

## VRAI/FAUX

Une prise de sang est indispensable pour confirmer la ménopause.

**Faux.** L'arrêt des règles depuis plus d'un an suffit au diagnostic. Le médecin ne prescrit une prise de sang (dosage hormonal) que dans certaines circonstances, notamment lorsque la ménopause survient de façon prématurée.

On peut être ménopausée dès l'âge de 30 ans.

**Vrai.** 4 % des femmes ont une ménopause spontanée entre 25 et 35 ans. On parle alors de ménopause très précoce. Cette situation nécessite un bilan médical, pour en déterminer la cause. Les femmes méditerranéennes et africaines semblent aussi être ménopausées plus tôt (vers 40 ans) que les Nordiques.

Dès l'apparition des premières irrégularités des cycles, il n'y a plus aucun risque de grossesse.

**Faux.** Certes, la fertilité diminue dès que les hormones sexuelles commencent à baisser, mais elle n'est pas nulle. Seul l'arrêt définitif des règles marque la fin de la fécondité : vous ne pouvez plus être enceinte.

Deux cancers du sein sur trois surviennent chez des femmes ménopausées.

**Vrai.** C'est pourquoi il faut faire une mammographie tous les deux ans à partir de 50 ans.

À la ménopause, l'apparition de fuites d'urines doit faire consulter.

**Vrai.** Comme à tout âge. Il existe des moyens efficaces de traiter l'incontinence urinaire. Ce serait dommage de s'en priver !

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité française, la santé en toute confiance

## Mieux vivre la ménopause



Attendue par les unes, redoutée par les autres, la ménopause est une étape normale de la vie de chaque femme, et non une maladie. Elle survient en moyenne à l'âge de 50 ans et entraîne parfois des symptômes gênants, qu'un traitement adapté permet de soulager.

## → Comprendre

La ménopause survient le plus souvent entre 45 et 55 ans. Elle se caractérise par l'arrêt définitif des règles. Les ovaires cessent de fonctionner, d'où une chute de la sécrétion des hormones sexuelles (progestérone, puis œstrogènes). Cet arrêt est progressif (sur cinq à dix ans). On parle de ménopause confirmée lorsque l'arrêt des règles dure depuis plus d'un an.

## → Détecter

Des troubles des règles annoncent la ménopause : cycle plus long ou plus court que d'habitude, règles plus ou moins abondantes que d'habitude, avant leur arrêt définitif.

Le manque d'hormones peut engendrer d'autres symptômes, mais ce n'est pas systématique : syndrome prémenstruel (seins tendus et douloureux, ballonnement du ventre avant les règles...), bouffées de chaleur et sueurs nocturnes (trois femmes sur quatre), troubles du sommeil, de l'humeur, problèmes de peau et de cheveux, sécheresse vaginale, baisse de la libido, fuites urinaires, prise de poids. À long terme, la baisse des hormones sexuelles favorise l'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires.

## → Se faire suivre

La fin des règles ne signifie pas qu'il faut arrêter tout suivi gynécologique. Des rendez-vous réguliers sont nécessaires pour évaluer les risques de fragilité osseuse, assurer le suivi d'un éventuel traitement des symptômes les plus gênants, mais aussi dépister de façon précoce des cancers plus fréquents à cette période de la vie, comme le cancer du sein et celui du col de l'utérus. Ce suivi comporte un rendez-vous chez le médecin une fois par an (examen gynécologique, suivi du poids et de la tension artérielle...), un frottis tous les trois ans et une mammographie tous les deux ans.

## → Trouver le traitement adapté

Le traitement hormonal substitutif (THS) consiste à apporter sous forme de médicaments (gel, patch, comprimés...) les hormones qui manquent. Il n'est plus systématique aujourd'hui. En effet, il améliore certaines manifestations de la ménopause (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles urinaires...) et peut prévenir la perte osseuse (ostéoporose). Mais certaines études récentes ont montré une augmentation du risque de cancer du sein, variable suivant le type de THS prescrit et sa durée. Les spécialistes recommandent donc de peser, au cas par cas, le rapport bénéfices-risques, d'instaurer un traitement le plus court possible, à la dose minimale efficace, et de le réévaluer de façon régulière (au moins une fois par an).

Si vous êtes actuellement sous THS, n'interrompez pas seule votre traitement. Discutez-en avec votre médecin.

Il existe désormais des alternatives au THS pour prévenir



l'ostéoporose, notamment les biphosphonates, et des traitements locaux peuvent améliorer la sécheresse vaginale (crème aux œstrogènes, gelée, ovules, lubrifiant)... Comme à tout âge, l'hygiène de vie est primordiale : une alimentation variée et équilibrée (limiter les graisses animales, privilégier les fruits et les légumes, manger suffisamment de produits laitiers...), une activité physique régulière (au moins trente minutes de marche rapide par jour), une consommation modérée d'alcool et l'arrêt du tabac.

## POUR EN SAVOIR +

- *Le Petit Livre de la ménopause*, Dr Caroline Chaîne, éditions Odile Jacob, 2004. Un livre clair, illustré d'exemples.
- *40 ans pour longtemps*, Josette Rousselet-Blanc et Marianne Buhler, éditions Marabout. Des conseils pratiques aux femmes actives d'âge moyen qui veulent conserver santé, beauté et bien-être.
- [www.menopauseafem.com](http://www.menopauseafem.com) Le site de l'Association française pour l'étude de la ménopause (Afem) comporte un espace grand public, un forum de discussion et les dernières mises au point sur le THS.