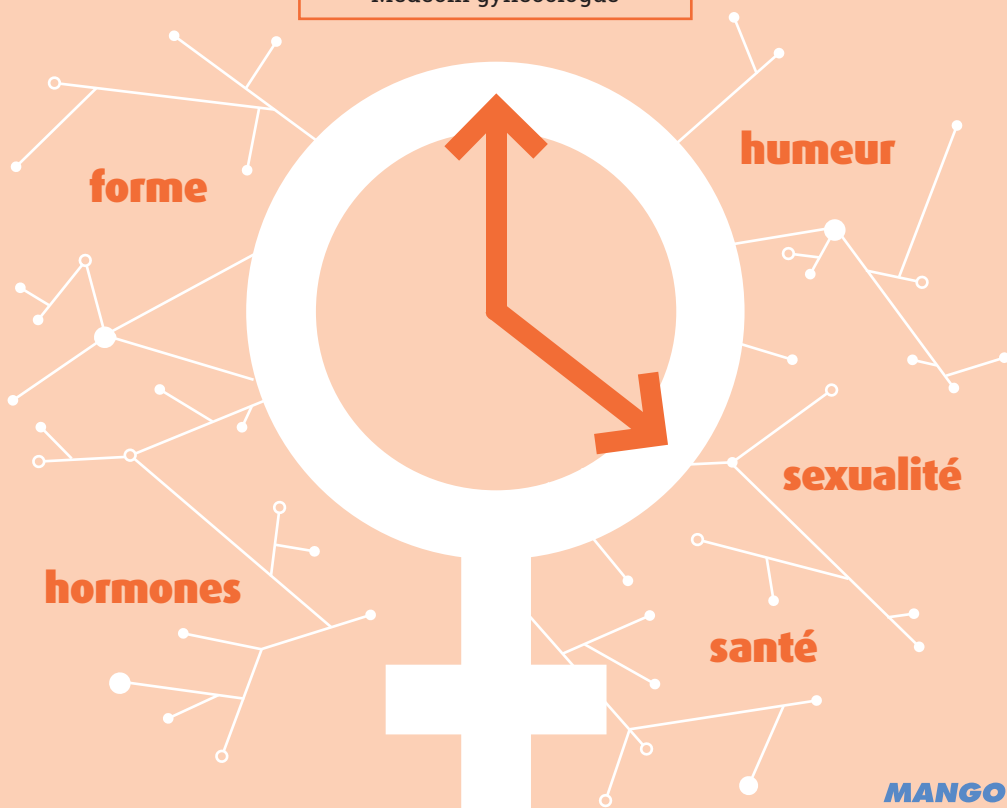


PETIT
GUIDE
VISUEL

MÉNOPAUSE

pas de panique !

