



Symptômes – trouvez-vous qu’il fait chaud ici?

La ménopause s’accompagne de différents changements physiques et psychologiques, bien que certaines femmes puissent ne pas avoir de symptômes. Le principal doit être de gérer ces changements afin qu’ils n’aient pas d’incidence sur la qualité de vie. De nos jours, les femmes disposent de moyens pour que les symptômes de la ménopause ne gênent pas leur vie active.

Quels sont les symptômes de la ménopause les plus courants?

Chaque femme a une expérience différente, mais les symptômes de la ménopause peuvent inclure :

- les bouffées de chaleur
- les changements d’humeur et les déficits de la mémoire
- les changements à la texture et à l’apparence de la peau, notamment son amincissement et son plissement
- les troubles du sommeil
- la perte de lubrification vaginale
- une réduction du désir sexuel et de l’intérêt envers les relations sexuelles
- des difficultés à contrôler la vessie
- la fatigue
- des douleurs articulaires

Qu’est-ce que l’hormonothérapie (HT)?

L’hormonothérapie (HT) peut être prescrite après la fin de la production par les ovaires d’un équilibre naturel d’hormones féminines.

Un programme d’HT peut comporter l’utilisation de l’œstrogène (ET) seule, ou d’une combinaison œstrogène-progestatif (EPT), en fonction de ce qui se passe dans la vie et la santé d’une femme. Les femmes qui ont subi une hystérectomie prennent habituellement l’œstrogène seulement. Le progestatif a l’avantage d’offrir une protection à la paroi de l’utérus contre les cancers de l’endomètre.

Les hormonothérapies peuvent consister en la prise orale d’un médicament, ou en l’application d’un timbre transdermique ou d’un gel pour des symptômes tels que les bouffées de chaleur. D’autres hormonothérapies sont appliquées exactement sur le problème – par exemple, une crème vaginale, un comprimé ou un anneau peuvent rétablir l’œstrogène dans la région vaginale et sont utilisés lorsque les symptômes vaginaux représentent un problème.

L’HT est habituellement prescrite aux femmes ayant des symptômes de la ménopause de modérés à graves ou à celles qui subissent une ménopause chirurgicale ou imprévue.

L’hormonothérapie (HT) traitera-t-elle tous ces symptômes?

L’hormonothérapie est prescrite pour traiter un certain nombre de symptômes de la ménopause, et elle est basée sur une évaluation prudente de l’état de santé des femmes et de la gravité des symptômes. Nous savons que :

- Certains problèmes liés à la ménopause (tels que les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale) sont presque entièrement causés par la chute d’hormones; ils peuvent donc être grandement soulagés par un traitement d’HT.
- Une combinaison de facteurs peut contribuer à des changements sexuels, à la fatigue, aux troubles du sommeil et aux déficits de la mémoire; l’incidence positive de l’hormonothérapie varie d’une femme à l’autre.
- L’œstrogène protège la peau de l’amincissement et du plissement, mais les médecins ne recommandent pas l’HT dans ce but seulement.

... 2

Quels sont les risques liés à l'hormonothérapie?

Les risques liés à l'HT dépendent beaucoup de l'état de santé personnel d'une femme. Son état de santé global, les antécédents de sa famille et son âge peuvent avoir une incidence sur les risques auxquels elle doit penser. De nouvelles recherches sur la santé fournissent sans cesse des idées. L'évaluation des risques doit donc être effectuée avec le soutien et l'aide d'un professionnel de la santé. Tout de même, la recherche et l'expérience nous indiquent :

- Une légère hausse du risque de caillots dans les veines.
- Un risque d'accident vasculaire cérébral préoccupant chez les femmes âgées et celles qui souffrent d'hypertension artérielle.
- Une grande incidence potentielle de maladie du cœur chez les femmes ayant débuté l'HT après 60 ans.
- Des preuves que le risque de cancer du sein augmente chez les femmes qui suivent une HT pendant une longue période postérieure à la ménopause. La bonne nouvelle est que le risque de cancer du sein revient à la normale pour les utilisatrices à long terme tôt après avoir cessé d'utiliser l'HT.

Si une femme envisage l'HT et connaît les risques, il est important qu'elle se rappelle que cette thérapie est habituellement offerte aux femmes pour leur donner une meilleure qualité de vie. Pour certaines maladies, l'HT réduit réellement les risques et offre une protection.

