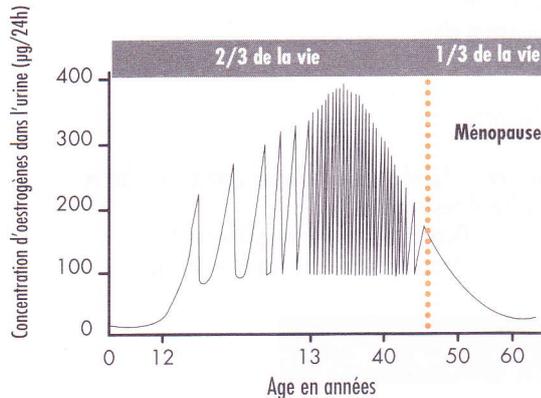


Ménopause

Conséquence de l'allongement de l'espérance de vie, de plus en plus de femmes expérimentent, avec des fortunes diverses, le cap de la ménopause. **La ménopause, qui se définit par l'arrêt de la fonction des ovaires (plus de règles, ni de fécondation possible), ne constitue en fait que le point final d'un processus qui s'enclenche, petit à petit, après la quarantaine.**

UNE QUESTION D'HORMONES

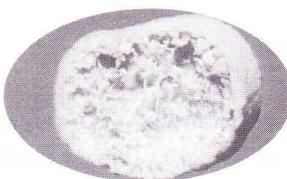
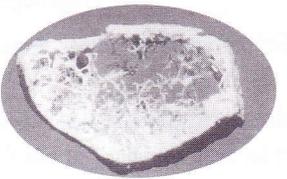
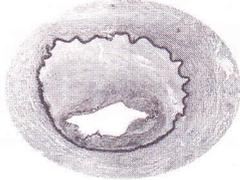
Les ovaires, deux organes jumeaux, situés de part et d'autre de la matrice, ont pour fonction de produire les ovules



en vue de la fécondation et de sécréter 2 types d'hormones: les oestrogènes et la progestérone. Comme l'illustre cette courbe, à partir de 40 ans, la sécrétion en oestrogènes se réduit lentement mais sûrement jusqu'à une sécrétion minimale. Ce stade marque le début de la ménopause proprement dite (âge moyen: 52 ans). Cette période de transition est appelée péri-ménopause. Elle est la plus difficile à vivre tant moralement que physiquement car elle entraîne à la fois des perturbations des règles, des symptômes physiques gênants et semblerait aussi entraîner de la dépression.

RISQUES ET SYMPTOMES ASSOCIES A LA MENOPAUSE

Le déclin graduel de la fonction ovarienne après 40 ans constitue un phénomène physiologique. Cependant, il donne souvent lieu à des phénomènes gênants tels que sueurs nocturnes, bouffées de chaleur, dépression, règles irrégulières et de moins en moins abondantes. Une fois la ménopause installée, ces symptômes disparaissent ou ne sont plus qu'épisodiques. Par contre, c'est au cours de cette période que les risques pour la santé de la femme sont les plus grands et peuvent, à la longue, fortement détériorer la qualité de vie de la patiente.

± 52 ans*	
Péri-ménopause	Post-ménopause
SYMPTOMES POSSIBLES	AUGMENTATION DU RISQUE A LONG TERME
<ul style="list-style-type: none"> • Cycles irréguliers • Bouffées de chaleur • Sudation nocturne • Transpiration excessive • Incontinence urinaire • Sécheresse vaginale (inconfort sexuel) • Etat dépressif • Prise de poids • Modification de la peau 	<ul style="list-style-type: none"> • Le risque de l'ostéoporose augmente <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Os normal</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ostéoporose</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Le risque de maladies cardio-vasculaires augmente <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Artère normale</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Athérosclérose</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Autres risques qui pourraient augmenter: la maladie d'Alzheimer/la perte de dents/le cancer du côlon...
<p><small>* Résultats de discussions avec des gynécologues Belges</small></p>	

Ménopause

ÊTES-VOUS UNE FEMME A RISQUE?

L'ostéoporose et les accidents cardio-vasculaires constituent les principaux risques qu'encourt la femme ménopausée. Cependant, certaines sont plus à risque que d'autres, soit par leur hérédité, leur passé gynécologique ou leurs habitudes de vie.



Ostéoporose: Facteurs de risque

- Ménopause
- Ménopause précoce: environ 40 ans
- Ménopause chirurgicalement induite (ovaires enlevés chirurgicalement)
- Petite taille
- Antécédents familiaux d'ostéoporose
- Usage de dosages élevés d'hormones thyroïdiennes
- Usage de doses élevées de corticostéroïdes
- Faible apport alimentaire en calcium
- Sédentarité
- Tabagisme
- Consommation élevée d'alcool



Coeur et vaisseaux: Facteurs de risque

- Tabagisme
- Hypertension
- Cholestérol élevé
- Diabète
- Obésité
- Sédentarité
- Stress
- Antécédents familiaux de maladies cardio-vasculaires
- Taux bas d'oestrogènes
- Ovaires enlevés chirurgicalement
- Ménopause précoce: environ 40 ans

L'HORMONOTHERAPIE DE SUBSTITUTION

En entretenant un climat hormonal le plus proche de la normalité, les traitements hormonaux de substitution permettent d'atténuer au maximum les symptômes gênants de la péri-ménopause, de prévenir les conséquences à long terme de la ménopause (ostéoporose, mais peut-être aussi les maladies cardio-vasculaires, la maladie d'Alzheimer, la perte des dents, la diminution de l'acuité visuelle, le cancer du côlon) et ainsi d'améliorer, autant que faire se peut, la qualité de vie de la femme.

Thérapie hormonale de substitution

+ 52 ans*