



La santé des femmes autour de la Ménopause

La Voix des Femmes le 16 mars 2023

Qu'est ce que la Ménopause ?

La **Ménopause** signifie littéralement l'arrêt des règles. "Meno" fait référence aux règles et « pause » signifie arrêter. Il n'y a plus d'ovulation et l'ovaire ne sécrète plus les hormones féminines (œstrogène et progestérone). La définition médicale de la ménopause est le moment où une année s'est passée depuis vos dernières règles.

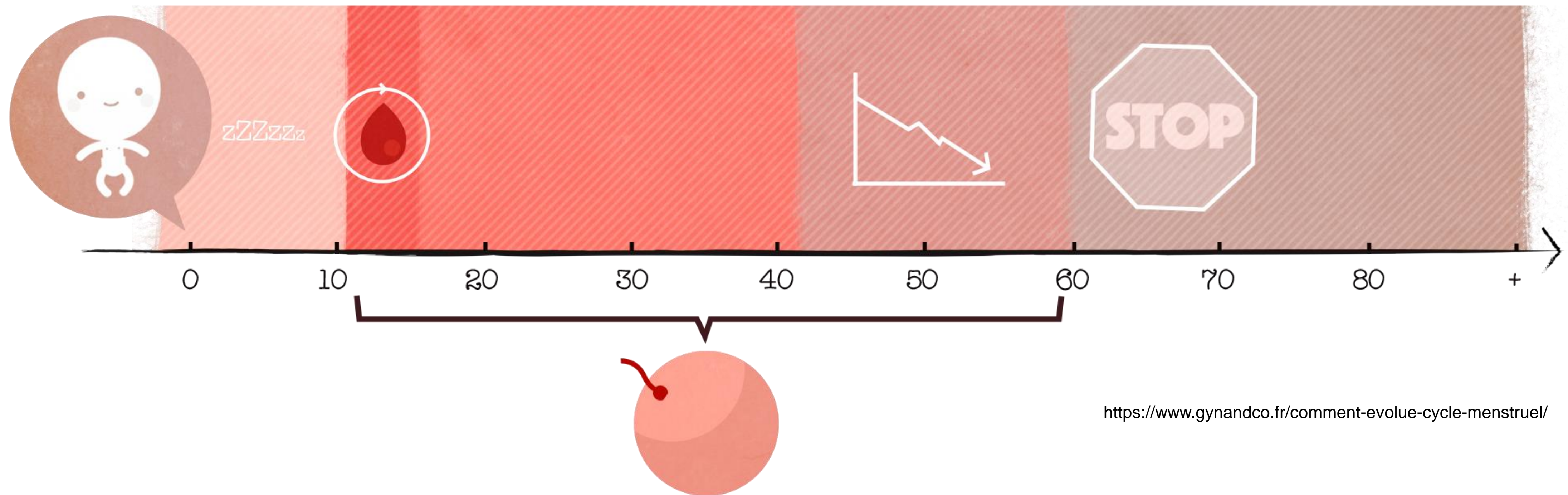
Avant la ménopause, vos règles vont diminuer ou devenir anarchiques puis s'arrêter. Cela commence généralement entre 45 et 55 ans et la transition peut durer plusieurs années. C'est la **Periménopause**.

Les œstrogènes, sécrétés par les ovaires sont présents de « la racine des cheveux à la plante des pieds ». Leur absence peut altérer la qualité de vie des femmes de façon variable et parfois intense. Les principaux symptômes s'appellent le syndrome climatérique

