

Mieux comprendre la ménopause pour mieux la vivre

Bouffées de chaleur, manque de libido, état dépressif font partie des symptômes ressentis pendant cette période de vie particulière. Des solutions existent pour passer ce cap.

Les femmes ménopausées le savent, leur expérience n'a souvent pas grand-chose à voir avec celles des copines. Chaque personne vit en effet très différemment cette phase de vie qui peut impacter tant le corps que l'esprit. Heureusement que cette transition soit douce ou plutôt pénible, elle finit par passer et, un jour ou l'autre, les symptômes désagréables liés à la ménopause s'estompent.

Mais de quoi parle-t-on exactement? Pour le corps médical, lorsqu'une femme, après 50 ans, n'a plus de règles depuis au moins un an, elle est en ménopause. Celle-ci est due à l'arrêt de l'activité hormonale des ovaires. Elle survient en moyenne entre 51 et 55 ans. Avant cela, certaines personnes peuvent avoir des troubles du cycle menstruel qui s'allongent ou se raccourcissent, voire souffrir de troubles prémenstruels plus intenses que par le passé, entre autres. Cela peut commencer plusieurs années avant l'arrêt définitif des règles. Puis, arrive la ménopause et son lot de symptômes très variables d'une personne à une autre.

« Il n'y a pas un seul traitement valable pour tout le monde »

D^r STÉPHANE WELTI



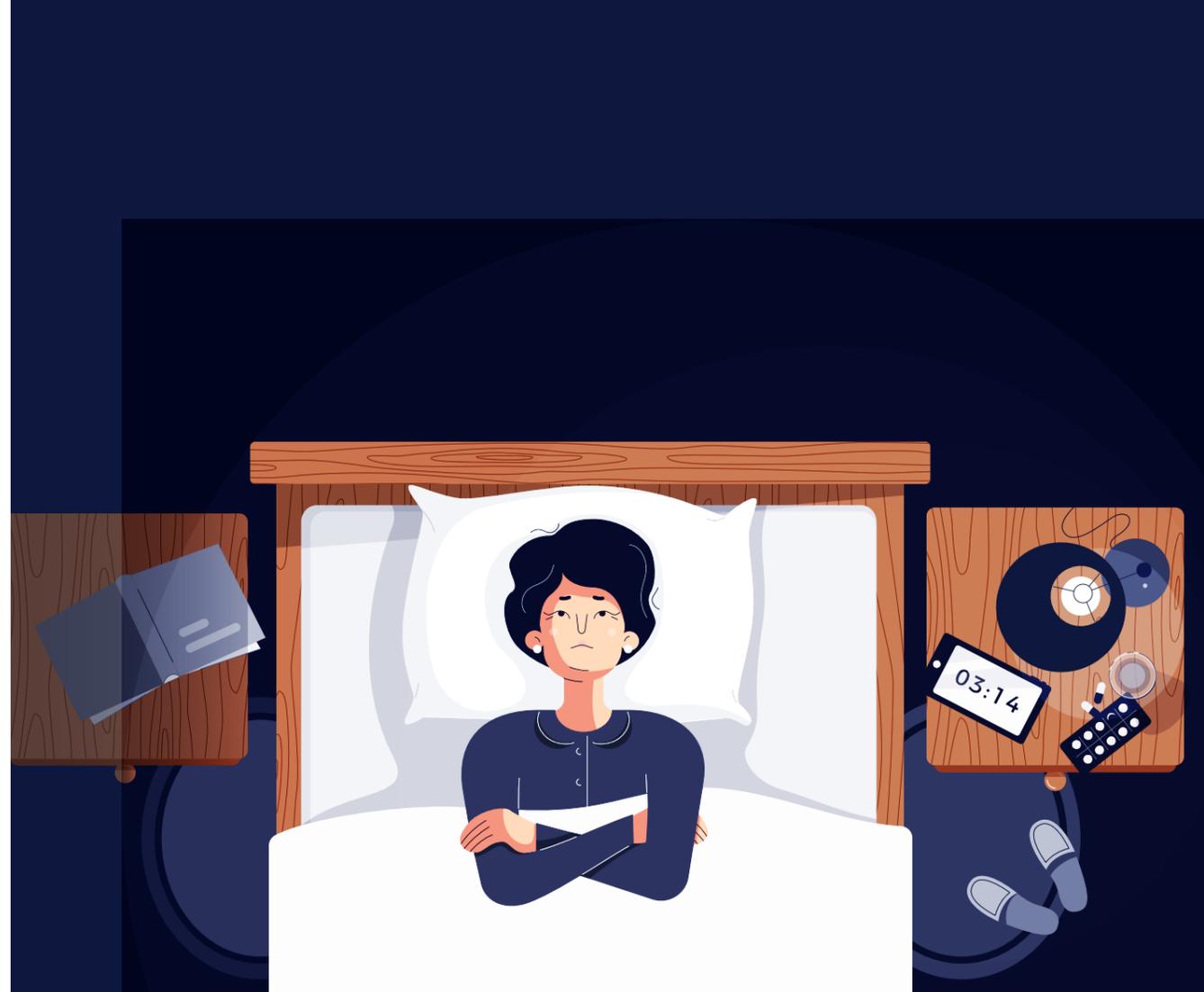
La liste est assez longue : les très connues bouffées de chaleur s'accompagnent parfois aussi de sécheresses vaginales et cutanées, d'incontinence urinaire, de perte de libido, d'état dépressif, de douleurs musculaires ou articulaires, de prise de poids, de troubles du sommeil... Des solutions existent toutefois pour mieux appréhender cette période de vie

