

À long terme...

Une fois que la femme a terminé sa ménopause (**post-ménopause**), le corps produit une très faible quantité d'œstrogène. À long terme, cette diminution peut avoir des répercussions néfastes sur :

- **le cœur**, car cette baisse hormonale augmente le taux de cholestérol, qui peut entraîner à son tour des maladies cardiovasculaires.
- **les os**, en diminuant la calcification et la densité osseuse. Pour approfondir le sujet, consultez notre dépliant sur l'ostéoporose.
- **le système urinaire**, en causant des infections urinaires ou de l'incontinence (la muqueuse interne recouvrant la vessie s'amincit et déclenche l'écoulement involontaire de petites quantités d'urine).
- **le poids corporel**, en occasionnant l'accumulation de la graisse et la diminution de la masse musculaire.
- **la peau**, en entraînant une sécheresse et un amincissement de cette dernière (la baisse d'œstrogène provoque une réduction de la production de collagène et d'élastine, ce qui engendre l'apparition des rides).

Traitement

Même si la ménopause est inévitable, on peut adopter des habitudes de vie qui vont minimiser les symptômes ou encore les traiter. Il existe deux principales catégories de traitement : **la modification du mode de vie et la pharmacothérapie.**

Modifications du mode de vie

Voici quelques exemples suggérés par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada :

Symptômes et complications	Modification du mode de vie
<ul style="list-style-type: none">• Prise de poids ou changement de la silhouette• Ostéoporose et maladies cardiovasculaires	<ul style="list-style-type: none">• Manger des aliments de source végétale et faibles en gras• Faire de l'activité physique au moins 30 minutes tous les jours
<ul style="list-style-type: none">• Bouffées de chaleur• Insomnie• État dépressif	<ul style="list-style-type: none">• Abandonner ou réduire la consommation de café et d'alcool (s'il y a lieu) : ces substances amplifient la sensation de chaleur• Réduire les sources de stress
<ul style="list-style-type: none">• Incontinence urinaire à l'effort (lorsque la femme étire, rit, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Faire les exercices de Kegel (visant à resserrer et à détendre les muscles de la région du pelvis et du rectum pour renforcer le plancher pelvien)

Pharmacothérapie

Bien souvent, les ajustements au style de vie ne suffisent pas à réduire les symptômes ou complications potentielles de la ménopause. L'utilisation de médicaments (hormonothérapie substitutive [HTS], médicaments pour les maladies cardiovasculaires ou pour l'ostéoporose) peuvent alors être considérés.

Ces options se doivent d'être discutées avec un médecin afin de mesurer les avantages de l'utilisation de ces produits, mais aussi les risques d'effets secondaires qui leur sont associés.



UNIPRIX

Votre pharmacien, une ressource professionnelle et accessible : consultez-le !

www.uniprix.com

© 2006 Uniprix inc. Tous droits réservés.

La ménopause



Prendre soin de vous,
ça fait du bien !



Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause est un terme qui signifie l'arrêt des menstruations. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais bien d'un processus naturel accompagnant le vieillissement. Elle survient habituellement entre l'âge de 41 et 59 ans.

Les hormones : un facteur clé

La ménopause s'explique tout simplement par un changement hormonal. Au début de la quarantaine, les ovaires, qui produisaient jusque-là une quantité suffisante d'œstrogène et de progestérone, commencent à réduire leur production. Cette baisse hormonale entraîne à son tour une diminution graduelle du nombre d'ovules libérés et des périodes de menstruation qui y sont associées. On appelle cette période la « pré-ménopause ». Lorsqu'une femme n'a pas eu de menstruations depuis 12 mois, c'est généralement un signe indicateur de la ménopause.

Comment reconnaître la ménopause ?

Connaissez-vous les principaux signes et **symptômes physiques** de la ménopause ?

- Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes
- Infection ou incontinence urinaire
- Insomnie, fatigue et épuisement
- Palpitations cardiaques
- Sécheresse vaginale et douleurs lors des relations sexuelles
- Diminution de la libido

La ménopause a-t-elle seulement des effets sur le plan physique ? Non !

Il est possible que la femme en ménopause ressente des **symptômes psychologiques** tels que :

- Changements de l'humeur et irritabilité
- Problèmes de mémoire
- État dépressif
- Anxiété et nervosité

Toutefois, rappelez-vous que la ménopause se vit différemment d'une femme à l'autre. La durée, l'intensité et la présence des symptômes peuvent varier. Certaines femmes cesseront simplement d'avoir leurs règles, tandis que d'autres vivront avec des symptômes pendant plusieurs années.

Pourquoi consulter un médecin ?

Pendant la ménopause, le risque de développer des problèmes de santé augmente. Parmi ceux-ci, notons :

L'ostéoporose

Normalement, l'œstrogène a pour rôle de ralentir la perte de la masse osseuse. Avec la réduction de la production d'œstrogène à la ménopause, le risque d'ostéoporose est en hausse : la densité des os diminue, ceux-ci devenant plus minces et fragiles.

Les maladies cardiovasculaires

Le risque de maladie cardiovasculaire augmente également à la ménopause. Les femmes tendent alors à rattraper les hommes à ce chapitre : elles présentent autant de risque qu'eux de développer une maladie cardiovasculaire.

Il est donc très important de consulter votre médecin si vous décelez tout signe ou symptôme de ménopause.

C'est non seulement primordial pour prévenir certains problèmes de santé, mais aussi pour bien traiter les symptômes – dont les bouffées de chaleur – qui pourraient vous incommoder.

