

# QU'EST-CE QUE LA MÉNOPAUSE?

La ménopause désigne le moment où les menstruations ont cessé depuis 12 mois consécutifs. Les taux d'hormone chutent et les ovaires ne libèrent plus d'ovule chaque mois.

La périménopause est la période qui précède ce moment et se caractérise par la variation des taux d'hormone; cette période peut donner lieu à des symptômes ménopausiques ainsi qu'à des menstruations irrégulières.



## À QUEL MOMENT LA MENOPAUSE SURVIENT-ELLE?



L'âge moyen est d'environ 51 ans. Si les ovaires cessent de fonctionner avant l'âge de 40 ans, on parle alors d'insuffisance ovarienne prématurée, laquelle entraîne des répercussions sur la santé. Ces femmes devraient être informées sur la façon de compenser la déficience hormonale ovarienne.



La plupart des femmes perçoivent les changements physiques et émotionnels associés à la périménopause lorsque la fonction ovarienne diminue, soit vers la fin de la quarantaine ou au début de la cinquantaine.

## SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE

Aucune femme ne vit la périménopause et la ménopause de la même façon. Certaines femmes peuvent éprouver des difficultés, alors que d'autres ne ressentiront aucun symptôme. La fluctuation des taux d'hormones peut causer les symptômes suivants :

- Menstruations irrégulières
- Pertes de mémoire
- Douleurs et sensibilité articulaires
- Modification du désir sexuel
- Bouffées de chaleur
- Modifications des sécrétions vaginales (sécheresse)
- Changements à l'apparence et à la texture de la peau
- Fatigue
- Difficulté à maîtriser la vessie
- Sauts d'humeur
- Sueurs nocturnes
- Perturbation du sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormie)

## MODIFICATIONS DU MODE DE VIE POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES

À cette période de la vie, il est plus important que jamais de prendre soin de soi et de se recentrer sur sa santé globale.

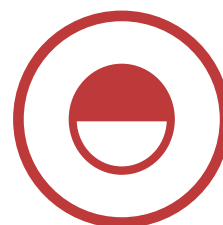
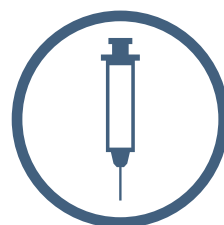
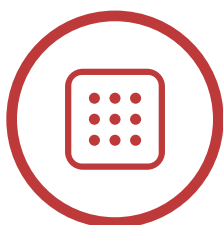
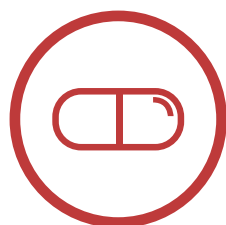
### Mode de vie sain

Un mode de vie sain aide à contrer certains des problèmes de santé associés à la périménopause et à la ménopause.

### Saine alimentation

Autant que possible, choisissez une saine alimentation, essayez d'avoir un mode de vie actif, gérez votre poids et votre stress et limitez votre consommation d'alcool, de tabac et de caféine.

## HORMONOTHÉRAPIE



L'hormonothérapie est souvent le moyen le plus efficace pour traiter les symptômes inconfortables de la ménopause.

Bien des choses ont été écrites au sujet de l'hormonothérapie. La recherche actuelle confirme que l'hormonothérapie est un moyen sécuritaire et efficace de traiter les symptômes de la ménopause de modérés à

intenses, comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les sautes d'humeur, l'insomnie, la difficulté à se concentrer et la sécheresse vaginale. L'analyse approfondie de la recherche démontre que les avantages de l'hormonothérapie priment sur les risques qui y sont associés pour les femmes en santé qui la commencent dans les dix années qui suivent le début de la ménopause.

## LORSQUE L'HORMONOTHÉRAPIE N'EST PAS UNE OPTION

Pour certaines femmes, l'hormonothérapie n'est pas une option. D'autres médicaments sur ordonnance peuvent s'avérer être d'efficaces traitements contre les bouffées de chaleur. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour trouver la méthode qui vous conviendra le mieux.

Visitez le site **MaMénopause.ca** pour en apprendredavantage sur le sujet