

Merci à notre rédacteur en chef de m'avoir confié ce papier sur la ménopause alors que je vais sur mes 45 ans. Au moins, je sais à quoi m'attendre sur les symptômes et les traitements : râââh ! Courage, comme souvent, cette période si particulière de la vie d'une femme est ce que l'on en fait.

Une pause dans cette vie de fou, même une pause en confinement dans le contexte actuel, ok.

Mais une ménopause !... Déjà le terme est hypocrite ! Ce n'est pas qu'une petite pause dans les règles menstruelles comme l'étymologie du mot veut le laisser croire. Non, le phénomène, naturel, est implacable, inéluctable. On parle de ménopause après une aménorrhée (arrêt des règles) de douze mois. Les ovaires arrêtent de produire progestérone et œstrogènes, avec des effets en chaîne. La ménopause n'est pas seulement synonyme d'arrêt de la fertilité, mais agit sur l'ensemble de l'organisme, des os à la peau, en passant par les organes génitaux.

— Ménopause précoce —

La ménopause peut survenir avant l'âge de 40 ans. On parle alors de ménopause précoce, phénomène qui touche environ 1% des femmes.

Déjà qu'on est miné par le réchauffement climatique, voilà que

maintenant je vais me choper des troubles climatériques, conséquence de mon manque d'œstrogènes ! Peau qui s'affine, se relâche, ceinture abdominale adipeuse, raréfaction des cheveux mais apparition de poils sur la lèvre supérieure... Côté esthétique, c'est pas joli joli. Mais on va dire que, même si ça tape sur le moral, c'est un moindre mal.

Plus handicapantes : les insomnies - avec, à terme, une dégradation des fonctions cognitives -, les suées nocturnes, les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale avec une libido en berne. Ah, et j'oubliais : l'ostéoporose et l'incontinence urinaire ! Pas d'affolement, tout ça arrive crescendo. Parfois c'est durable (cinq, sept voire dix ans), et parfois, transitoire. Et comme toutes les fluctuations hormonales, ça varie d'une femme à l'autre, y compris en fonction de facteurs psychologiques et sociologiques. Les femmes anxieuses en souffriraient plus longtemps, à l'inverse de celles qui vivent en couple et n'ont pas de contraintes financières.

Il se trouve que certaines femmes ont besoin d'un coup de pouce pour traverser cette période et se tournent vers des traitements hormonaux substitutifs avec l'administration d'œstrogènes-progestatifs sous la forme de gel, de patch ou de comprimés. Ce type de traitement, prescrit de manière quasi-systématique jusqu'au début des années 2000, a été remis en question à la suite d'une étude américaine alarmiste rapportant un risque accru de cancer du sein et de maladies cardiovasculaires chez les femmes traitées. Une étude récente confirme le risque statistique accru de cancer lié à la prise de ces traitements, à l'exception des traitements par voie cutanée, gel et patchs aux œstrogènes. Aujourd'hui, un traitement hormonal de la ménopause (THM) ne doit être proposé qu'aux patientes se plaignant de symptômes climatériques qui altèrent leur qualité de vie, à la dose minimale, pour une durée limitée et avec une réévaluation régulière du bénéfice du traitement.

L'alternative ? Comme souvent, c'est le triolet alimentation équilibrée, sommeil de qualité et activité physique qui reste le trépied pour passer ce cap difficile. Le désir, la motivation, l'action passent par une bonne hygiène de vie.

En allant sur le blog Vive la ménopause, on aurait presque envie de dire « Vivement la ménopause ! » Outre le témoignage très éclairant de son auteure, on y apprend que, dans la culture asiatique par exemple, il n'existe pas de mot pour parler des maux « ménopause » ou « bouffée de chaleur » car seulement 20 % des femmes en Asie souffrent de troubles liés. Alors prenons exemple. Les femmes asiatiques consomment des phyto-œstrogènes, contenus dans les produits à base de germe de soja et le miso, dans le houblon, le thé vert, les graines de lin, les asperges ou l'ail. Elles prennent soin de leur corps et pratiquent le Chi Gong, le Tai Chi Chuan ou le yoga à tout âge. Ce faisant, elles ont une influence sur leur niveau d'hormones ! Mais ne rêvons pas non plus ! Les choses ne sont jamais simples, et les phyto-œstrogènes extraits du soja sous forme de compléments alimentaires peuvent eux-aussi poser problème. L'étude e3n, première grande étude française portant sur la santé des femmes, montre que les phyto-œstrogènes peuvent autant augmenter que diminuer le risque de cancer du sein en fonction du type de cancer (ER+ ou ER-) ou du statut des consommatrices (déjà ménopausées ou non). Il ne suffit pas d'ingérer ces compléments pour devenir une asiatique, et ils ne devraient, eux aussi, être utilisés qu'après avis médical.

Pour des nuits apaisées, le médecin peut prescrire la prise de progestérone naturelle, dont une étude de l'INSERM a montré qu'elle n'augmente pas « le risque de cancer du sein contrairement à ceux qui contiennent des progestatifs de synthèse ». Certaines thérapies d'appoint, comme l'acupuncture ou la sophrologie, peuvent aussi être envisagées. Personnellement, en phase de préménopause semble-t-il, ces quelques années floues avant « the big M », je vais réduire l'alcool, arrêter le tabac et la prise d'excitants. Cette pause

forcée par le confinement est peut-être le moment de prendre de bonnes habitudes pour demain.

La ménopause n'est pas seulement une fatalité et, bien qu'elle puisse occasionner tous ces symptômes désagréables, des solutions existent pour les prévenir et les atténuer. Et puis, beaucoup de femmes la considèrent aussi comme une libération. De tout cela, nous vous parlerons dans nos prochains articles sur le sujet. A suivre !

POUR ALLER PLUS LOIN

- Sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr), on peut lire l'article [Ménopause : symptômes et diagnostic](#).
- Sur le site de la Société Française d'Endocrinologie, un article complet sur le sujet : [Ménopause](#).
- Le site de l'INSERM fait le point sur les traitements dans l'article [Ménopause. Améliorer la sécurité d'utilisation des traitements hormonaux](#)