

Coalition canadienne sur la ménopause
Document d'information à l'intention des médias

Qu'est-ce que la ménopause?

Après l'étape reproductive de leur vie, les femmes passent par la périménopause, puis atteignent la ménopause. La ménopause est un processus naturel du vieillissement et est, techniquement, le moment où une femme n'a pas ses règles pendant 12 mois consécutifs en raison du vieillissement naturel ou à la suite d'une chirurgie. Ainsi, il est faux techniquement de dire qu'une femme « traverse » la ménopause. Dès qu'elle atteint cette étape, toute la période qui suit est appelée post-ménopause. La *périménopause* est l'étape qui mène à la ménopause.

Les femmes peuvent ressentir des symptômes périménopausiques (les changements physiques et émotifs qui indiquent que la ménopause approche) dans la trentaine et la quarantaine, alors que d'autres ont bien entamé la cinquantaine avant que leur cycle menstruel change et qu'elles ne peuvent plus concevoir. La majorité des femmes connaissent des changements physiques et émotifs liés à la périménopause vers la fin de la quarantaine ou au début de la cinquantaine, lorsque :

- leur cycle mensuel commence à changer (par ex. : règles irrégulières et intensité);
- la production d'œstrogènes et de progestérones devient imprévisible; et
- le nombre d'ovules emmagasinés dans les ovaires diminue.

Les changements physiques et émotifs que les femmes connaissent pendant cette période de leur vie est directement liée à la diminution du niveau d'hormones dans l'organisme.

Qu'est-ce que la ménopause « provoquée »?

Certaines femmes connaissent une ménopause soudaine ou prématurée en relation avec des complications liées à la santé comme des traitements contre le cancer, un dysfonctionnement des ovaires et le retrait chirurgical des ovaires. Parce que les ovaires ne produisent plus d'œstrogènes, de progestérones et de testostérones, ces femmes subissent une ménopause « provoquée », « soudaine » ou « chirurgicale ».

Les femmes connaissant une ménopause provoquée peuvent éprouver des symptômes ménopausiques plus graves et sont habituellement traitées au moyen de l'hormonothérapie.

Symptômes

Aucune femme ne vivra la ménopause de la même façon. Parfois, ces symptômes peuvent gêner le cours de la vie normale, alors que pour d'autres, ils peuvent à peine être perceptibles.

Généralement, toutefois, la fluctuation des niveaux d'hormones peut entraîner :

- des règles irrégulières
- des sueurs nocturnes
- des bouffées de chaleur
- de la fatigue
- des douleurs
- une modification du désir sexuel
- des changements à l'apparence et à la texture de la peau

- de la difficulté à contrôler la vessie
- des modifications du fluide vaginal (sécheresse)
- la perturbation de la structure du sommeil (troubles du sommeil)
- des sautes d'humeur
- de l'amnésie (perte de la mémoire)

À l'assaut de la ménopause

Au moment du ralentissement du cycle régulier des hormones reproductives (œstrogènes et progestérones) présentant un potentiel de fertilité et du cycle menstruel régulier, les femmes passent par cette phase de leur vie qui peut être à la fois difficile et revitalisante. Il n'en reste pas moins que chaque femme vit la ménopause de façon différente.

Grâce aux progrès médicaux et aux communications plus ouvertes sur les problèmes de santé, les femmes peuvent maintenir leur qualité de vie et prendre en charge les symptômes plus efficacement. Les femmes prennent leur vie en charge et peuvent trouver des renseignements et du soutien de bon nombre de sources. Les fournisseurs de soins de santé et les chercheurs de notre pays ont accès aux renseignements les plus à jour sur les changements que subissent les femmes, tant sur le plan physique qu'émotif, et ils savent comment offrir soutien et prendre en charge les symptômes ménopausiques. Les membres de la Coalition canadienne sur la ménopause travaillent de façon concertée pour s'assurer que les Canadiennes ont accès aux meilleurs soins possibles et à des renseignements factuels pour les aider à prendre des décisions éclairées sur leur santé à cette étape de leur vie.

Diverses approches préventives, axées sur le mode de vie ou thérapeutiques, ainsi que des options plus traditionnelles comme l'hormonothérapie et des thérapies cognitives ou parallèles permettent d'atténuer les symptômes ménopausiques.

La ménopause est le moment pour les Canadiennes de réfléchir à leurs options, d'apporter des changements dans leur vie et de prendre des mesures. Il est également temps de chercher des renseignements de qualité et du soutien et d'être ouvertes à toutes les possibilités qu'offrent cette transition importante dans la vie d'une femme.

Vous trouverez des renseignements fiables sur la ménopause sur les sites suivants :

www.coalitioncanadiennesurlamenopause.ca

www.mamenopause.ca

www.menopause.org

www.masexualite.ca

www.sogc.org

<http://www.mayoclinic.com/health/menopause/DS00119>

<http://www.femmesensante.ca/index.html>

<http://www.womenshealth.gov/menopause/resources/>

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=menopause_pm

<http://www.cfpc.ca/french/cfpc/programs/patient%20education/menopause/default.asp?s=1>

http://sante.canoe.com/channel_section_details.asp?channel_id=29&text_id=1835&relation_id=61611

<http://www.gynecoquebec.com/fr/santedelafemme/sujets-interets-details.php?noSujetInteret=15>

Pour obtenir davantage de renseignements

Nancy Bickford

Initiatives en santé des femmes, SOGC

Tél. : 1-800-561-2416 ou 613-730-4192, poste 330

Natalie Wright

Directrice, Communications et éducation publique, SOGC

Tél. : 1-800-561-2416 ou 613-730-4192, poste 366

