

## Qu'est-ce que la ménopause?

Le mot "ménopause" signifie littéralement l'arrêt des règles. Meno fait référence à votre cycle menstruel et pause fait référence à l'arrêt du cycle. La définition médicale de la ménopause est que vous n'avez pas eu de règles depuis un an. La ménopause survient lorsque vos ovaires ne produisent plus d'ovules et que, par conséquent, les niveaux d'hormones appelées œstrogènes, progestérone et testostérone diminuent.

Les œstrogènes ont un impact bénéfique sur de nombreux tissus, organes et fonctions de votre corps : le cerveau, la peau, les os, le cœur, les fonctions urinaires et la zone génitale – de faibles niveaux d'œstrogènes peuvent affecter toutes ces parties de votre corps.

### Qu'est-ce que la périménopause?

Le terme périménopause est souvent utilisé pour décrire la période précédant la ménopause, pendant laquelle vous ressentez les symptômes de la ménopause mais avez encore vos règles. Les cycles changent généralement au cours de la périménopause et peuvent être plus longs ou plus courts ; les règles peuvent être plus irrégulières et avoir un flux plus abondant ou plus faible.

Les hormones œstrogènes et progestérone sont complémentaires pour réguler votre cycle menstruel et la production d'ovules. Pendant la périménopause, les niveaux de ces hormones fluctuent fortement et c'est souvent le déséquilibre de ces hormones qui entraîne l'apparition des symptômes de la ménopause. Pour certaines femmes, les symptômes ne se manifestent que pendant quelques mois, puis leurs règles s'arrêtent complètement. Cependant, d'autres femmes ressentent des symptômes pendant de nombreux mois, voire des années, avant l'arrêt de leurs règles. Souvent, lorsque vous lisez des articles sur les symptômes de la ménopause, ils incluent également les symptômes de la périménopause, car ils sont identiques et tous deux sont dus à l'évolution des taux de vos hormones.

### Quand cela se produit-il?

L'âge moyen de la ménopause au Royaume-Uni est de 51 ans, ce qui signifie que les dernières règles surviennent, en moyenne, à 50 ans, mais cela peut être plus tôt pour certaines femmes. Les symptômes de la périménopause commencent souvent vers 45 ans. Si la ménopause survient avant l'âge de 45 ans, on parle de ménopause précoce. Si elle survient avant 40 ans, on parle d'insuffisance ovarienne prématurée (IOP). La ménopause précoce ou l'IOP peut parfois être héréditaire.

### La ménopause chirurgicale

Bien que la ménopause soit un événement normal dans la vie d'une femme, certaines conditions peuvent entraîner une ménopause précoce. Par exemple:

- si vous avez subi une ablation des ovaires
- si vous avez subi une radiothérapie dans la région pelvienne pour traiter un cancer
- si vous avez reçu certains types de médicaments de chimiothérapie pour traiter le cancer
- si vous avez reçu un traitement médical ou chirurgical pour l'endométriose ou le syndrome prémenstruel.
- Certains facteurs génétiques et auto-immuns peuvent contribuer à une ménopause précoce.

Si vous avez subi une ablation de l'utérus avant la ménopause, par une opération appelée hystérectomie, vous pouvez connaître une ménopause précoce même si vos ovaires ne sont pas enlevés. Vos ovaires continueront à produire des œstrogènes après l'hystérectomie, mais il est fréquent que votre taux d'œstrogènes diminue plus tôt que la moyenne en raison de la réduction du flux sanguin. Étant donné que les femmes n'ont pas de règles après une hystérectomie, il se peut que vous ne sachiez pas exactement quand vous êtes en "ménopause", mais vous pouvez développer certains symptômes typiques lorsque votre taux d'œstrogènes diminue.

## Poser le diagnostic de la ménopause

Si vous avez plus de 45 ans, que vous avez des règles irrégulières et d'autres symptômes de la ménopause, vous n'avez normalement pas besoin de tests pour diagnostiquer la ménopause. Votre récit des symptômes que vous ressentez constitue la base du diagnostic de la périménopause ou de la ménopause. Il est utile de suivre vos symptômes à l'aide d'une application mobile telle que "balance" menopause support, ou vous pouvez remplir le questionnaire Greene Climacteric Scale disponible sur le site Web [www.balance-menopause.com](http://www.balance-menopause.com).

Si vous avez moins de 45 ans, votre professionnel de santé peut vous demander de passer certains tests avant de poser un diagnostic. Le test le plus courant est une analyse de sang mesurant le niveau d'une hormone appelée hormone folliculo-stimulante (FSH). Si ce taux est élevé, il est très probable que vous soyez ménopausée. Ce test sanguin est souvent répété 4 à 6 semaines plus tard. Si vous avez moins de 40 ans, il peut vous être conseillé d'effectuer des examens complémentaires afin d'exclure d'autres pathologies susceptibles d'interrompre les règles ou d'affecter le fonctionnement de vos ovaires.

## Traitements de la ménopause

Le traitement le plus efficace des symptômes de la ménopause consiste à remplacer les hormones que votre corps ne produit plus. Le traitement hormonal substitutif (THS ou THM) contient des œstrogènes, un progestatif (ou de la progestérone) si nécessaire, et dans certains cas, de la testostérone.

Le THS ou THM protège également votre santé future contre la maladie qui affaiblit les os, connue sous le nom d'ostéoporose, et contre les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et la démence.

Pour la plupart des femmes, les avantages du THS ou THM l'emportent sur les risques.

D'autres moyens de minimiser l'impact négatif de la ménopause sur votre santé et votre bien-être consistent à améliorer votre mode de vie en arrêtant de fumer et en réduisant votre consommation d'alcool, en faisant régulièrement de l'exercice pour garder votre cœur en bonne santé et vos os solides, et en adoptant une alimentation équilibrée qui favorise la santé intestinale. Trouver du temps pour faire des choses qui vous aident à vous détendre et avoir des liens sociaux et émotionnels forts avec les autres peut également aider à traverser cette transition ménopausique.

