

En âge d'être ménopausée, je m'informe sur cette étape de la vie

Le site du Docteur Jean-Claude ADJIZIAN

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-claude-adjizian



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

La femme passe par plusieurs épisodes dans sa vie. La ménopause n'est pas une maladie, mais un cap à passer. Il faut anticiper ce changement, afin de le vivre le mieux possible.

Qu'est-ce que la ménopause ?

C'est la période de la vie de la femme qui correspond à l'arrêt des règles pendant au moins un an.

Qu'est-ce que la pré-ménopause ?

C'est la période de transit avant la ménopause et qui correspond aux années d'irrégularité du cycle précédant la ménopause. Sa durée est très variable, en moyenne elle est de 5 à 7 ans.

Puis-je éviter la ménopause ?

Non. Car la ménopause n'est pas une maladie, mais une étape naturelle de la vie de la femme.

A quel âge est-on ménopausée ?

En France, l'âge moyen de la ménopause est de 51 ans, mais varie d'une femme à l'autre. Ainsi, certaines femmes sont ménopausées dès l'âge de 40 ans, alors que d'autres ne le seront pas avant 55 ans, voire plus.

Y a-t-il des facteurs influençant l'âge de la ménopause ?

Oui. On sait, en particulier, que le fait de fumer peut avancer d'un à deux ans l'apparition de la ménopause. L'hérédité joue également un rôle important, et bien souvent mère et fille sont ménopausées à un âge très proche. Certains traitements provoquent une ménopause artificielle et précoce.

Qu'est-ce qui provoque la ménopause ?

Elle est liée à l'épuisement du stock d'ovules contenu dans les ovaires, responsable de la baisse, puis de la disparition de la sécrétion hormonale ovarienne, ce qui a pour conséquence l'arrêt des règles.

J'ai des cycles très irréguliers depuis quelque temps. Cela veut-il dire que je suis ménopausée ?

Non. Mais, à partir d'un certain âge, cela peut signifier que vous entrez en pré-ménopause. Surtout, consultez votre médecin. Notez sur un calendrier les dates de vos règles, ainsi que tout événement inhabituel (par exemple : abondance des règles, saignements en dehors des règles, douleurs au niveau des seins, changement d'humeur...) se produisant au cours de votre cycle hormonal. Cela permettra à votre médecin, lors de votre prochaine visite, de faire le point sur votre situation hormonale.

Quelles sont les manifestations de la ménopause ?

Suite aux modifications hormonales, vous pouvez ressentir des manifestations physiques et/ou psychiques telles que des bouffées de chaleur (le jour comme la nuit), une sécheresse vaginale, des douleurs diffuses, des troubles de l'humeur (anxiété, irritabilité), des insomnies, de la fatigue, des démangeaisons cutanées, des maux de tête... Ces manifestations sont très variables d'une femme à l'autre. Chez certaines, elles seront pratiquement inexistantes, alors que d'autres les jugeront très incommodantes, voire insupportables. Elles peuvent durer de quelques mois à quelques années, mais, dans tous les cas, elles sont sans danger pour la santé.

Pourquoi prend-on du poids à la ménopause ?

La prise de poids commence déjà à la pré-ménopause. Du fait des modifications hormonales, on note une augmentation de l'appétence au sucre et une tendance à l'œdème. À la ménopause, l'absence de ces hormones entraîne une augmentation de la masse grasseuse et une diminution des muscles. Ces kilos ont tendance à s'installer au niveau du ventre et autour de la taille. Attention aux graisses et au grignotage ! Équilibrez votre alimentation, surtout en protéines, pour conserver vos muscles. Pratiquez régulièrement une

activité physique, par exemple une marche rapide trois fois par semaine pendant 30 mn.

Puis-je éviter les bouffées de chaleur ?

Si les bouffées de chaleur ne sont pas très gênantes, le traitement est inutile. Dans le cas contraire, votre médecin pourra vous prescrire un traitement, il en existe plusieurs sortes, dont le traitement hormonal substitutif (THS). Auparavant, il vous fera faire des examens (frottis, mammographie, bilan sanguin...) pour éliminer toute contre-indication.

Et les phyto-œstrogènes ?

De manière générale, avant de prendre un traitement contre la ménopause, demandez l'avis de votre médecin.

Je suis ménopausée, et je ne prends aucun traitement hormonal substitutif. Dois-je continuer à me faire suivre ?

Oui. Il est très important de continuer à vous faire suivre régulièrement. Votre médecin vous précisera le rythme des consultations et des examens de suivi (frottis, mammographie, bilan sanguin pour vérifier votre taux de cholestérol, de glycémie, ostéodensitométrie).

La ménopause est une étape naturelle de la vie de la femme. Toutes les femmes ne sont pas égales devant la ménopause. Toutefois, l'anticiper dès 40 ans, en adoptant une alimentation saine et équilibrée et en pratiquant régulièrement une activité physique qui permet de préserver la masse musculaire, est un réel atout pour passer ce cap sereinement. Et, surtout, n'oubliez pas de continuer à vous faire suivre.