formation

- **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes en situation de handicap et que vous voulez suivre cette formation, merci de contacter notre référent handicap, Mme JEGU Gwenaëlle joignable par mail à l'adresse contact@opya-formations.fr et/ou par téléphone au 07.63.09.89.35. Selon la nature de votre handicap, le référent déterminera les conditions d'accessibilité à la formation et l'adaptation des moyens de la prestation dont l'accessibilité des ressources et/ou la présence de supports spécifiques. Le référent pourra également vous orienter vers un partenaire capable de proposer une ingénierie de formation compatible avec la nature de votre handicap.

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/02/2026



Objectifs et compétences visées :

Objectifs généraux :

Perfectionnement, élargissement des compétences. Acquérir l'expertise de la prise en charge de la ménopause et de la péri ménopause en cabinet d'ostéopathie, de kinésithérapie, de maïeutique et de médecin spécialiste.

Objectifs professionnels globaux de la formation :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'identifier les troubles physiologiques liés à la période hormonale de la ménopause et de la péri ménopause et d'apporter en réponse des conseils micro nutritionnels adaptés.

Modalités d'évaluation :

Dispositifs d'évaluation avant la formation : Processus de positionnement du stagiaire.

Dispositifs d'évaluation pendant la formation : Évaluation formative par questionnaire oral.

Dispositif d'évaluation des acquis à la fin de la formation : QCM d'évaluation finale

Dispositif d'évaluation de la satisfaction à la fin de la formation :

- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Questionnaire de satisfaction à froid (J+30 fin de formation)

Modalités correctives en cas de non atteinte des objectifs :

Une procédure de rattrapage est systématiquement prévue en cas de résultats non satisfaisants aux évaluations ainsi qu'un accompagnement personnalisé pour aider le stagiaire à atteindre l'objectif de formation. Des modalités évaluatives complémentaires peuvent alors être déployées pour aider le stagiaire en complément des évaluations visées au présent programme.

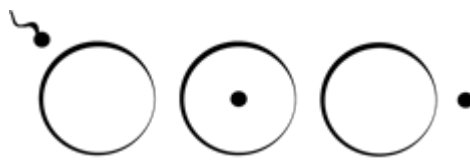
Modalités pédagogiques :

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Exposé
- Cas pratique
- Démonstration

Ressources pédagogiques :

- Programme de formation
- Power point (Support de cours)
- Processus de positionnement
- QCM d'évaluation finale



Modalités techniques :

Moyens techniques : ordinateur, connexion internet, lien de connexion.

Modalités d'accompagnement :

Formateur(s) :

contact@opya-formations.fr - 07.63.09.89.35

- **Raphaëlle AUTHEMAN**

Raphaëlle AUTHEMAN est ostéopathe D.O. diplômée en 2012, elle exerce dans son cabinet privé au cœur de Paris. Professeur de yoga et diplômée en micronutrition-santé de l'université de Dijon, elle est également présidente et formatrice au sein de l'organisme de formation OPYA INSTITUT depuis 2020. Elle est l'initiatrice et la créatrice des pôles de formation des étudiants ostéopathes au sein des services de l'AP-HP d'Antoine Béclère (92) et des Diaconesses-Croix-St-Simon (75012).

Référents :

Raphaëlle AUTHEMAN : référente administratif

Amélie DECOUX : référente pédagogique

Gwenaëlle JEGU : référente handicap

Justificatifs relatifs à l'exécution de l'action de formation :

Pour justifier de l'assiduité du stagiaire et de la bonne exécution de la formation, les éléments suivants peuvent être fournis :

- Emargement numérique via l'extranet de la plateforme Digiforma
- Évaluations réalisées
- Preuves d'accompagnement

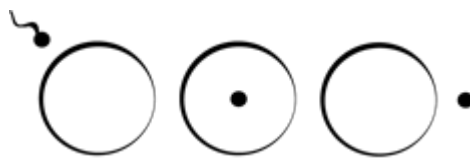
Sanction(s) de la formation : attestation de réalisation de formation

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/02/2026



Parcours pédagogique

Module : Acquérir l'expertise de la prise en charge de la ménopause et de la péri ménopause en cabinet d'ostéopathie et de thérapie manuelle.

Durée du module : 10h (incluant les pauses)

Nombre de séquences : 6 + 2 de clôture

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'identifier les troubles physiologiques de la ménopause et de la péri-ménopause et d'apporter en réponse des conseils nutritionnels adaptés.