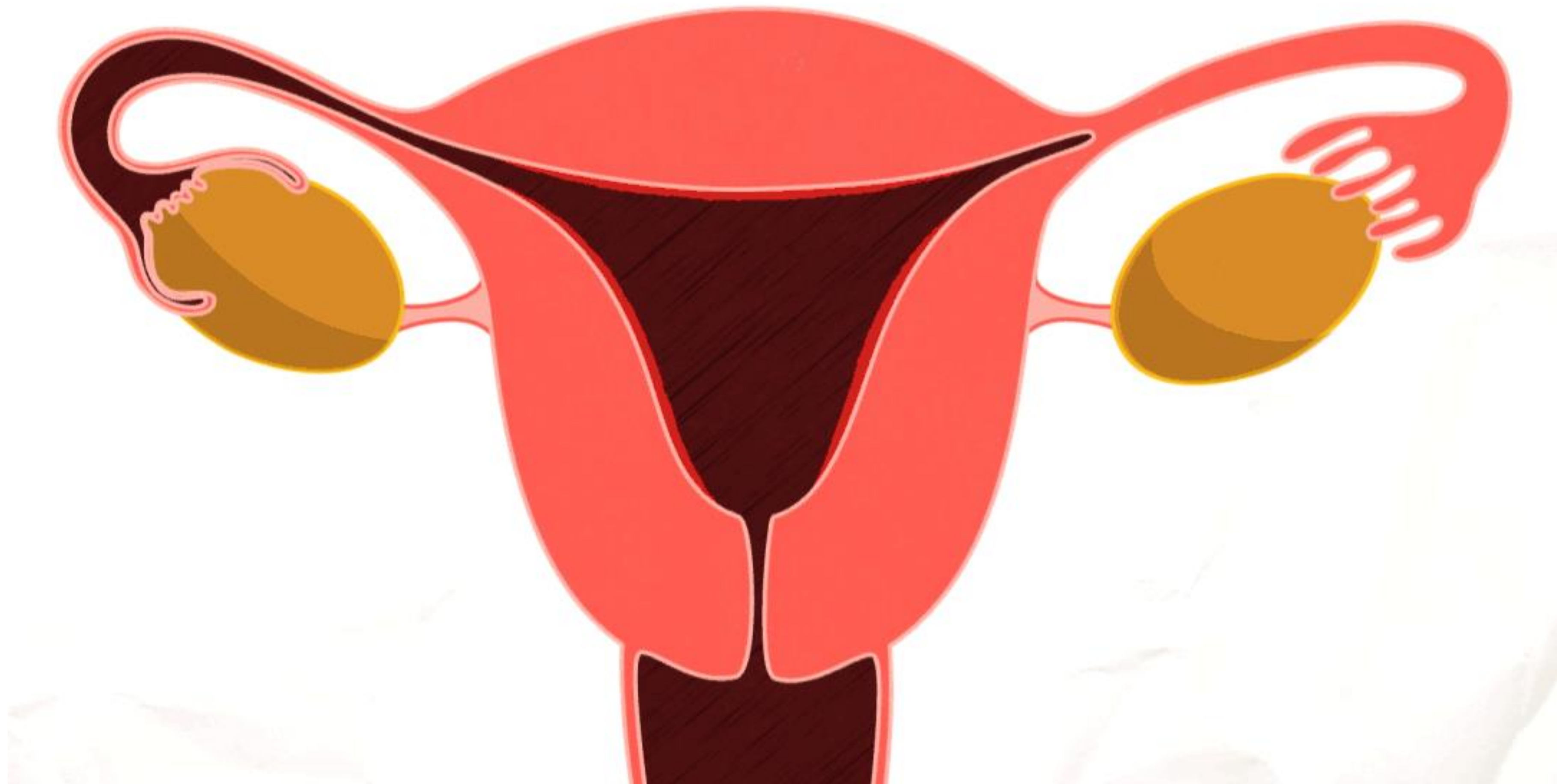


ECHELLE DE LA VIE

À la puberté, une fille possède **entre 300 000 et 500 000 ovocytes**, dont environ 400 parviendront à maturité au cours de sa vie (ovules), au cours de ses cycles menstruels.

