

+IELORA

HÔPITAL DE MONS

SITE KENNEDY

Comprendre, traiter et bien vivre la ménopause



La ménopause est une étape naturelle dans la vie d'une femme, marquant la fin des cycles menstruels car les ovaires ne secrètent plus d'hormones (estrogènes et progestérones). Elle survient généralement entre 45 et 55 ans.

La ménopause est confirmée après 12 mois consécutifs sans menstruation.

Symptômes

Cette carence hormonale va s'accompagner de divers symptômes, qui varient en intensité et en durée.

- **Bouffées de chaleur** : sensation soudaine de chaleur intense, souvent suivie de sueurs.
- **Transpirations nocturnes** : sueurs excessives pendant la nuit, perturbant le sommeil.
- **Insomnie** : difficulté à s'endormir ou à rester endormie.
- **Changements d'humeur** : irritabilité, anxiété et dépression.
- **Sécheresse vaginale** : diminution de la lubrification, entraînant des douleurs pendant les rapports sexuels.
- **Gain de poids** : prise de poids, principalement au niveau de l'abdomen.
- **Perte de cheveux** : amincissement des cheveux et augmentation de la perte capillaire.
- **Douleur articulaire** : pouvant toucher toutes les articulations, souvent fluctuante dans le temps et plus marquée le matin (ou après immobilisation, par exemple en position assise) avec un dérouillage matinal.

D'autres signes peuvent apparaître mais sont moins spécifiques. Une baisse de la libido (désir sexuel) est fréquente et une peau plus sèche est aussi souvent notée. De même que certains signes pouvant résulter d'un effet dit « domino » liés au réveil nocturne engendré par les bouffées de chaleur comme la fatigue, la perte d'attention...

Les pertes de mémoire ou ce que l'on appelle le brouillard cérébral fait aussi partie des symptômes qui surviennent au moment de la ménopause.

Il comprend la difficulté à se souvenir des mots et des chiffres, des perturbations dans la vie quotidienne (égarer des objets comme des clés), des problèmes de concentration (perte du fil de la pensée, être plus facilement distraite), difficulté à passer d'une tâche à l'autre, oubli de la raison de faire quelque chose (comme pourquoi vous êtes entrée dans une pièce) et oubli de rendez-vous et d'événements.

Des recherches ont montré que la mémoire des femmes change à la ménopause, donc ces plaintes sont réelles - ce n'est pas votre imagination. Le brouillard cérébral est normal et courant à la cinquantaine. Ces problèmes gênants peuvent affecter votre qualité de vie.

Cependant, ils sont généralement assez légers et s'amélioreront après la ménopause. Si vous avez des bouffées de chaleur modérées à sévères, surtout la nuit, votre mémoire peut en être d'autant plus affectée.

La carence hormonale en estrogènes a également d'autres effets qui, chez certaines femmes, peuvent aussi favoriser la survenue de véritables maladies.

Il s'agit :

- d'une accélération de la perte osseuse avec un risque accru d'ostéoporose et de fractures
- d'une augmentation de la résistance à l'insuline avec prédisposition au diabète de type II
- du développement de l'athérosclérose qui peut favoriser la survenue d'une angine de poitrine, voire d'un infarctus.

Traitements médicamenteux

Pour atténuer les symptômes de la ménopause, plusieurs traitements médicamenteux sont disponibles.

Traitement hormonal de la ménopause (THM)

Il peut être prescrit sous forme de comprimés, patchs, gels ou crèmes.

Il repose sur l'administration d'œstrogènes pour pallier le déficit survenant après la ménopause et ses conséquences. L'œstrogène doit être associé (si vous avez votre utérus) avec de la progestérone pour diminuer le risque de cancer de l'utérus (endomètre).

Il existe des contre-indications absolues, comme un antécédent personnel de cancer du sein... Ce traitement soulagera de nombreuses plaintes de la ménopause (bouffées de chaleur, douleurs articulaires, brouillard cérébral...).

Le traitement hormonal va-t-il augmenter mon risque de cancer ?

Les risques de cancer du sein et des ovaires sont faiblement à modérément augmentés, et cet effet serait principalement associé à des traitements maintenus plus de 10 à 15 ans.

Ainsi, un risque de cancer du sein concerne en moyenne 50 femmes de 50 à 60 ans sur 1 000, mais ce chiffre passe à 52/1 000 parmi celles traitées par un THM durant 5 ans, et à 56/1 000 lorsqu'elles sont traitées 10 ans. Ce sur-risque repose surtout sur la capacité de l'œstrogène à faire croître un cancer millimétrique préexistant, et non sur sa capacité à favoriser son apparition.

