

## La ménopause

Survenant normalement entre 48 et 55 ans, la ménopause est le signe de l'arrêt de la production hormonale des ovaires (œstrogènes et progestérone principalement). Définie comme l'absence de règles pendant une année en dehors de toute cause médicale, elle expose à des désagréments dans plus de 80% des cas et modifie la santé des femmes sur le long terme. D'où l'importance d'une attention à soi et d'un suivi médical si besoin.

**Experts :** Dre Carole Nicolas Bonne, médecin adjointe à l'Unité de médecine de la reproduction et gynécologie endocrinienne des HUG

**<10%**  
Le pourcentage de femmes sous traitement hormonal de la ménopause à ce jour.

**50%**  
Le pourcentage de femmes souffrant de symptômes de la ménopause qui consultent.

### Ses effets

L'arrêt de la production hormonale par les ovaires (en particulier des œstrogènes) a de multiples conséquences. Voici les plus fréquentes.

#### Dès le début

- Bouffées de chaleur
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'humeur
- Prise de poids
- Sécheresse vaginale et vulvaire

#### Au fil du temps

- Tendance dépressive/anxiété
- Douleurs articulaires
- Perte musculaire
- Infections urinaires
- Baisse de la libido
- Peau plus sèche
- Cheveux plus fins

### Mais également risque accru de :

- Fragilité osseuse (ostéoporose)
- Diabète
- Maladie cardiovasculaire (infarctus, AVC, etc.)

### Pas que des désavantages !

- Fin des règles et de leurs désagréments
- Fin de la crainte de grossesse non désirée
- Nouvel élan à la vie intime

### Cas de « précocité »

Lorsqu'elle survient avant 44 ans, la ménopause est dite avancée. Avant 38 ans, elle est appelée « insuffisance ovarienne prématu-rée ». Différentes causes peuvent être suspectées : prédisposition génétique, maladies chroniques, traitements oncologiques ou chirurgicaux, facteurs environnementaux (tabagisme, perturbateurs endocriniens, etc.).



## Zoom sur les œstrogènes et la progestérone

Hormones féminines par excellence, les œstrogènes et la progestérone sont exclusivement produits par les ovaires. Description de leur évolution au fil du temps.

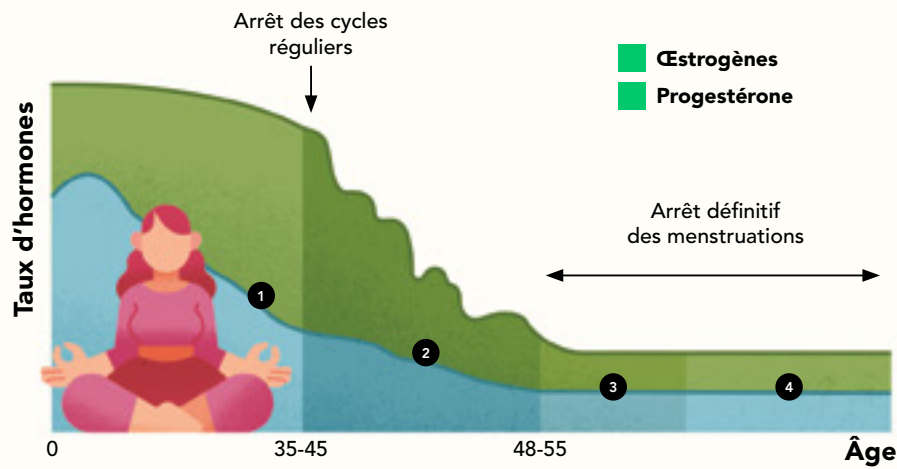
### 1 Pré-ménopause

La combinaison « œstrogènes – progestérone » rythme les cycles menstruels et l'ovulation. Le léger déséquilibre et la chute hormonale de fin de cycle exposent à un syndrome prémenstruel (douleurs, fatigue, émotivité, etc.) en amont des règles.

### 2 Périménopause

Des fluctuations hormonales s'installent et les ovulations se raréfient, occasionnant un excès d'œstrogènes face à la progestérone. Les cycles menstruels deviennent irréguliers et des symptômes peuvent apparaître (douleurs mammaires, syndrome prémenstruel accentué, etc.).

### Les phases de la ménopause



### 3 Ménopause

Suite à l'arrêt d'activité des ovaires, les taux d'œstrogènes et de progestérone sont au plus bas. Les hormones androgènes (testostérone notamment), en partie produites jusque-là par les ovaires, perdurent grâce à leur sécrétion par les glandes surrénales.

### 4 Post-ménopause

Sous l'effet des hormones androgènes encore produites par les glandes surrénales, des symptômes « masculins » peuvent apparaître (cheveux plus fins, apparition de poils sur le visage par exemple, etc.).

### Hygiène de vie

Précieux à tout âge, certains bons réflexes atténuent les méfaits de la ménopause et agissent sur le bien-être :

- Alimentation saine et équilibrée
- Activité physique régulière et suffisante
- Absence de tabagisme
- Consommation d'alcool limitée
- Gestion du stress et de l'anxiété

### Traitements

Les mesures visant à soulager les symptômes de la ménopause sont discutées au cas par cas.

**Traitements hormonaux :** ils sont soumis à des conditions de prescription très strictes (symptômes importants, absence de contre-indications telles que maladies cardiovasculaires ou cancer).

Sous forme de comprimés, ils associent œstrogènes ou progestérone.

Sous forme de crème, patch ou ovule, ils peuvent ne contenir que des œstrogènes et leurs effets secondaires sont plus limités.

**Traitements non hormonaux :** certains antidépresseurs ou le tout nouveau fezolinetant atténuent les bouffées de chaleur (d'autres molécules sont attendues prochainement pour contrer ces symptômes).

À tester sans hésiter : acupuncture, yoga, hypnose.

**Automédication :** des alternatives existent (compléments alimentaires, œstrogènes naturels, etc.). Bien souvent cependant la prudence s'impose en raison du manque d'études sur leur efficacité et leur innocuité.