

# Mes règles s'espacent : serai-je bientôt ménopausée ?

**Le site du Docteur Jean SIMEONPAUL**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-simeonpaul](http://www.docvadis.fr/jean-simeonpaul)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**La ménopause n'intervient pas brutalement. Elle est précédée par une période d'irrégularité des cycles (pré ménopause).**

## **Que sont la pré ménopause et la péri ménopause ?**

La pré ménopause correspond à la période qui débute lorsque la durée des cycles diminue et que les premières modifications hormonales se manifestent (augmentation des gonadotrophines).

Elle est marquée par une irrégularité des cycles, avec ou sans ovulation.

La péri ménopause englobe la pré ménopause et se termine un an après les dernières règles.

## **Combien de temps la pré ménopause dure-t-elle ?**

C'est variable, puisqu'elle peut aller de quelques mois à quatre ans avant l'arrêt complet des règles.

## **Quels sont les symptômes de la pré ménopause ?**

La pré ménopause se manifeste par une irrégularité du cycle menstruel. Les règles sont irrégulières, les cycles souvent plus courts.

Vous pouvez également ressentir des ballonnements, des bouffées de chaleur, des troubles de l'humeur, de l'anxiété, des troubles du sommeil, une sécheresse vaginale.

## **Je n'ai pas le moral, pourquoi ?**

La pré ménopause s'accompagne parfois d'un mal-être, tant lié aux changements hormonaux qu'aux changements de situation.

D'autant que, autour de la cinquantaine, surviennent d'autres événements de la vie (professionnelle et familiale) qui peuvent accentuer ce malaise.

Il est parfois nécessaire de vous faire aider. Parlez-en à votre médecin.

## **Dois-je arrêter ma contraception ?**

Non, car le risque de grossesse existe encore jusqu'à l'arrêt des règles.

## **Faut-il traiter cet état ?**

La ménopause n'est pas une maladie, mais une modification physiologique. En général, il n'y a pas de nécessité de traiter.

Si votre état de santé le permet et si vous le désirez, votre médecin pourra vous proposer un traitement hormonal pour atténuer certains troubles liés à cette période.

## **Dois-je prendre des compléments alimentaires ?**

Dans la périménopause se pose le problème de fixation du calcium et de l'apport en vitamine D. Tout complément alimentaire ou vitaminique doit être pris avec l'accord de votre médecin. Évitez l'automédication.



La péri ménopause est une période qui peut être difficile. Elle comporte un volet physique et un volet psychologique dont il convient de tenir compte. N'hésitez pas à vous faire aider pour passer cette période dans de bonnes conditions.