N'oublions pas que le cancer du sein est une maladie multifactorielle et que consommer de l'alcool de façon quotidienne et l'absence d'activité physique favorisent aussi le risque de cancer du sein. Cependant, le risque de cancer du sein décroît à l'arrêt du traitement hormonal.

Les risques de cancer colorectal, du pancréas, de l'œsophage, de l'estomac et du foie sont quant à eux faiblement à modérément réduits par le THM.

In fine, la décision **de prescrire ou non un THM doit donc être prise à l'issue d'une décision partagée entre le gynécologue et la patiente**, selon la nature et l'intensité des symptômes ressentis par cette dernière et leur impact sur sa qualité de vie, ainsi qu'en fonction de son état de santé, de ses risques individuels et de ses antécédents personnels et familiaux.

Avant toute prescription, un bilan médical, un examen clinique et une mammographie sont nécessaires. Le THM doit être administré aussi tôt que possible après le début de la ménopause (avant 60 ans et dans les 10 ans qui suivent le diagnostic de ménopause), à une dose efficace minimale. Son intérêt est réévalué à minima tous les ans, pour ne pas être prolongé inutilement.

Médicaments contre les bouffées de chaleur

Les antidépresseurs (certains peuvent aider à soulager les bouffées de chaleur et les changements d'humeur) ou d'autres types de médicaments.

Médicaments contre l'ostéoporose

Les biphosphonates et autres médicaments peuvent renforcer les os et prévenir les fractures.



Approche globale et personnalisée

Si vous ne souhaitez pas vous orienter vers des traitements médicamenteux, **une approche globale peut grandement améliorer votre qualité de vie pendant la ménopause.**

- Alimentation équilibrée : consommer des aliments riches en calcium, en vitamine D et en phytoestrogènes, tels que les produits laitiers, les poissons gras, les légumes verts et les graines de lin.
- Arrêter le tabac et boire modérément.
- Exercice physique : pratiquer régulièrement des activités comme la marche, le yoga, et la natation pour maintenir une bonne santé osseuse et cardiovasculaire.
- Gestion du stress : techniques de relaxation, méditation, et loisirs créatifs pour réduire le stress et améliorer l'humeur.
- Hydratation : boire suffisamment d'eau.
- Compléments alimentaires : phytoœstrogènes et/ou suppléments de calcium, de magnésium et de vitamine D, il est important de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Nous déconseillons l'achat de compléments sans avis préalable.
- Thérapies alternatives : acupuncture, aromathérapie et massages pour soulager les symptômes et favoriser le bien-être.



La Clinique de la Ménopause

Consulter une clinique spécialisée dans la ménopause présente de nombreux avantages.

- Soins personnalisés : des professionnels de santé spécialisés dans la ménopause offrent des traitements et des conseils adaptés aux besoins individuels.
- Évaluation complète : une approche globale de l'évaluation de la santé, incluant des tests hormonaux, des tests de dépistage des différents cancers (seins, col...), des bilans osseux et des consultations nutritionnelles.
- Suivi continu : un suivi régulier pour ajuster les traitements et répondre aux évolutions des symptômes ainsi qu'un dépistage régulier et adapté à votre profil.
- Accès à des thérapies complémentaires : intégration de médecines complémentaires et alternatives pour une prise en charge globale.

Si la ménopause n'est pas une maladie en soi, la carence en œstrogènes qui lui est associée peut se manifester par des symptômes qui affectent parfois la qualité de vie des femmes.

C'est aussi une période où des pathologies potentiellement graves (fractures ostéoporotiques, maladies cardiovasculaires...) peuvent survenir en raison de ces changements hormonaux et du vieillissement d'où l'importance d'avoir un bon suivi.

La ménopause est donc une étape naturelle mais complexe de la vie d'une femme.

Comprendre ses symptômes et explorer les différentes options de traitement est essentiel pour bien la vivre. Recourir à une clinique de la ménopause permet de bénéficier de soins spécialisés et d'un soutien, favorisant ainsi un mieux-être global.

N'hésitez pas à nous consulter pour un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins.

NUMÉROS UTILES

Prise de rendez-vous :

+32 65 41 41 41

Consultation de gynécologie :

+32 65 41 42 10

Plus d'infos sur www.helora.be



Facebook
CHU Helora - Mons & Warquignies



Instagram
chu_helora



Youtube
CHUHELORA

