

# Je comprends ce qu'est la ménopause

**Site du Docteur NICOLAS FRANCOIS**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/nicolas-francois-guemar](http://www.docvadis.fr/nicolas-francois-guemar)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**La ménopause correspond à l'arrêt de la sécrétion d'hormones par les ovaires et se manifeste par la disparition des règles. Cette période est vécue différemment d'une femme à l'autre.**

## **Quand la ménopause intervient-elle ?**

C'est en moyenne vers 50 ans qu'intervient la ménopause. Les ovaires arrêtent progressivement de sécréter des hormones (œstrogènes et progestérone), tandis que les gonadotrophines, sécrétées par l'hypophyse, augmentent. La ménopause ne s'impose pas brutalement. Elle est précédée par une période d'irrégularité de cycle (pré ménopause ou péri ménopause). La ménopause correspond à la disparition définitive des règles.

## **Que vais-je ressentir ?**

Psychologiquement comme physiquement, la ménopause est vécue différemment d'une femme à l'autre. Il peut s'agir de bouffées de chaleur en particulier la nuit, de fatigue, de troubles de l'humeur, de sécheresse cutanée et vaginale, de troubles du sommeil, d'une prise de poids (en moyenne 3 à 4 kg)... Les symptômes varient : dans le type de manifestation, dans leur durée et dans leur intensité. Ils sont inconfortables, mais sans risque pour la santé.

## **Vais-je grossir ?**

La prise de poids n'est pas inévitable lors de la ménopause, mais les modifications hormonales agissent sur la répartition des graisses. A cette période, la masse grasseuse s'accumule plus fréquemment autour de la taille.

## **La ménopause va-t-elle fragiliser mes os ?**

La ménopause accélère la perte osseuse, car l'os est moins bien renouvelé. La menace d'ostéoporose existe, mais elle est plus ou moins importante en fonction des facteurs de risque liés notamment au mode de vie et à l'hérédité.

## **Y a-t-il des risques cardio-vasculaires ?**

Avant la ménopause, les femmes sont moins sujettes que les hommes au risque d'accident cardio-vasculaire. Lors de la ménopause, le risque augmente car les œstrogènes ne jouent plus leur rôle de protection contre l'athérosclérose (dégénérescence des artères). Votre mode de vie joue un rôle dans la prévention. Si vous conservez une activité physique, si vous ne fumez pas et si vous ne présentez pas d'autres facteurs de risque (surpoids, hypercholestérolémie, diabète, hypertension), le danger est atténué.

## **Dois-je continuer le suivi gynécologique ?**

Un examen gynécologique régulier est un gage de sécurité tout au long de la vie d'une femme. Il est particulièrement important après la ménopause, car c'est à cet âge que le risque de développer des pathologies gynécologiques augmente. Votre médecin vous prescrira les examens de dépistage courants comme le frottis et la mammographie.

## **Puis-je prendre un traitement hormonal de la ménopause (THM) ?**

Le THM (ou THS) peut être efficace pour traiter les symptômes de la ménopause (troubles climatériques incommodes, telles les bouffées de chaleur). Comme pour tout traitement, votre médecin choisira celui qui est le plus adapté à votre cas et vous informera des modalités de prise et des éventuels effets indésirables.

Consultez régulièrement votre médecin et ne pratiquez jamais l'automédication. Tout médicament, ou complément alimentaire destiné à atténuer ou traiter les troubles liés à la ménopause, doit être pris avec l'accord de votre médecin.