Odile Bagot
Médecin gynécologue



MANGO

Sommaire

Introduction 5

La ménopause, qu'est-ce que c'est ? 6

Un mécanisme biologique 6

À quel âge s'invite-t-elle ? 12

Le diagnostic 14

Les symptômes 16

 Ce que vous ressentirez 16

 Ce qui passe inaperçu 17

La périménopause 20

Comment se manifeste-t-elle ? 20

Le difficile équilibre entre les œstrogènes et la progestérone 21

 Le manque d'œstrogènes 22

 Le manque de progestérone 26

 Les hauts et bas hormonaux 31

Contraception et fertilité 32

 Comment choisir sa contraception ? 33

 Comment savoir si on est encore fertile ? 38

La ménopause est là ! 39

Comment se manifeste-t-elle ? 39

Les troubles vasomoteurs 40

 Leur mécanisme 40

 Les bouffées vasomotrices 42

 Les traitements non hormonaux 44

 Les hormones 54

 La zen attitude 54

Le syndrome génito-urinaire 56

 Quand la vessie fait des siennes 56

 Quand le périnée s'affaisse 62

 Quand le vagin est sec 64

Les troubles du sommeil et de l'humeur 67

 Retrouver un sommeil réparateur 67

 Sus aux sautes d'humeur ! 69

■ La vie amoureuse et sexuelle	70
À chacun son temps	70
Du côté des femmes	72
Désir en berne ? Des aphorismes pour booster votre appétit sexuel !	73
Le retour du plaisir !	76
Du côté des hommes	78
Que se passe-t-il à l'approche de la cinquantaine ?	78
Quelles sont leurs réactions principales ?	79
Les médicaments contre les troubles de l'érection, ça marche ?	80
Hommes et femmes dans le même bateau !	81
■ Le corps se transforme	82
À l'extérieur et à l'intérieur	82
La silhouette et le poids	84
Mais que se passe-t-il ?	84
Comment ralentir la fonte musculaire ?	88
Les os et les articulations	96
Les articulations	96
La masse osseuse	98
L'ostéoporose	99
Le cœur et les vaisseaux	108
La peau et les phanères	109
La peau	109
Les cheveux	113
■ Le traitement hormonal de la ménopause ..	114
Alors, pourquoi toutes ces polémiques ?	114
Concrètement, on fait comment ?	117
Les 10 commandements de la femme ménopausée	119
Conclusion	123
Index	124
Table des illustrations	125

Introduction

La ménopause, ça ne fait pas mal ! La preuve : j'ai testé pour vous, et je suis une sexagénaire heureuse ! Et si nous explorions ensemble cette période charnière, histoire de savoir ce qui risque – ou pas ! – de vous arriver ?

Une femme avertie en vous deux, non ? Et surtout, à chacune sa ménopause, car il y a presque autant de modalités pour passer sa ménopause qu'il y a de femmes. Pas de panique, à chaque symptôme, sa solution !

Le passage de la ménopause marque le milieu de la vie, l'occasion de jeter un dernier coup d'œil en arrière sur ce que l'on a vécu et de tourner résolument le regard vers l'avant, vers un avenir dont on sera davantage actrice.

Pour ce faire, il est grand temps de prendre soin de son corps ; comme il sera encore de service pendant plusieurs décennies, autant le maintenir en forme ! N'aspirez-vous pas aussi à davantage de sérénité, voire à moins de morosité dans vos relations sociales, familiales, amicales et bien sûr amoureuses ? Ce guide est là pour vous accompagner, corps et âme, en vous livrant de précieux conseils.

La ménopause, qu'est-ce que c'est ?

■ Un mécanisme biologique ■

Avant toute chose, mettons-nous tout de suite d'accord sur ce qu'est la ménopause : il s'agit de la période dans la vie d'une femme marquant la disparition naturelle des règles et l'arrêt de la fonction ovarienne, et ce pour toujours.

Précédée par une phase un peu chahutée, la périménopause, la ménopause n'est considérée comme définitive qu'après un an complet d'absence de règles. Mille questions se bousculent d'ores et déjà !

Combien de femmes sont-elles concernées ? Pourquoi les règles disparaissent-elles ? À quel âge ? Comment être certaine d'être ménopausée ? Et surtout, quels en sont les symptômes ?

Les traitements non hormonaux

Par les temps qui courent où la tendance est – souvent à tort – de diaboliser les hormones, de nombreuses femmes souhaitent une proposition thérapeutique alternative. Tout au long de ce livre, nous vous livrerons des indications précises quant aux médicaments homéopathiques, qui, comme leur nom l'indique, sont bien des *médicaments*. Ils ont en effet reçu une AMM (autorisation de mise sur le marché)³, même s'ils peuvent être délivrés sans ordonnance. Ils sont prescrits par des médecins diplômés et, à ce jour, remboursés par l'assurance maladie. L'acupuncture représente également une thérapeutique médicale à laquelle vous pouvez

avoir recours auprès de médecins formés et diplômés. Dans un souci d'exhaustivité, nous ne manquerons pas de citer la phytothérapie, les compléments

**En dehors
des hormones,
vous avez l'embarras
du choix.
Soyez curieuses !**

nutritionnels et l'aromathérapie (huiles essentielles). Les huiles essentielles ont une activité pharmacologique puissante et doivent donc être utilisées avec précaution.

