

La ménopause signe-t-elle un temps d'arrêt ou un nouveau départ?

FEMMES Tenue à distance avec angoisse par certaines, attendue avec impatience par d'autres, la ménopause subit encore de nombreux préjugés. Démêlons le vrai du faux.

Elle annonce la fin des règles et le début d'un nouveau chapitre de vie, la ménopause ne réjouit toutefois pas toutes les personnes directement concernées. Bouffées de chaleur, sautes d'humeur, transformations physiques ou facteur héréditaire, les préjugés qui entourent cette «crise de la cinquantaine» féminine ont la peau dure.

«Les préoccupations touchent beaucoup des aspects liés à l'image de soi, dans un contexte sociétal qui glorifie le jeunisme», explique Anne-Marie Nendaz, conseillère en santé sexuelle au centre SIPE de Sion. «On subit un lourd passé selon lequel la ménopause correspond à «l'âge critique», au terme du désir, à «l'hiver des femmes». Et pourtant, parallèlement à cette conception négative de la vieillesse, j'ai l'impression que les choses bougent positivement aujourd'hui, avec des modèles (actrices, chanteuses, etc.) qui ont plus de 50 ou 60 ans et qui montrent une image de la femme belle, dynamique, qui assume son âge et qui a une vie sexuelle.»

Quand serai-je concernée?

Le changement hormonal est incontestable, comme l'explique le Dr David Pirek, gynécologue-obstétricien à l'hôpital de Sion: «Une femme présente un «stock» de follicules déterminé qui ne fera que décroître au fil de la période reproductive, et avec lui le taux d'œstrogènes. C'est cet état hypoeostrogénique qui entraîne les altérations du cycle menstruel et l'apparition des symptômes climactériques qui vont mener progressivement à la ménopause.» La durée de cette «transition ménopausique» est variable d'une personne à l'autre et dure entre quatre et huit ans. «L'âge moyen de la ménopause se situe aux environs de 51 ans (entre 45 et 55 ans). 5% des femmes développent une ménopause tardive (après 55 ans), 5% une ménopause précoce (avant 45 ans) et 1% une ménopause «très précoce» (insuffisance ovarienne prématurée avant l'âge de 40 ans). Toutes les femmes ne présenteront pas systématiquement de symptômes et les femmes symptomatiques le seront à des intensités variables.»

Que se passe-t-il?

Les changements hormonaux induits par la ménopause entraînent donc bel et bien des effets sur la santé, même s'ils ne sont pas ressentis par toutes les femmes. Le Dr Pirek distingue des symptômes à court terme (symptômes vasomoteurs), qui vont progressivement diminuer en intensité, voire disparaître – «bouffées de chaleurs concernant le tronc, le cou, puis le visage, se traduisant par une

POUR MIEUX VIVRE LA MÉNOPAUSE...

- ... faites régulièrement un contrôle** (check-up) complet chez votre médecin.
- ... apprenez à réapprivoiser votre corps:** regardez-vous dans le miroir et adressez-vous des paroles bienveillantes, restez connectée à votre sexualité. Les sensations ne s'arrêtent pas avec la ménopause.
- ... demandez conseil à votre pharmacien** pour d'éventuelles méthodes alternatives ou complémentaires (phytothérapie, homéopathie...) permettant de soulager vos symptômes.
- ... conservez une alimentation saine et variée** en réduisant la nourriture inflammatoire (sucres raffinés, mauvaises graisses, alcool, etc.). Augmentez votre apport en calcium et en vitamine D.
- ... restez en mouvement,** en programmant trois fois 30 minutes d'activité physique dans votre organisation hebdomadaire.



«Ces changements, bien qu'inévitables, peuvent s'avérer très beaux.»

ANNE-MARIE NENDAZ

Conseillère en santé sexuelle auprès du centre SIPE de Sion

rougeur et une sensation de chaleur soudaines et accompagnées de sueurs profuses, de palpitation cardiaque et d'anxiété ainsi que des sueurs nocturnes et maux de tête (symptômes qui peuvent entraîner une diminution de la qualité de vie mais également du sommeil, engendrant, de facto, une baisse d'énergie, de la fatigue, des troubles de la concentration, voire de l'irritabilité et jusqu'à des troubles dépressifs), mais aussi de la sécheresse, des démangeaisons et des brûlures vaginales pouvant entraîner des douleurs lors des rapports sexuels, des troubles urinaires (infections à répétition et fuites) – des conséquences à long terme, soit «sous forme d'une déminéralisation osseuse pouvant entraîner une ostéoporose et donc un risque augmenté de fractures».

