



# Reconnaître la ménopause

*La ménopause est une période de transition au cours de laquelle les femmes ont l'occasion de faire des changements plus sains dans leur vie.*

## Qu'est-ce que la périménopause?

- Une étape naturelle du vieillissement, qui dure en moyenne cinq ans.
- Une période de transition qui conduit à la ménopause et qui peut s'avérer problématique et déconcertante pour bon nombre de femmes.
- C'est à la fin de la quarantaine et au début de la cinquantaine que la plupart des femmes éprouvent les changements physiques et émotionnels qu'apporte la périménopause.
  - Le cycle menstruel commence à changer.
  - La production d'oestrogène et de progestérone se fait irrégulière.
  - Le nombre d'œufs stockés dans les ovaires diminue.
- Chaque femme vit la ménopause de façon différente. Certaines éprouvent de nombreuses difficultés alors que d'autres n'ont aucun symptôme.

## Les symptômes de la ménopause

Cycle menstruel
Règles irrégulières ou de durée variable
Changement du flux sanguin (plus abondant ou plus léger)
Symptômes urogénitaux
Sécheresse du vagin
Atrophie vulvovaginale
Dysfonction sexuelle et modification du désir sexuel
Perte de contrôle de la vessie
Infections urinaires récurrentes
Sommeil
Perturbation de la structure du sommeil
Insomnie

Symptômes vasomoteurs
Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
Peuvent également comporter des sautes d'humeur, de la transpiration, des palpitations
Humeur et cognition
Les sautes d'humeur comprennent l'irritabilité soudaine, la tendance à pleurer, l'anxiété, la dépression, le manque de motivation ou d'énergie, la perturbation de la structure du sommeil.
Des changements touchant la mémoire (pertes de mémoire, par exemple, ou une moins grande concentration)
Autres symptômes
Gain de poids
Fatigue ou manque d'énergie
Douleurs, articulations douloureuses

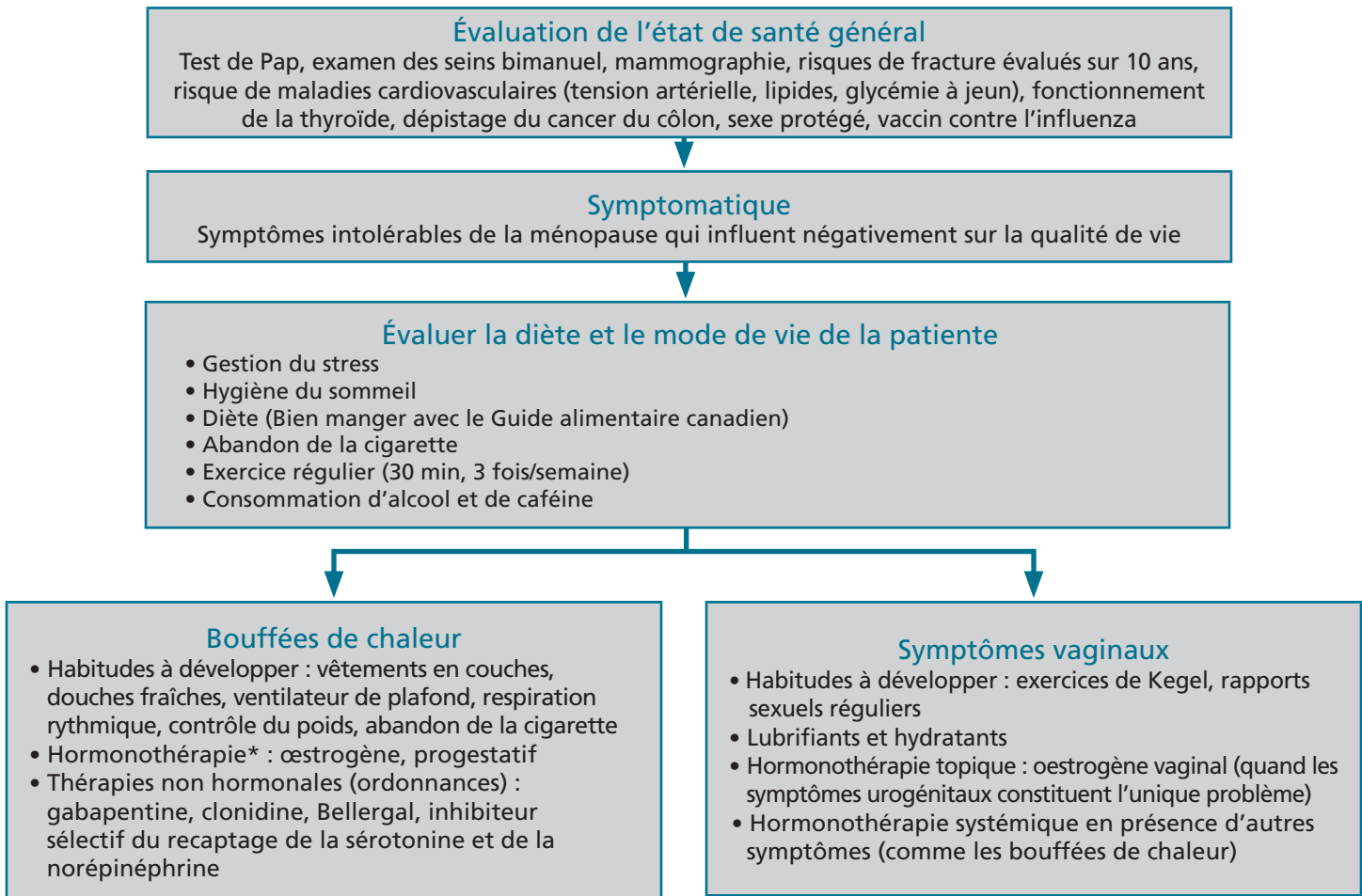
## Les symptômes de la ménopause peuvent varier avec le temps