Est-ce vrai que la ménopause peut influencer sur mon humeur?

Certaines femmes peuvent noter des changements dans leurs émotions et leurs humeurs durant la périménopause (la période précédant la ménopause lorsqu'une femme a encore ses règles) ou quand elles ont atteint la ménopause. L'irritabilité, la tendance à pleurer constamment, l'anxiété, la dépression, le manque de motivation et la mauvaise concentration constituent tous des

symptômes que certaines femmes peuvent éprouver. Les troubles du sommeil prolongés peuvent entraîner des changements d'humeur. Les troubles de l'humeur graves peuvent être traités par des antidépresseurs, parfois en combinaison avec l'hormonothérapie. Les femmes peuvent également trouver de l'aide auprès de professionnels qualifiés en santé mentale qui offrent une thérapie « cognitive », également connue sous le nom de thérapie « verbale », qui peut régler des préoccupations et des problèmes actuels ou de longue date.

J'ai beaucoup lu à propos de l'utilisation des produits naturels pour traiter les symptômes de la ménopause. Où puis-je obtenir de plus amples renseignements sur ces options?

Un éventail de thérapies non hormonales (certaines qui exigent une ordonnance, d'autres, non) sont offertes sur le marché. Les recherches se poursuivent dans la quête de thérapies supplémentaires liées à la ménopause qui offriront plus de choix aux femmes. Par exemple, les médecines complémentaires et les médecines douces, notamment l'actée à grappes noires et le trèfle rouge, peuvent être recommandées pour soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

Malheureusement, il existe très peu de données scientifiques sur l'efficacité à long terme et la sécurité de ces produits et thérapies. Il est donc judicieux de parler à un professionnel de la santé en qui vous faites confiance.

Vous trouverez de plus amples renseignements sur les traitements parallèles de la ménopause, à l'adresse www.mamenopause.ca.

Existe-t-il d'autres options de traitement pour les bouffées de chaleur?

Tous les symptômes de la ménopause doivent être abordés avec un professionnel de la santé, mais le

... 3

bon sens nous indique que tout ce qui contribue à réduire la température interne du corps (p. ex. un ventilateur ou des vêtements amples, des boissons froides, des ventilateurs de plafond) aidera les femmes souffrant de bouffées de chaleur. Comme certaines femmes peuvent vivre des changements de température considérables en peu de temps, c'est également une bonne idée de garder à portée de la main un châle ou un chandail pour composer avec un refroidissement soudain.

De la même manière, les changements au mode de vie (davantage d'exercices, abandon du tabagisme) et les techniques de relaxation peuvent également aider à composer avec les troubles du sommeil, les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur. Il n'y a aucune recherche qui démontre que l'acupuncture ou la réflexologie peuvent aider à soulager les symptômes de la ménopause.

Quelle est la position de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) sur l'utilisation de l'hormonothérapie?

Les obstétriciens et les gynécologues canadiens conviennent que l'hormonothérapie (HT) est sécuritaire pour les femmes qui vivent une réduction de leur qualité de vie attribuable aux symptômes de la ménopause. Le risque accru pour une femme qui suit une HT demeure extrêmement faible.

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) recommande dans la Conférence canadienne de consensus sur la ménopause 2006 que l'hormonothérapie peut être prescrite de manière sécuritaire selon la dose et la durée nécessaires pour soulager, à moins qu'une femme ait un facteur de risque particulier pour une maladie ou un état de santé précis. La Société recommande que les fournisseurs de soins de santé examinent régulièrement les risques et les avantages liés à un programme d'HT avec leurs patients. Les nouveaux conseils avancent que pour une femme de moins de 60 ans, l'HT constitue un choix sûr et raisonnable.

Les femmes ont beaucoup de questions sur les changements émotionnels et physiques pendant la péri-ménopause et la ménopause. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) a élaboré un éventail de ressources d'information destinées aux femmes. Bien sûr, votre médecin de famille, gynécologue ou obstétricien est votre meilleure ressource de première ligne pour répondre aux questions que vous pouvez avoir au sujet de la ménopause.

Visitez www.mamenopause.ca pour de plus amples renseignements sur la ménopause et d'autres questions touchant la santé des femmes.