3. Cette autorisation est délivrée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

Les compléments alimentaires utiles



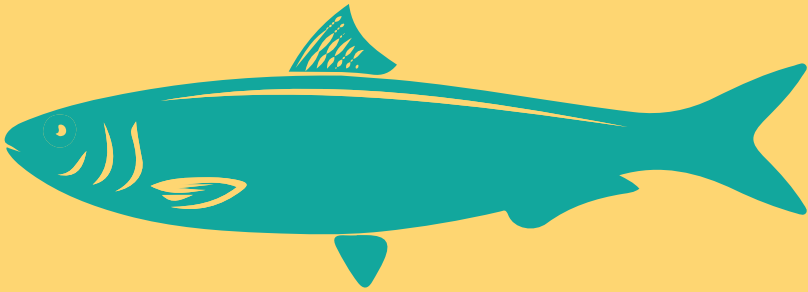
Sélénium



Graines et huile de lin



Pollen



Oméga 3



Vitamine E



Magnésium



Lupuline

■ Les troubles vasomoteurs ■

Ce sont les signes les plus fréquents et les plus caractéristiques de la ménopause. Peu de femmes sont épargnées et elles constatent en général que cette période a de réelles conséquences sur leur qualité de vie, mais il existe de multiples manières de s'en débarrasser ou, au minimum, d'en réduire l'impact.

Leur mécanisme

Mais pourquoi les femmes ménopausées ont-elles des bouffées de chaleur ? Même les dernières recherches ont échoué à percer ce mystère ! Le centre de régulation de la température, autrement dit le thermostat de votre corps, se situe dans le cerveau, plus précisément dans l'hypothalamus. Il est réglé, avant la ménopause, sur 0,4 °C, la zone de neutralité thermique. Quand la température centrale varie de plus de 0,4 °C, le corps évacue ce trop-plein de chaleur sous la forme d'une bonne suee ou en dilatant tous les vaisseaux de la peau pour rafraîchir le sang. Une

femme ménopausée qui souffre de bouffées de chaleur possède un seuil de neutralité thermique proche de zéro ; sa « climatisation » se met en route pour un oui ou pour un non !

Par ailleurs, les œstrogènes jouent un rôle important dans l'apparition de ces troubles. Ce n'est pas tant leur valeur absolue qui importe que la variation rapide de leur niveau. On comprend ainsi pourquoi les bouffées de chaleur sont plus fréquentes en début de ménopause, quand les hormones s'affolent, qu'en ménopause profonde, alors que le taux d'œstrogènes s'est effondré.

Le mécanisme des bouffées de chaleur

1

La chute brutale des œstrogènes perturbe le centre de régulation de la température corporelle située dans l'hypothalamus.

2



L'hypothalamus réagit comme s'il faisait trop chaud.

Nous ne savons pas pourquoi ou comment la quantité d'œstrogènes influe à ce point sur l'hypothalamus.

3

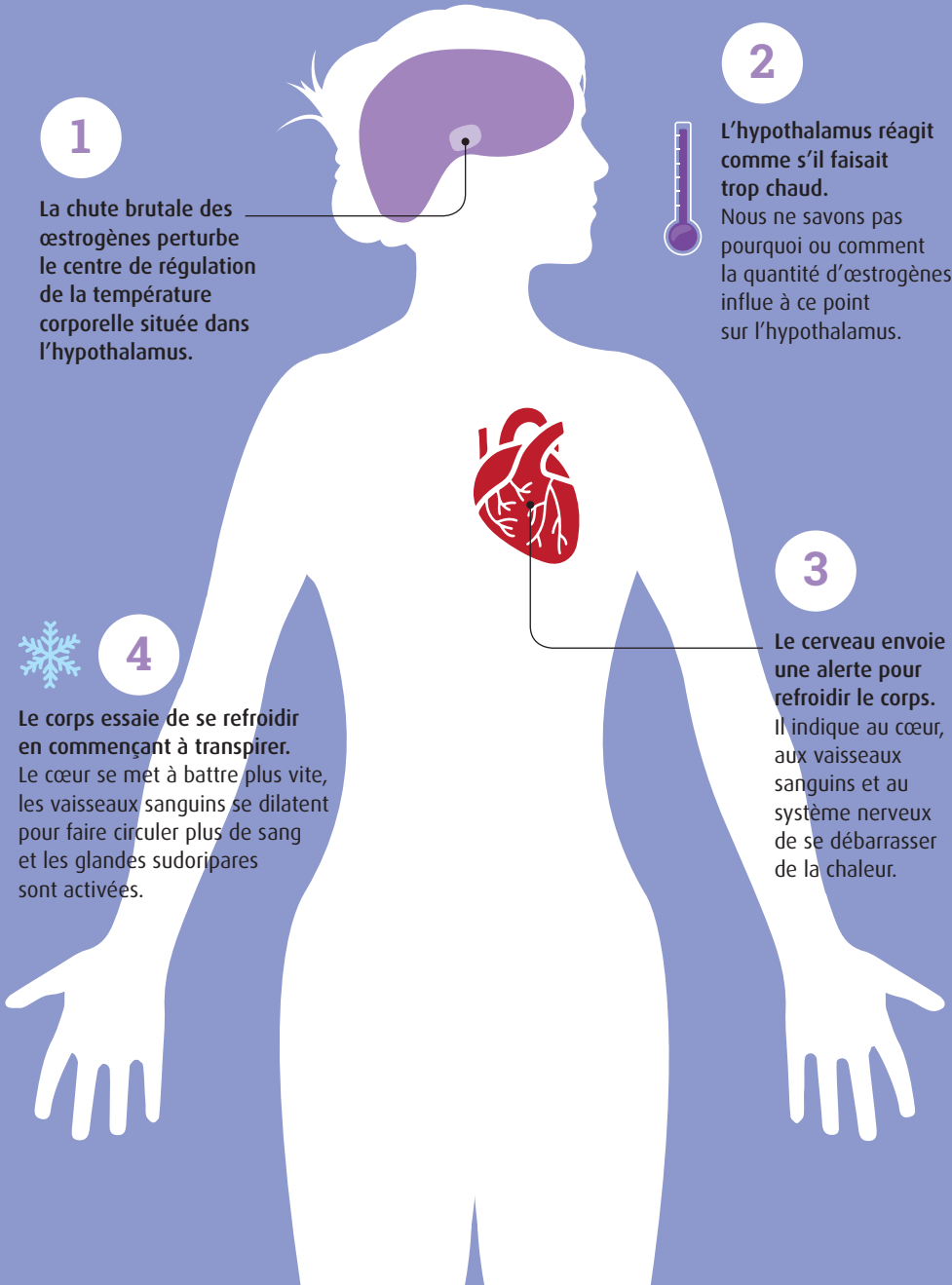
Le cerveau envoie une alerte pour refroidir le corps.

