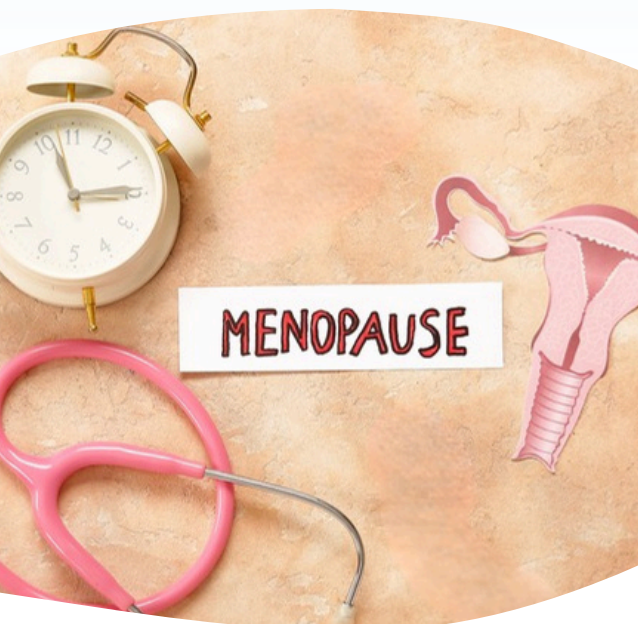




La ménopause, si on en parlait ?



Même si la ménopause est une étape naturelle et inévitable dans la vie d'une femme, elle reste encore **un sujet tabou.**

Longtemps, elle a été un synonyme de déclin pour la femme au lieu d'être vu comme une étape positive.

**Entre 45 et 55 ans,
le corps féminin subit des
bouleversements physiologiques.**



Si la péri-ménopause peut être une phase délicate, **la ménopause est souvent synonyme de liberté par la fin de la charge mentale liée à la contraception et la gestion des cycles menstruels.**

1 Une transition progressive

La ménopause n'intervient pas du jour au lendemain, il s'agit **d'un vieillissement progressif du fonctionnement ovarien.**

Avant l'arrêt des règles, on observe une période de transition appelée **la péri-ménopause**, qui dure entre **2 et 4 ans.**

2 Des symptômes fréquents



Si les manifestations et l'intensité peuvent être variables d'une femme à l'autre, cette transition s'accompagne pour **80% des femmes** de différents symptômes dus à la baisse continue des œstrogènes et de la progestérone.

Des changements physiologiques, physiques et émotionnels sont ressentis :

Des changements physiologiques, physiques et émotionnels sont ressentis :

Cycles irréguliers, règles plus abondantes, prise de poids, sueurs nocturnes, bouffées de chaleur, troubles du sommeil, baisse de la libido, sécheresse vaginale, cystites fréquentes, douleurs articulaires, fatigue, irritabilité, perte de mémoire, difficulté de concentration...

3 Des traitements possibles

Pour environ **20% des femmes** souffrant de symptômes sévères altérant la qualité de vie, **un traitement hormonal substitutif** (THS) peut être prescrit. Il peut s'agir de comprimés, de patchs, de crèmes ou d'implants.

En France, seul 6% des femmes prennent un traitement hormonal substitutif.

Des traitements non hormonaux existent aussi :
antidépresseurs, anxiolytiques pour les troubles de l'humeur, crème et gel pour la sécheresse vaginale.



Enfin des solutions naturelles et une bonne hygiène de vie peuvent permettre de réduire certains symptômes (**phytothérapie, réduction de sa consommation d'alcool et/ou de tabac, pratique des activités de relaxation...**)

4 Contraception : rester vigilante



Même si l'éventualité d'une grossesse diminue avec l'âge, cela est encore possible à ce stade, **une contraception efficace doit donc être maintenue afin d'éviter toute grossesse non désirée.**

5 À quel âge survient la ménopause ?

La ménopause intervient lorsqu'il s'est écoulé 12 mois consécutifs sans règles et que l'activité ovarienne a cessé.

Différents âges de la ménopause possibles :

- **Avant 40 ans : ménopause précoce ;**
- **Entre 40 et 45 ans : ménopause anticipée ;**
- **Après 55 ans : ménopause tardive.**



6 Pourquoi un suivi médical est important ?

Une consultation spécialisée et un suivi médical sont nécessaires dès les premiers symptômes pour prévenir :

- **La fragilité osseuse (fractures, ostéoporose) ;**
- **Les risques cardiovasculaires ;**
- **les cancers du sein, colo-rectal, du col de l'utérus.**



7 Préserver sa santé



Une activité physique et une alimentation saine permettent non seulement de réduire les symptômes mais également de réduire le risque de développer ces pathologies.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre médecin traitant ou votre gynécologue pour un bilan préventif.



SOURCES

- [L'organisation mondiale de santé](#)
- [L'assurance maladie](#)
- [Le ministère de la santé, des familles, de l'autonomie et des personnes handicapées](#)