



Vous n'êtes plus la femme que vous étiez autrefois?

- bouffées de chaleur¹
- sueurs nocturnes¹
- troubles du sommeil¹
- prise de poids²
- sentiments dépressifs²
- vessie hyperactive²
- modification de la texture de la peau²
- ostéoporose²
- sécheresse vaginale²

Enquête portant sur les femmes belges en période de ménopause³

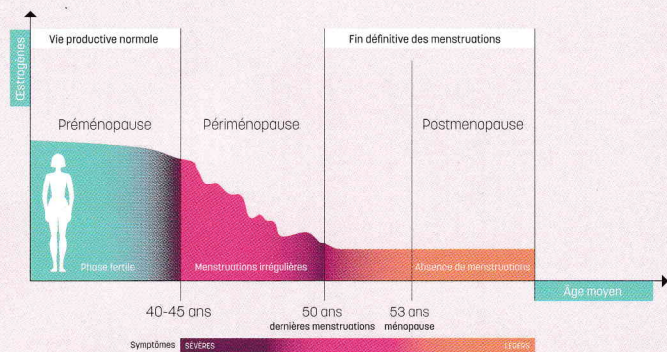
Lors d'une enquête menée auprès de femmes belges en période de ménopause, la Société Belge de la Ménopause a réalisé plusieurs constats étonnants:

➤ **3 femmes sur 5 (61%)** perçoivent la ménopause comme une période de transition, alors que celle-ci représente en réalité un tiers de leur vie

➤ **Près de 1 femme sur 2 (46%)** dit ne pas avoir agi après avoir constaté l'arrêt de ses règles pendant plus de 3 mois

➤ **Cependant, près de 4 femmes sur 5 (77%)** se plaignent de symptômes affectant leur qualité de vie !

Ménopause, phases et symptômes⁴



La ménopause est inévitable, mais pas ses effets!³



Effets corporels⁵

- Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes: 3 femmes ménopausées sur 4 déclarent souffrir de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes
- Prise de poids
- Vieillesse cutané
- Sécheresse vaginale
- Ostéoporose
- Risques cardiovasculaires accrus



Effets psychiques⁶

Troubles du sommeil (notamment dus à d'éventuelles sueurs nocturnes) et fatigue, sentiments dépressifs, mélancolie, perte de confiance en soi, fluctuations de l'humeur, anxiété, irritabilité, troubles de la concentration, problèmes de mémoire, etc.



Effets sur la vie intime⁷

Près de la moitié des femmes de plus de 45 ans souffrent de sécheresse vaginale. En outre, la muqueuse vaginale devient plus fine et la paroi du vagin perd en élasticité; ces phénomènes sont en partie liés à la disparition des oestrogènes. Ces différents symptômes entraînent souvent des douleurs lors des rapports sexuels ainsi qu'une baisse progressive de la libido chez la femme.

Quelques conseils pour traverser la période de ménopause en bonne santé¹⁸

- Arrêter de fumer
- Réduire sa consommation d'alcool
- Pratiquer un sport régulier
- Avoir une alimentation saine
- Contrôler son poids corporel
- Se soumettre à des dépistages réguliers du cancer
- Envisager un traitement hormonal substitutif chez les femmes de moins de 60 ans, non seulement pour aider à maîtriser les bouffées de chaleur et les autres symptômes liés à la ménopause, mais aussi pour contribuer éventuellement à prévenir les maladies cardiovasculaires
- Envisager l'utilisation de traitements préventifs spécifiques pour d'autres maladies si vous présentez un risque accru en raison d'antécédents familiaux ou d'un autre facteur de risque personnel
- Discutez des différentes options thérapeutiques disponibles avec votre médecin

Quid de la prise de poids durant la ménopause?

Bien que les femmes autour de la cinquantaine signalent souvent une prise de poids, des études ont montré que la prise de poids est principalement influencée par l'âge, et non par la ménopause.^{8, 9}

La réduction brutale des œstrogènes au cours de la ménopause entraîne une augmentation de la graisse abdominale.^{10, 11, 12}

L'accumulation de graisse abdominale chez les femmes ménopausées est un des principaux facteurs de développement de la résistance à l'insuline, laquelle est à son tour un facteur de risque majeur de progression vers un diabète de type 2.

En outre, la prise de poids au niveau abdominal après la ménopause est associée à l'apparition d'autres maladies liées à l'âge chez la femme ménopausée, à savoir les maladies cardiovasculaires, la démence¹³ et le cancer du sein.¹⁴

La modification du mode de vie¹⁵, la pratique d'une activité physique et l'adoption d'un régime alimentaire limité en calories sont autant d'options qui peuvent contribuer à réduire ce risque.¹⁶ Les études ayant montré que l'hormonothérapie substitutive réduit le risque de développer un diabète de type 2,¹⁷ il est utile d'envisager avec votre médecin la prise de médicaments sur ordonnance.