Il indique au cœur, aux vaisseaux sanguins et au système nerveux de se débarrasser de la chaleur.

4



Le corps essaie de se refroidir en commençant à transpirer. Le cœur se met à battre plus vite, les vaisseaux sanguins se dilatent pour faire circuler plus de sang et les glandes sudoripares sont activées.



La vie amoureuse et sexuelle

■ À chacun son temps ■

Pour la femme, la ménopause n'est qu'une étape de plus dans sa vie, si souvent balancée d'un état à un autre. La puberté, les règles, les grossesses et la ménopause marquent à chaque fois un recommencement. Pour les hommes, la perception du temps et son impact sont bien différents. Prenons ensemble un moment pour comprendre ce qui, à la ménopause, peut changer au sein du couple.

La femme a une horloge interne, un temps cyclique et linéaire, le temps d'avant, le temps d'après, du jamais plus ou du peut-être encore... La ménopause s'y inscrit brutalement ou en douceur, bouleversant toujours le temps personnel et intime, mais aussi conjugal et social, dont les hommes sont partie prenante. La femme, qu'elle le veuille ou non, vit dans l'avant et dans l'après; l'homme a une perception plus linéaire du temps et son étayage n'est pas interne comme pour la femme, mais

externe. Les hommes ont plus souvent tendance à faire comme s'ils étaient éternels, comme si le temps avait moins de prise sur eux, car leurs références temporelles sont extérieures à leur corps: pas de règles qui vont, puis viennent, pour un jour leur dire adieu; pas d'utérus plein d'une vie nouvelle, puis de retour de couches; pas de seins un temps nourriciers et l'autre érotiques. Bref, tout ce que vient signifier à la femme son anatomie sexuée, parfois à son corps défendant.

■ Hommes et femmes dans le même bateau ! ■

Après 50 ans, un parallèle peut vraiment être fait entre les difficultés d'érection et la sécheresse vaginale.

Chez les deux sexes, on constate trois éléments récurrents : une part biologique liée à la baisse des hormones sexuelles, une part due à l'image vieillissante de son corps que l'on ressent comme moins désirable donc moins désirant, enfin une grande part psychologique et affective.

Si votre vie sexuelle était satisfaisante auparavant, si vous savez communiquer dans votre couple et si le sentiment amoureux n'est pas un lointain souvenir, ce petit passage à vide vous prépare à un véritable nouvel élan sexuel. Promis !

Gare à la mauvaise posture !