Prévalence des symptômes de la ménopause au fur et à mesure que les femmes passent de la préménopause à la postménopause, selon des études menées au sein de la population.

Symptômes	Préménopause	Périménopause	Postménopause
Manque d'énergie	43%	43%	43%
Dépression	26%	38%	32%
Douleurs, articulations douloureuses	41%	53%	57%
Insomnie	31%	38-39 %	43%
Des changements touchant la mémoire	31%	44%	42%
Vasomoteurs	10%	42-58 %	41-48 %
Sécheresse du vagin	3%	21%	32%
Perte de contrôle de la vessie	12%	14%	26%
Dysfonction sexuelles		42%	88%
Bouche sèche	18%	23%	29%



# Algorithme de gestion de la ménopause



\* L'hormone prescrite le plus souvent est l'œstrogène, seul ou alors avec progestatif pour les femmes qui ont encore leur utérus.

Médecine complémentaire et médecine parallèle : Il n'existe pas de données à long terme sur la sécurité et l'efficacité de la médecine complémentaire et parallèle, dont les remèdes à base de plantes médicinales, la vitamine E, l'acupuncture, ainsi que l'hormonothérapie bio-identique et la progestérone en crème.

## Contre-indications à l'utilisation de l'œstrogène et du progestatif

Saignement vaginal inexplicé avant investigation	
Cancer du sein, diagnostiqué ou suspecté	
Saignement vaginal non encore diagnostiqué	
Maladie aigüe du foie	
Maladie thromboembolique active (œstrogène uniquement)	
Grossesse	
Utiliser l'œstrogène avec prudence	Utiliser le progestatif avec prudence
Historique de maladies cardiovasculaires et d'hypertriglycéridémie	Historique de troubles thromboemboliques
Risque inconnu de récurrence de cancer du sein	

Certaines recommandations d'ordre général doivent être modifiées en fonction de la situation clinique et du désir de la femme une fois que celle-ci a été évaluée et informée des traitements dont elle peut profiter.

## Références

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC). Conférence canadienne de consensus sur la ménopause, mise à jour 2006. Journal d'obstétrique et gynécologie du Canada; 2006, 28 : S1-S112.

Dennerstein, L, Dudley, E. C, Hopper, J. L. et coll. « A prospective population-based study of menopausal symptoms ». Obstet gynecol, 2000; 96 (3) : 351-8.

Woods, N.F. et Mitchell, E. S. « Symptoms during the perimenopause: prevalence, severity, trajectory, and significance in women's lives ». American Journal of Medicine, 2005; 118 (supplément 12B) :14-24.

Asplund R. et Aberg, A. G. « Oral dryness, nocturia and the menopause ». Maturitas; 2005; 50 (2) : 86-90.