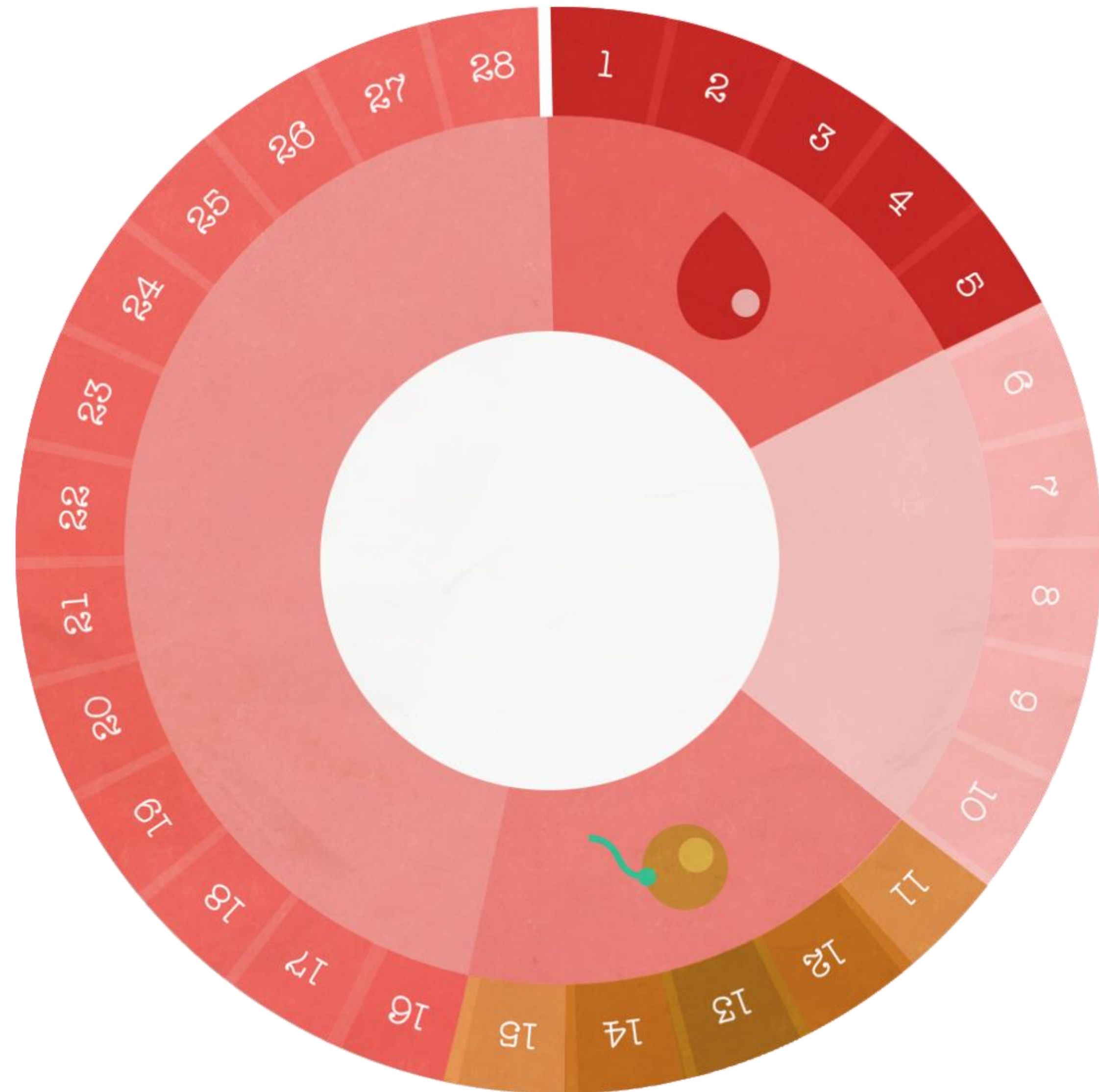


Le cycle menstruel : ovulation, hormones



Cycle menstruel

Comme le calendrier lunaire !



Il existe plus de 20 symptômes liés à la périménopause et la ménopause

Il s'agit notamment de :

- Bouffées de chaleur (BVM)
- Les sueurs nocturnes
- Les douleurs articulaires, surtout le matin
- Les troubles génito-urinaires (sécheresse vaginale, infections urinaires, pollakyurie)
- Incontinence urinaire, prolapsus
- Prise de poids portant plus particulièrement sur la taille et l'abdomen qui s'épaissit.
- Baisse de la libido, diminution du plaisir sexuel
- Fatigue ou lassitude, mauvaise humeur
- Difficulté à se concentrer
- Troubles du sommeil
- Migraines ou maux de tête
- Troubles de la mémoire
- Ballonnements abdominaux



8 femmes sur 10 ressentent au moins certains symptômes précoces de la ménopause.

- **Jusqu'à 80% des femmes connaissent des **bouffées de chaleur** modérées ou sévères qui affectent négativement leur qualité de vie.**
- **Elles durent en moyenne 2 à 3 ans mais 15 à 20 % des femmes de 70 ans en ont encore.**
- **Les symptômes de la ménopause persistent généralement jusqu'à quatre ans après les dernières règles. Pour certaines femmes, ils peuvent durer beaucoup plus longtemps.**



Le Syndrome Genito Urinaire de la Ménopause (60% des femmes)

De nombreuses femmes connaissent des changements vaginaux après la ménopause.

