

## Mythes et malentendus

### La ménopause n'est pas « naturelle »

- o Il y a 200 ans seulement, une femme qui vivait jusqu'à 20 ans n'avait que 25 ans de plus d'espérance de vie (soit une mort en moyenne à 45 ans).
- o Les progrès dont ceux de la médecine ont permis de vivre beaucoup plus longtemps, bien au delà de l'espérance de vie « naturelle ».
- o Le mot ménopause est inventé au 19e siècle de ce fait car les femmes ménopausées étaient plutôt rares avant.

### L'âge de la ménopause varie beaucoup

- o L'âge est dans 99 % des cas de 40 ans à plus de 55 ans. Il est en moyenne à 51 ans.
- o Avant 40 ans, une consultation spécialisée est recommandée

### Ménopause et fertilité différent

- o A partir de 41 ans, 50 % des femmes ne pourront plus être enceintes
- o La ménopause n'est pas en rapport avec l'âge de la dernière grossesse possible spontanément.
- o De nombreux couples ne peuvent pas concevoir spontanément sans y avoir de ménopause.
- o Il existe des grossesses chez des femmes ménopausées de moins de 50 ans. Une contraception est recommandée dans ce cas s'il n'y a pas de désir de grossesse.

### Le bilan de ménopause n'est pas utile

- o Une absence de règle de plus d'un an et un âge de plus de 40 ans sont suffisants pour faire le diagnostic.
- o Plus on avance en âge, plus la prise de sang donne... l'âge et pas les dernières règles de sa vie.
- o Sauf exception, à partir de 40 à 45 ans, la prise de sang et l'échographie ne sont pas fiables pour prédire une ménopause.

### La ménopause dure

- o Les bouffées vasomotrices durent environ 7,4 ans

## La mise sous hormones à la ménopause

### Effets positifs sur...

- Mortalité générale (si < 60 ans ou dans les 10 ans de ménopause)
- Bouffées vasomotrices (« de chaleur »)
- Ostéoporose (perte osseuse)
- Risque de fracture
- Atrophie vaginale (« sécheresse »)
- Atrophie vulvaire
- Dyspareunie (douleurs pendant les rapports si liés à la ménopause)
- Amélioration du sommeil
- Infections urinaires
- Urgenturies (impériosités)
- Qualité de la peau (élasticité, épaisseur)
- Qualité de vie (si signes de ménopause)
- Douleurs articulaires
- Moins d'apparition diabète de type 2
- Graisse abdominale et prise de poids (effet faible cependant)
- Humeur et bien-être en périménopause
- Risque de pathologie coronarienne (« infarctus »)
- Risque de cancer de l'endomètre (si progestérone ou équivalent en continu)
- Risque de cancer colorectal

### Principe des hormones

Si symptômes de carence en hormones (bouffées de chaleur...) ou risque important d'ostéoporose.

De l'estradiol, hormone naturelle des ovaires humains

Idéalement par voie cutanée (à travers la peau) en gel ou patch

Par la bouche dans une moindre mesure

Si l'utérus est toujours présent, de la progestérone naturelle ou un équivalent

Que l'on prend le soir idéalement

Le traitement est pris pour la durée que l'on souhaite, il n'y a aucune obligation

### Effets négatifs sur...

Lithiase de la vésicule et ses complications

Phlébite et embolie pulmonaire (sauf si oestrogène par la peau -> risque négligeable)

Accident vasculaire cérébral.

Cancer du sein (< 1 cas /1000 / an)

Cancer de l'ovaire de type séreux (risque faible)

## Je ne souhaite pas ou je ne peux pas

### Les conseils

- o Pour limiter les bouffées de chaleur : s'habiller par couches (gilet...), baisser la température des pièces, éviter les facteurs qui donnent des bouffées de chaleur (variable en fonction des personnes, par exemple boissons chaudes, nourriture épicée, tabac...)
- o Pour limiter l'ostéoporose : activité sportive, alimentation équilibrée.

### Des solutions existent

- o Des traitements médicamenteux ont montré leur preuve dans les troubles du climatère et pourront être discutés avec votre praticien-ne.
- o Le yoga ou l'hypnose peuvent aussi vous apporter du confort pendant cette période.