

Quand consulter ?

Vous devriez consulter votre professionnel de la santé si vos menstruations surviennent plus fréquemment qu'aux 3 semaines ou si les saignements sont abondants ou si vous avez des symptômes qui vous incommode (p. ex. problèmes de sommeil causés par des sueurs nocturnes, difficulté à travailler en raison de bouffées de chaleur ou si vous vous sentez triste).

Mode de vie

Un mode de vie sain contribue à diminuer l'intensité de certains symptômes associés à la ménopause. Rappelez-vous qu'une alimentation saine, de l'exercice physique, de même que le contrôle du poids et du stress sont essentiels à cette période de votre vie.

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien :
Ma ménopause
www.mamenopause.ca

© Copyright Vigilance Santé
Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.



groupeproxim.ca

Ménopause



La ménopause marque la fin de la période reproductive chez la femme. Les menstruations cessent définitivement, les ovaires ne libèrent plus d'ovules et elles arrêtent de produire des hormones nommées oestrogènes et progestérone. On considère qu'une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a pas eu de menstruations pendant une période de 12 mois consécutifs. La ménopause survient habituellement vers l'âge de 50 ans. Elle peut toutefois survenir plus précocement en raison d'une maladie, de médicaments, de traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie ou encore d'une chirurgie.

Symptômes

La période de 2 à 7 ans qui précède la ménopause se nomme périménopause. Les menstruations surviennent alors plus ou moins fréquemment qu'à l'habitude et se manifestent de façon irrégulière. Les saignements peuvent aussi être plus abondants ou plus légers et durer moins longtemps qu'auparavant.

Proxim

La ménopause peut entraîner des changements physiques et émotionnels. Les symptômes et leur intensité varient d'une femme à l'autre. Certains d'entre eux sont attribuables aux fluctuations hormonales, alors que d'autres surviennent en raison de changements physiques liés au vieillissement.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- ◆ bouffées de chaleur;
- ◆ sueurs nocturnes;
- ◆ troubles du sommeil;
- ◆ sécheresse vaginale;
- ◆ problèmes de concentration;
- ◆ pertes de mémoire;
- ◆ sautes d'humeur;
- ◆ dépression;
- ◆ gain de poids;
- ◆ baisse de la libido;
- ◆ vieillissement de la peau;
- ◆ cheveux plus secs;
- ◆ fatigue;
- ◆ perte d'urine, urgence mictionnelle.

Conseils qui pourraient améliorer certains symptômes :

Bouffées de chaleur : Évitez ou diminuez la consommation de breuvages chauds, l'alcool et les mets épicés.

Plutôt que de prendre 3 repas principaux, réduisez les portions et prévoyez des collations entre les repas.

Cesser de fumer, cela amplifie les bouffées de chaleur.

Sécheresse vaginale : Utilisez un lubrifiant lors des relations sexuelles. Vous pourriez aussi bénéficier d'un hydratant vaginal.

Problèmes de sommeil : Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures chaque jour. Évitez aussi la caféine tard dans l'après-midi et limitez votre consommation d'alcool.

Gain de poids : Réduisez votre apport alimentaire en matières grasses et en calories et faites régulièrement de l'activité physique.

Traitements non médicamenteux

De nombreuses approches pourraient vous aider, dont :

Activité physique. L'activité physique procure plusieurs bénéfices importants au moment de la ménopause. Elle permet, entre autres, de conserver ou d'atteindre un poids santé, de maintenir une bonne santé cardiovasculaire, de réduire la perte de la densité osseuse et de stimuler le désir sexuel. De plus, certaines études montrent que les femmes sédentaires risquent plus d'avoir des bouffées de chaleur modérées ou importantes que celles qui font régulièrement de l'exercice.

Techniques de relaxation. La respiration profonde, le massage, le yoga, la visualisation ou la méditation pourraient vous aider à contrer certains problèmes de santé.

Traitements médicamenteux

Plusieurs médicaments peuvent s'avérer utiles, dont les suivants :

Hormonothérapie. L'estrogène et la progestérone pourraient atténuer certains symptômes de la ménopause. Ces médicaments peuvent diminuer les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, les troubles du sommeil, les problèmes de concentration et les sautes d'humeur. Par contre, elles ne conviennent pas à toutes les femmes.

Suppléments. Du calcium et de la vitamine D pourraient aider à combattre l'ostéoporose.

Produits naturels. De nombreux produits naturels sont offerts en vente libre. Quelques-uns d'entre eux pourraient s'avérer nocifs chez certaines femmes, dont celles qui ont souffert de certains cancers ou en raison d'interactions médicamenteuses.

Plusieurs autres traitements pourraient aussi vous être conseillés. Consulter votre professionnel de la santé qui saura vous aider.