- La peau du vagin devient plus fine et moins élastique avec l'âge, en raison de la diminution des taux d'œstrogènes, ce qui peut entraîner une atrophie vaginale et un déséquilibre de la flore vaginale avec des irritations.
- Les modifications de la paroi du vagin peuvent entraîner une sécheresse, une gêne et des rapports sexuels douloureux. Vous pouvez également souffrir d'infections urinaires, de pollakiurie (urgences) et d'une faiblesse du plancher pelvien.



Impacts à long terme sur la santé des changements hormonaux de la ménopause

- Une carence en œstrogènes pendant les années post-ménopausiques peut entraîner des changements physiques et psychologiques et avoir des répercussions à long terme sur la santé.
- Vous pouvez courir un risque accru de développer certaines maladies, notamment les maladies cardio vasculaires (angine de poitrine, infarctus, artérite), l'ostéoporose.
- La ménopause est aussi l'âge moyen d'apparition du diabète type 2 de l'hypercholestérolémie et des cancers.

D'où l'intérêt d'un suivi avec son généraliste et de la pratique des dépistages colorectaux et mammographies.



Les maladies cardiovasculaires

Elles sont surtout la conséquence de l'athérosclérose

- Avant la ménopause, une femme a moins de risque de faire un infarctus ou de l'artérite que l'homme (les œstrogènes la protègent).
- La carence hormonale provoque une augmentation du cholestérol, des triglycérides et de la glycémie.
- Après la ménopause la tension artérielle a tendance à augmenter.
- Tout ceci favorise la création de plaques de graisses sur les parois artérielles.



L'ostéoporose

C'est la diminution de la résistance osseuse.

- Elle entraîne un risque accru de fracture lors de chutes banales (poignet, col du fémur, tassement vertébral)
- Elle touche 1 femme sur 4
- Importance des antécédents familiaux d'ostéoporose
- Elle se dépiste par l'ostéodensitométrie
- Elle se soigne



Prise en charge de la ménopause

Une bonne hygiène de vie : c'est le plus important

- Le tabac et l'alcool
- Le régime alimentaire équilibré (graisses, sucres)
- Le calcium et la vitamine D ; 3 produits laitiers/J ; Soleil et Vit D en ampoule
- L'activité physique régulière et adaptée à l'âge : par exemple 30 à 45 minutes de marche rapide 3 fois par semaine
- Etre bien dans sa vie relationnelle amicale et amoureuse
- **La santé est l'état de bien être physique et mental**



Traitement des symptômes

Traitements non hormonaux

- **Les bouffées de chaleurs** sont difficiles à traiter. Il existe beaucoup de préparations en pharmacie à base de plantes, chères et assez peu efficaces.
- **La sécheresse vaginale** : il existe des gels à appliquer dans le vagin avec ou sans hormones qui améliorent beaucoup les symptômes.
- **L'incontinence urinaire** nécessite de faire un bilan urodynamique. La rééducation périnéale est le plus souvent suffisante. Parfois il est nécessaire d'opérer à l'aide de bandelettes qui soutiennent la vessie. S'il y a un gros prolapsus, une chirurgie plus importante est à envisager.
- **Les troubles de la libido** sont aussi souvent liés au couple.



Les traitements hormonaux

Repose sur l'administration d'oestrogènes et de progestérone

- On utilise les hormones naturelles, à travers la peau.
- En respectant les contrindications (antécédents de phlébite, de cancer du sein ou de l'utérus, d'infarctus, AVC essentiellement).
- Ils diminuent **tous** les symptômes de la ménopause que ce soit des symptômes précoces (bouffées, sécheresse) ou lointains comme l'ostéoporose.
- Ils augmentent très légèrement le risque de cancer du sein surtout s'ils sont pris plus de 5 ans. (2 cas de plus pour 1000 femmes traitées).





Conclusion

Suivi et dépistage régulier

- Visite annuelle chez son médecin avec prise de TA, poids, palper des seins, bilan biologique.
- Vitamine D tous les 3 mois.
- Dépistage colo rectal et mammographie
- Activité physique adaptée
- Traiter les symptômes gênants sans rejeter à priori le traitement hormonal
- Règles d'hygiène de vie (tabac, alcool, alimentation)

Et l'Amour, l'amitié et s'investir dans des projets, l'esprit en éveil !



<https://widgetopia.io/widget/cat-sSe1>