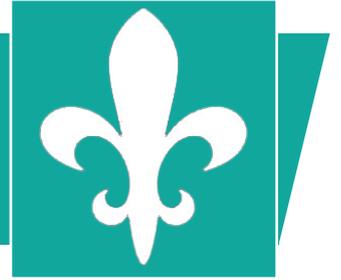


Mieux vivre la ménopause



Les réponses des coordinatrices de notre Centre Montois de la Ménopause

La ménopause : suis-je concernée ?

« Le mot « ménopause » signifie, littéralement, « arrêt des règles ». La ménopause est en fait un phénomène physique qui provoque l'arrêt de la production d'hormones - les oestrogènes - par les ovaires.

Elle touche **toutes les femmes**, à des âges différents et à des degrés divers. La pré-ménopause peut débuter parfois dès 35 ans tandis que certaines femmes ne seront ménopausées que vers 55 voire 60 ans...

Des **désagréments conséquents** peuvent survenir lors de cette période comme des problèmes d'incontinence ou la mise entre parenthèses des relations intimes, conséquence des bouleversements vécus...

En effet, souvent au cours de cette période, les femmes sont en proie à une série de changements qui affectent leur qualité de vie.

Voici quelques symptômes fréquents :

- les bouffées de chaleur, d'intensité et de durée variables
- les troubles du sommeil
- les sautes d'humeur
- les douleurs articulaires
- les troubles et infections urinaires
- la prise de poids - notamment au niveau du ventre
- les fluctuations hormonales
- la perte des cheveux
- des souffrances liées au corps qui change
- un manque de confiance et d'estime personnelle...

Ces symptômes ne touchent pas systématiquement toutes les femmes et sont ressentis différemment, d'une femme à l'autre. Pour chacun d'entre eux, des solutions existent afin de vivre sereinement cette étape importante de la vie. »

Que faire contre ces désagréments ?

« D'un point de vue médical, la ménopause marque une période très importante au cours de la vie d'une femme.

C'est, en effet, à ce moment que peuvent surgir différentes maladies comme les polypes, les cancers de l'endomètre, des ovaires ou du sein...

Les dépistages jouent un rôle essentiel pour détecter et soigner ces éventuelles pathologies.

Un suivi adapté par votre gynécologue est nécessaire afin de diagnostiquer rapidement tout problème. Il réalisera différents examens indispensables tels que :

- la mammographie
- l'échographie gynécologique
- l'ostéodensitométrie
- éventuellement, l'examen urodynamique

N'oubliez pas de planifier à fréquence régulière ces examens !

Notre Centre Montois de la Ménopause a développé un **suivi global** qui permet d'accompagner chaque femme dans la réalisation de ces dépistages. En plus, notre équipe spécialisée propose également aux patientes des solutions et des soins adaptés à leurs besoins personnels : prise en charge médicale spécifique, consultations de diététique, rencontres avec une psychologue...

Saviez-vous que 40% des femmes âgées de 60 à 70 ans souffrent d'**ostéoporose** ? Elle engendre chez les patientes des fractures, des tassements vertébraux..., liés à une fragilisation de leurs os suite à la chute des hormones causée par la ménopause. La cigarette, la vie sédentaire sont, par exemples, des facteurs qui influencent l'ostéoporose. Heureusement, des solutions existent pour freiner voire stopper sa progression : la prévention, les consultations spécialisées pour arrêter de fumer, les vitamines voire les traitements médicamenteux.

Par ailleurs, la ménopause entraîne également plus de risques en matière de **maladies cardio-vasculaires**. Lors de la ménopause, la diminution des hormones féminines fait surgir le mauvais cholestérol. Il se dépose sur les artères et obstrue la circulation du sang, ce qui peut entraîner une augmentation de la tension artérielle ainsi qu'un risque plus élevé d'infarctus ou de thrombose...

Votre médecin vous conseillera pour trouver une solution adaptée à ces problèmes. »

Les traitements hormonaux sont-ils efficaces ?

« Les **traitements hormonaux bien indiqués** et bien surveillés ne sont pas à craindre. Au contraire, en plus de faire disparaître les symptômes de la ménopause, ils protègent des maladies cardio-vasculaires, de l'ostéoporose et peuvent diminuer les risques de cancer du colon.

Ces traitements, dont l'objectif est de remplacer les hormones qui ne sont plus secrétées par les ovaires, existent sous différentes formes : **pilule, patch ou encore gel**.

Certains d'entre eux peuvent même générer les menstruations des patientes qui le souhaitent, notamment lorsqu'elles sont ménopausées très jeunes.

Cependant, nous vous conseillons d'en discuter ouvertement avec votre gynécologue.

En effet, seul un médecin sera en mesure de vous conseiller en connaissance de votre état de santé car ces hormones sont à proscrire en cas d'antécédents de cancer du sein, de thrombose ou encore de phlébite... »

Ménopause et prise de poids : une fatalité ?

« À l'instar de la puberté, la ménopause marque une période de la vie propice à la prise de poids.

Celle-ci est favorisée par la diminution des hormones et les bouleversements liés au fonctionnement global du corps.

Surviennent alors une éventuelle accumulation des graisses, notamment autour du ventre, ainsi que l'apparition de kilos indésirés et des dommages occasionnés sur la santé comme **le diabète ou encore le cholestérol**.

Un spécialiste de l'alimentation, comme un diététicien ou un nutritionniste, peut vous conseiller pour adapter vos repas et lutter contre ces troubles.

Au-delà de cette approche classique, nous souhaitons accompagner, véritablement, les femmes pour **les réconcilier avec leur corps**. En effet, 95% des femmes se disent insatisfaites de leur corps et, souvent, cela n'est pas lié au poids sur la balance mais à l'image négative qu'elles ont de leur apparence !

Notre équipe a donc développé une approche complémentaire en matière de diététique pour permettre à chaque femme d'écartier ses complexes et viser ainsi son **épanouissement personnel**.

Les patientes apprennent à manger avec plaisir, sans toutefois exagérer : elles gèrent leur alimentation de manière naturelle en écoutant leurs sensations de faim et de rassasiement.

Dans ce cadre, la psychologue de l'équipe peut intervenir pour les aider également à réguler leurs émotions liées à la ménopause, pour ne plus en souffrir.

Au final, nous souhaitons que chaque femme puisse vivre pleinement cette période de leur vie en l'envisageant comme **un nouveau départ, rempli de nouvelles possibilités !** »

Dr Catherine Scorey et Dr Roberta Donati

gynécologues, coordinatrices du
Centre Montois de la Ménopause



Une partie de l'équipe du Centre Montois de la Ménopause du CHU Ambroise Paré

**Au centre : Dr Roberta Donati & Dr Catherine Scorey, gynécologues coordinatrices
Aux extrémités : Dr Pascale Hannuise et Dr Malgorzata Cholewinska, radiologues**