- Séquence d'introduction

Durée de la séquence : 30 min

Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

Contenu de la séquence :

Séance 1.0 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 1.2 : Présentation du/des formateur(s)

Séance 1.3 : Présentation des documents légaux et Q/R

Séance 1.4 : Présentation des aides (Supports, Formateurs, Pédagogies...)

- Définir les termes de ménopause et péri ménopause et comprendre le modèle psycho-social et les représentations qui s'y rattachent.

Durée de la séquence : 60 min

Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

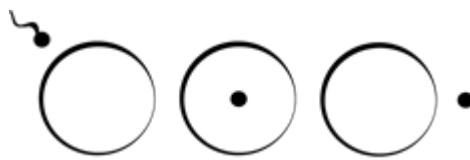
Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de définir les termes de ménopause et péri ménopause et d'inscrire cette période hormonale de la vie des femmes dans le contexte psycho-social décrit en occident à ce jour. Le stagiaire sera en mesure de comprendre les représentations actuelles et leurs impacts sur la prise en charge de la santé des femmes.

Contenu de la séquence :

Séance 2.1 : Définir le terme de ménopause de façon biologique (15 min)

Séance 2.2 : Définir le terme de péri ménopause de façon biologique (15 min)

Séance 2.3 : Inscrire la période de ménopause dans le contexte biopsychosocial qui lui est attaché. Analyser l'impact de des représentations de la ménopause sur la réalité de la vie des femmes et de la prise en charge de leur santé. (30 min)



- Analyser la physiologie générale des fonctions organiques et hormonales du cycle féminin dans le contexte de la ménopause et de la péri ménopause.

Durée de la séquence : 90 min

Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

Objectif pédagogique :

A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de définir les fonctions de l'axe hypothalamo-hypophysaire dans ses liens aux autres organes cibles, de comprendre la relation entre le microbiote et l'inflammation, ainsi que d'expliquer le cycle des œstrogènes et des neurotransmetteurs dans le contexte de la ménopause et de la péri ménopause. Il mesurera les changements majeurs qui surviennent lors de la période de la péri ménopause et de la ménopause à sa suite.

Contenu de la séquence :

Séance 3.1 : Définir et comprendre les fonctions de l'axe hypothalamo-hypophysaire et particulièrement ses liens avec la thyroïde, le cœur, le foie et les reins, les cortico-surrénales et l'appareil reproducteur dans le contexte hormonal de la ménopause et de la péri ménopause. (30 min)

Séance 3.2 : Comprendre et intégrer la structure et la fonction du cycle des œstrogènes et des neurotransmetteurs tout au long de la vie hormonale pour anticiper les changements durant la période de la ménopause et de la péri ménopause. (30 min)

Séance 3.3 : Définir le cycle hormonal féminin en explorant les hormones stéroïdiennes, leurs fonctions et les mécanismes d'action des œstrogènes VS des androgènes. Mettre en place les outils d'accompagnement adaptés. (15 min)

Séance 3.4 : Définir et analyser l'inflammation et ses conséquences sur le système digestif, sur le microbiote et sur la santé féminine. (15 min)

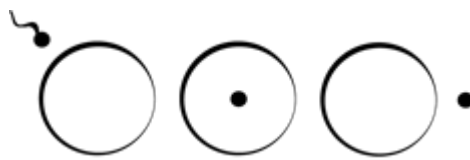
- Discerner les différentes pathologies associées à la période de la ménopause et de la péri ménopause et les outils naturels efficaces pour les accompagner :

Durée de la séquence : 90 min

Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de discerner les différentes pathologies associées à la période de la ménopause et de la péri ménopause et d'adapter les outils naturels efficaces pour accompagner son action thérapeutique.

Séance 4.1 : Comprendre les pathologies associées à la péri ménopause et à la ménopause : les troubles hormonaux, les troubles vaso-moteurs, les troubles psychiques, les troubles musculosquelettiques, etc... et les outils efficaces pour les accompagner. (45 min)



Séance 4.2 : Améliorer la compréhension mécanique et physiologique des pathologies spécifiques du petit bassin : dyspareunie, vaginisme, sécheresse vaginale, mycoses vaginales, sensibilité aux MST/IST. Dépistage et outils d'accompagnements. (45 min)

- Comprendre les mécanismes des traitement hormonaux substitutifs, leurs indications, leurs actions sur la santé globale et leurs effets secondaires potentiels. Savoir analyser les bilans sanguins spécifiques.