Le raidissement des muscles de la nuque et du cou engendre un avancement du menton et de la tête.

Le raidissement des muscles de la poitrine font remonter les épaules et les bras se rapprochent.

L'avancée du pelvis comprime les vertèbres et les nerfs du bas du dos.

Un mauvais alignement pelvien tend les muscles ischio-jambiers et contribue au mal de dos.

Les muscles raidis et les tendons font perdre de la flexibilité à la cheville.



Mauvaise posture

Comment adopter une bonne posture ?



Pour adopter une posture idéale, placez votre tête dans l'alignement de votre pelvis, les épaules en arrière, le dos bien droit.

Posture idéale

Comment ralentir la fonte musculaire ?

La réponse est assez simple quand on a compris le mécanisme : il faut augmenter son apport alimentaire en protéines et faire de l'exercice physique.

Changer ses habitudes alimentaires

Vous trouverez une multitude de régimes qui se veulent chacun le seul, l'unique, le meilleur ! Sachez que vous devrez toujours faire

Évitez au maximum les aliments qui ont un goût sucré – vous vous en doutez ! – mais aussi les pommes de terre, le pain blanc, la farine et les pâtes blanches. Privilégiez les sucres lents : pâtes et pain, à condition qu'ils soient complets, riz semi-complet. Rien ne vous interdit de déguster une part de tarte aux pommes, à condition que vous la consommiez après un repas complet qui renferme aussi des fibres et des protéines. Pour les fruits, mangez-les plutôt au moment du repas qu'en milieu de journée.

Les sucres rapides sont vos pires ennemis !

des compromis. Par exemple, les protéines animales sont excellentes pour les muscles, mais pas terribles pour les vaisseaux. Toutefois, tout le monde est d'accord sur un point : les sucres rapides sont vos pires ennemis.