Le traitement hormonal est considéré comme «le traitement de premier choix chez les femmes précocement ménopausées (pour prévenir le risque d'ostéoporose et au moins jusqu'à l'âge normal de la ménopause) et le plus efficace contre les symptômes climactériques (symptômes à court et moyen terme)», affirme le Dr Pirek.

Les risques induits par ces traitements hormonaux ne font, à ce jour, pas consensus. «Selon moi, s'il est prescrit après une évaluation clinique et biologique soignée et aux bonnes personnes, le traitement hormonal s'avère relativement sûr. Nous ne le proposons jamais d'emblée; il s'agit toujours d'évaluer d'abord avec la patiente l'impact de ses symptômes sur sa vie quotidienne.»

Soulager ses symptômes, prévenir sa santé

Il est recommandé de veiller à conserver une alimentation riche en calcium, avec un supplément

de vitamine D lorsque la femme ne prend pas de traitement hormonal dans le cadre de sa ménopause. L'alimentation permet de soulager les symptômes de la transition ménopausique: diminuez la nourriture qui peut s'avérer inflammatoire (sucre raffiné, viande rouge, alcool, mauvaises graisses) et privilégiez les oméga 3, les céréales et les fibres (fruits et légumes).

Le sport (à raison de 30 minutes trois fois par semaine) est également le partenaire idéal de cette étape de vie: il vous aide à garder le moral, une meilleure image de vous et à entretenir votre masse osseuse. ● EB

Vous pouvez partager votre expérience et/ou adresser vos questions à votre gynécologue ou aux conseillères en santé sexuelle des centres SIPE: www.sipe-vs.ch

CONTEXTE PROFESSIONNEL

Gérer sa ménopause lorsqu'on travaille

De nos jours, les femmes de 50 à 60 ans sont bien souvent encore actives sur le marché de l'emploi. «Cela fait partie de la vie des femmes de connaître des fluctuations hormonales», explique Anne-Marie Nendaz. «Le cycle des règles a une influence sur les énergies, les humeurs, le corps. Tout comme les grossesses, la ménopause et la périménopause, qui peuvent également avoir un impact sur le travail.» Selon elle, il pourrait être intéressant que les employeurs soient plus sensibilisés à cet état de fait, afin de laisser plus de flexibilité aux femmes «pour permettre à celles qui ressentent des bouffées de chaleur de prendre l'air quelques instants, par exemple». La conseillère en santé sexuelle reconnaît que le tabou tend heureusement à changer: «Les femmes ménopausées partagent plus volontiers leur vécu avec les plus jeunes, ce qui ne peut qu'amener, à terme, à une conception plus positive de ces changements qui, bien qu'inévitables, peuvent s'avérer très beaux.»

PARTENARIATS:

 DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

 Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

 LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

En bref

ÉVÉNEMENT

Promotion de la santé et migration

La journée de promotion de la santé des personnes issues de la migration se tiendra le 25 avril 2023 à la Fondation universitaire Kurt Bösch. Lors de sa conférence, Stéphane Cullati décrira des moyens pour améliorer la santé des personnes issues de la migration. Natacha Prémard Parisien nous donnera des pistes de prévention en santé mentale. Dix ateliers pratiques sont au programme de l'après-midi. Cette journée souhaite favoriser les échanges et proposer des pistes concrètes d'actions.

Infos et inscription: www.promotionsantevalais.ch/ps23

SANTÉ PSYCHIQUE

Journées des schizophrénies

L'association Synapsespoir organise plusieurs rendez-vous dans le cadre des journées des schizophrénies. Le 16 mars, un stand sera dressé sur le marché de Martigny pour permettre un échange avec des proches et des professionnels de santé, de 8 h à 13 h 30. Le 22 mars à 18 h sera projeté le film «Le soleil de trop près» au Capitole, à Sion. Le 23 mars, à 19 h, le Dr Chanachev proposera une conférence sur la thématique à la salle N.-D. des Champs, à Martigny.

Pour en savoir plus sur l'association de proches de personnes souffrant d'une schizophrénie ou d'un trouble bipolaire, rendez-vous sur www.synapsespoir.ch