Durée de la séquence : 90 min

Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de discerner les différents traitements hormonaux substitutifs (THS) et leur mode d'administration proposés par le corps médical. Il sera en mesure de comprendre le mode d'action des THS, leur galéniques et les effets secondaires potentiels. Le stagiaire sera en mesure de repérer d'éventuels point de vigilance dans les bilans sanguins prescrits et connaîtra les étapes de surveillance médicale indispensables en période de ménopause.

Séance 5.1 : Définir THS ou « traitement hormonal substitutif », comprendre le mode d'action des THS, les galéniques disponibles, les effets secondaires des THS et les outils naturels et efficace pour les accompagner. (30 min)

Séance 5.2 : Savoir analyser les bilans sanguins et reconnaître les endroits de vigilance biologiques. Savoir rediriger vers les instances médicales compétentes en cas de besoin. (30 min)

Séance 5.3 : Connaître les étapes clefs de surveillance médicale en période de péri ménopause et de ménopause. Notamment les consultations gynécologiques, les bilans d'ostéodensitométrie et le test d'effort cardiologique. (30 min)

- Élaborer une nutrition santé adaptée en période de péri ménopause et de ménopause :

Durée de la séquence : 90 min

Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de conseiller un équilibre micro et macro nutritionnel adapté à la période hormonale spécifique de la péri ménopause et de la ménopause. Il sera en mesure de proposer un équilibre nutritionnel en accord avec les recommandations officielles de santé publique.

Contenu de la séquence :

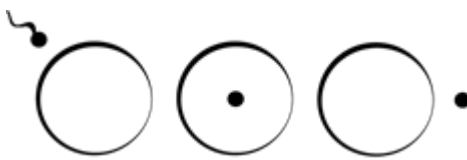
Séance 6.1 : Définir les besoins macro et micro nutritionnels et établir une assiette santé de la fonction hormonale de la femme en période de péri ménopause. (30 min)

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/02/2026



Séance 6.2 : Définir les besoins macro et micro nutritionnels et établir une assiette santé de la fonction hormonale de la femme en post ménopause. (30 min)

Séance 6.3 : Instaurer la mise en place d'une alimentation anti inflammatoire et proposer une thérapeutique à l'aide de compléments alimentaires. (30 min)

- Séquence de clôture

Durée de la séquence : 90 min

Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

Contenu de la séquence :

Séance clôture : bilan de fin de journée 1 : 30 min

Séance clôture : bilan de fin de journée 2 + QCM de fin de formation : 60 min



INDICATEURS DE PERFORMANCE 2025 OPYA INSTITUT

23 sessions

CLES OSTEOPATHIQUES DE 0 à 6 MOIS	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
janv-25	1	13	13	100%	98%	100%
sept-25	1	16	16	100%	98%	100%

POST PARTUM	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
mars-25	1	23	23	100%	98%	100%

FERTILITE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
janv-25	1	23	23	100%	100%	100%
juin-25	1	20	20	100%	99%	100%
nov-25	1	20	20	100%	98%	100%

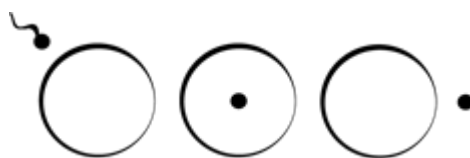
GROSSESSE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
avr-25	1	14	14	100%	99%	100%
sept-25	1	19	19	100%	99%	100%

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/02/2026



ORALITE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
janv-25	1	21	21	100%	98%	100%
avr-25	1	22	22	100%	99%	100%
sept-25	1	22	22	100%	99%	100%
nov-25	1	20	20	100%	98%	100%

BAINS B.E.B.E.	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
sept-25	1	2	2	100%	96%	100%
oct-25	1	4	4	100%	100%	100%
nov-25	1	4	4	100%	97%	100%
déc-25	1	3	3	100%	99%	100%

ENDOMETRIOSE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
juin-25	1	25	25	100%	99%	100%
oct-25	1	20	20	100%	95%	100%
dec-25	1	21	21	100%	96%	100%

PSYCHO FERTILITE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
dec-25	1	18	18	100%	97%	100%

PSYCHO GROSSESSE ET PP	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
mai-25	1	9	9	100%	99%	100%

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/02/2026



Physio et nut. Avancée	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
oct-25	1	16	16	100%	99%	100%
dec-25	1	15	15	100%	99%	100%

**TAUX DE SATISFACTION GObAL ANNUEL
2025 :**

98%

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/02/2026