particulière. Parmi elles, les fameuses hormones de substitution. « Ce sont principalement des œstrogènes que l'on prescrit soit par voie orale, soit cutanée, soit vaginale, explique le D^r Stéphane Welty, spécialiste en gynécologie et obstétrique à Lausanne et médecin agrégé des cliniques de Montchoisi et de Genolier. Ces hormones permettent de passer de l'état de confort que la femme avait avant la ménopause, à celui d'après. En d'autres termes, elles aident à ce que la transition entre ces deux phases soit la plus confortable possible. A noter que toutes les femmes n'ont pas de forts symptômes à la ménopause, certaines sont incommodées par un seul de ceux-ci, d'autres par plusieurs. D'autres encore ne remarquent rien de spécial et vivent cette étape plus facilement. Il n'y a

donc pas un seul traitement valable pour tout le monde. L'écoute de chaque patiente est indispensable afin de lui proposer ce qui lui conviendra le mieux. »

Méfiance justifiée?

Les hormones attisent une certaine méfiance de par le risque plus élevé de développer un cancer du sein. Le D^r Welty rassure : « Les résultats de la Women Health Initiative (WHI), vaste étude randomisée américaine ayant pour but d'évaluer les risques et les bénéfices de différentes stratégies thérapeutiques sont controversées. En effet, la WHI s'est intéressée à une population de femmes particulières, ayant une surcharge pondérale ou un âge trop élevé pour prendre des hormones de substitution, entre autres biais. Cela a malheureusement contribué à jeter un doute sur la sécurité du traitement hormonal de substitution (THS). Il faut savoir que la femme secrète cette sorte d'hormones toute sa vie et que les médicaments que je peux lui prescrire ne font que pallier l'arrêt d'une telle production. Raison pour laquelle, il faut idéalement commencer la substitution dès les premiers signes de la ménopause pour que la transition se fasse en douceur et dans la continuité. Je ne vais jamais proposer des hormones à une femme



de plus de 60 ans car, à ce moment-là, elles pourraient effectivement réactiver des mécanismes cellulaires endormis et causer un cancer du sein, ce qui n'est pas le cas pour une personne de 53 ans, par exemple, qui produisait encore naturellement des œstrogènes quelques mois plus tôt. »

Pour le spécialiste, l'avantage des hormones est double : elles limitent les symptômes listés ci-dessous, mais pas seulement : « Elles préviennent l'apparition de l'ostéoporose (altération de la masse osseuse) et de maladies de la mémoire telle que l'alzheimer et ont un impact sur le syndrome métabolique. » Ce dernier se caractérise par une prise de poids, de l'hypertension, des troubles de la glycémie, entre autres et est plus fréquent chez les femmes ménopausées. Dans ses recommandations, la Société suisse de gynécologie et obstétrique indique que « un THM individualisé à des doses moyennes ou faibles chez une femme en bonne santé peut être considéré comme sûr ». A noter que les femmes ayant eu un cancer du sein ne doivent pas prendre ce

type de traitement.

Le traitement hormonal de substitution est-il finalement la meilleure solution pour passer le cap de la ménopause sans souffrances? « Non, cela dépend de chaque patiente. D'autres méthodes ont également fait leurs preuves pour limiter le syndrome climatérique, à savoir l'ensemble de symptômes liés à la ménopause. La phytothérapie peut suffire. Il existe des préparations à base de phytoœstrogènes. Je peux aussi prescrire de l'huile d'onagre, contre la sécheresse cutanée ou de l'actée à grappes noires pour diminuer les bouffées de chaleur. Les antidépresseurs ou les antihypertenseurs se montrent également efficaces contre ce symptôme. En finalité, le traitement doit viser à atténuer le ou les symptômes qui dérangent le plus la patiente. »

YSEULT THÉRAULAZ

PAS QUE DES MÉDICAMENTS

Pour réussir à passer le cap de la ménopause, d'autres outils sont à disposition des médecins et des patientes. Parmi ceux qui ont fait leur preuve, il y a l'hypnose et l'acupuncture. Toutes les deux réduisent les bouffées de chaleur. Pour pallier le stress, les angoisses et aux sautes d'humeur, la méditation pleine conscience ou les techniques de relaxation peuvent aider.

Généralement, prendre soin de soi, avoir une bonne hygiène de vie sont des actions qui font du bien à chaque étape de la vie, mais encore plus lors de ce passage un peu critique. « Pour certaines femmes, tout arrive en même temps : la ménopause, le départ des enfants de la maison, des problèmes dans le couple, analyse le Dr Welty. Les symptômes de la ménopause ne durent cependant pas indéfiniment, ils s'arrêtent vers la soixantaine, en général. Les traitements proposés sont donc limités dans le temps et doivent être réadaptés au fur et à mesure. Il est donc important de consacrer du temps à ces femmes et de proposer ainsi un suivi régulier. »