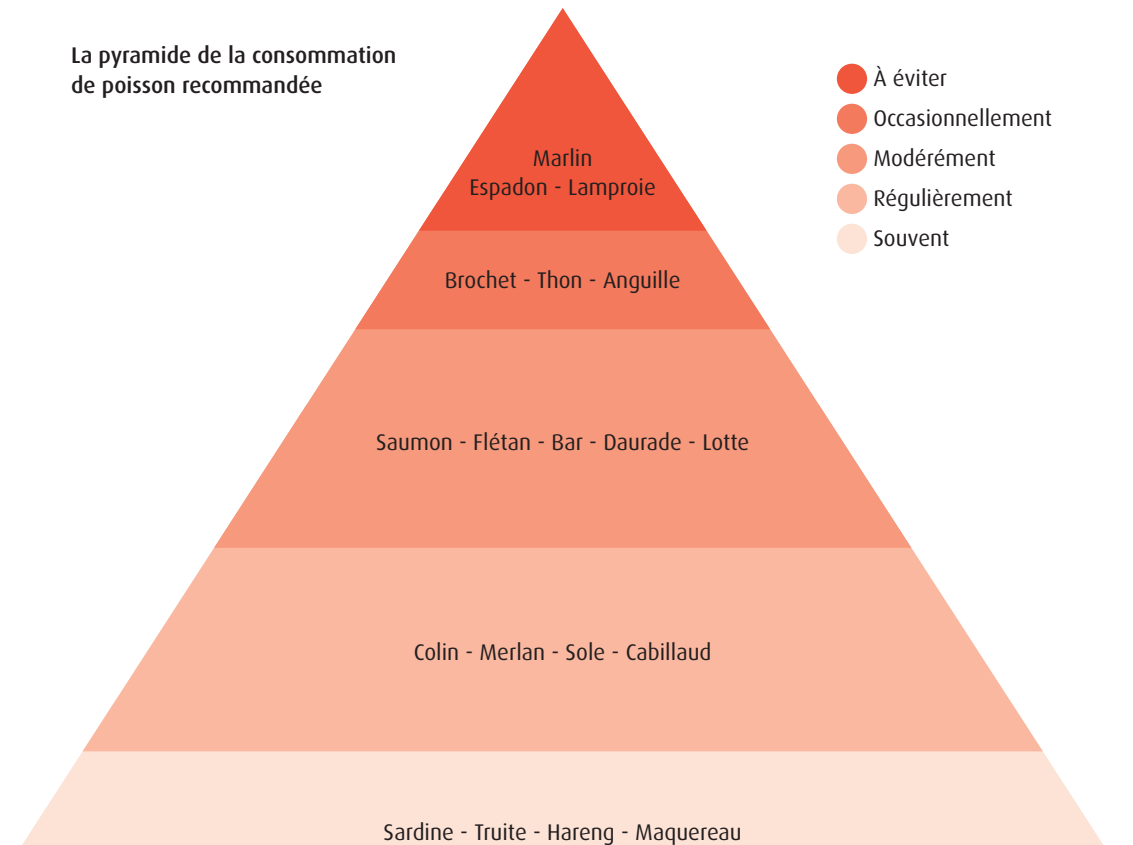
Bien choisir ses protéines

La viande est certes une source naturelle de protéines, mais sa consommation doit être limitée car elle apporte aussi des mauvaises graisses, délétères pour le cœur et les vaisseaux. Par ailleurs, on est en droit de se poser des questions éthiques

et écologiques sur la façon dont elle est produite, n'est-ce pas? Le poisson gras, comme le saumon, est un bon apport de protéines, d'iode et de bonnes graisses (les oméga 3). Malheureusement, plus le poisson est gros, donc au plus haut de la chaîne alimentaire, plus il est chargé en mercure et

en perturbateurs endocriniens. Il est déconseillé de consommer du poisson gras plus de deux fois par semaine, mais on peut manger des poissons blancs, comme le cabillaud, et des petits poissons gras tels que les sardines, le maquereau et le hareng.

La pyramide de la consommation de poisson recommandée



Les 10 commandements de la femme ménopausée

1

Je fais du sport
trois fois par semaine.



2

Je mange
sainement.



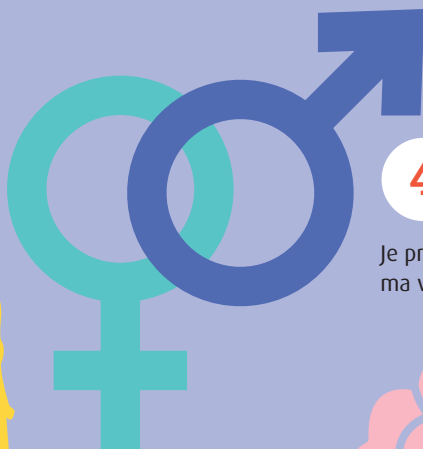
3

Je bannis l'alcool
et le tabac.



4

Je profite de
ma vie sexuelle.



5

Je cultive mon
intelligence.



6

Je fais grandir
ma spiritualité.



7

Je développe
mes relations.



8

Je peaufine
mon apparence.



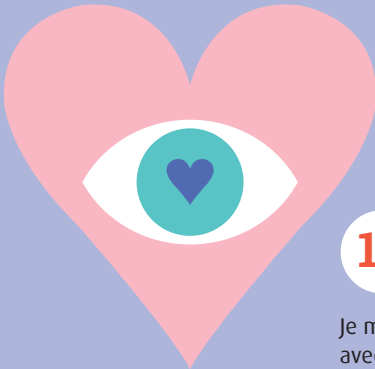
9

Je m'offre de
vraies vacances.



10

Je me regarde
avec bienveillance.



CONNAÎTRE • COMPRENDRE • OPTIMISER

Ah, la ménopause... Quelle femme ne rêve pas d'échapper à cette période, synonyme de yo-yo des hormones, fonte musculaire et osseuse, subites envies de pleurer et, bien sûr, immanquables bouffées de chaleur ?

La ménopause, si elle est un passage obligé dans la vie d'une femme, peut se vivre de façon beaucoup plus épanouie qu'autrefois. Non, atteindre la cinquantaine ne signifie pas la mise au ban de la société. Oui, il est possible de combattre les inconvénients physiques et hormonaux, par la médecine conventionnelle ou complémentaire.

L'auteure, médecin gynécologue et sexagénaire heureuse, vous donne toutes les clés pour surmonter sereinement cette période compliquée. Elle vous explique sans tabou et avec humour les changements qui s'opèrent et ce qu'il est possible de faire pour reprendre en main votre santé, votre énergie et votre bonne humeur.



Ce guide très illustré vous fait découvrir tout ce qu'il faut savoir sur la ménopause. Chaque page vous aide, avec bienveillance, humour mais sérieux, à mieux connaître, comprendre et optimiser vos réactions, pour retrouver santé et bien-être au quotidien.