

Mise à jour sur la ménopause et l'ostéoporose



Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

Webinaire à l'intention des médias

Le jeudi 16 octobre à 14 h

Présentateurs:

Dr Jennifer Blake

Dr Shawna Johnston

Dr Michel Fortier

Journée mondiale de la ménopause – 18 oct.
Journée mondiale de l'ostéoporose – 20 oct.



- Une période parfaite pour appeler l'attention sur cette transition importante de la vie d'une femme et une occasion de renseigner les femmes, leur famille, ainsi que leur fournisseur de soins sur les données les plus à jour liées à la ménopause et à l'ostéoporose.

Nouvelles directives cliniques :

Prise en charge de la ménopause et Ostéoporose pendant la ménopause



- La SOGC a entrepris une analyse scientifique rigoureuse de ses directives cliniques afin de mettre à jour les recommandations à l'intention des fournisseurs de soins de santé et d'assurer que les femmes reçoivent des soins de la plus grande qualité possible.
- Les nouvelles directives cliniques soulignent les changements au mode de vie et les traitements disponibles pour les femmes confrontées aux symptômes ménopausiques et à des difficultés liées à la sexualité pendant la ménopause en plus de fournir une orientation afin d'évaluer et de prévenir d'autres pathologies qui peuvent toucher les femmes pendant la période ménopausique.



Quelques faits intéressants sur la ménopause

- 95 % des Canadiennes connaîtront leur ménopause après 45 ans
- Les bouffées de chaleur peuvent être liées à d'autres causes, comme l'utilisation de certains médicaments pour une maladie thyroïdienne ou l'épilepsie.
- Le corps de la femme subit des changements considérables avec l'âge, dont certains peuvent affecter la sexualité féminine.

Ménopause

Ce que les femmes doivent savoir



- Les données indiquent qu'un mode de vie sain peut aider à contrer certaines des questions de santé qui découlent de la ménopause et de la périménopause, y compris les symptômes indésirables comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les douleurs.
- Les changements au mode de vie aident également à maintenir un esprit actif (conservation de la mémoire et de la cognition), à prévenir l'ostéoporose, et à réduire le risque d'incontinence urinaire.

Changements au mode de vie - Régime



- Un régime sain peut permettre de contrer les symptômes ménopausiques, et de prévenir ou de réduire certaines conditions.

Recommandation :

- ✓ Consommer des fruits, des légumes et des fibres en abondance.
- ✓ Réduire ou éviter les aliments riches en sodium et en sucres.
- ✓ Remplacer les aliments riches en gras saturés ou en gras trans par des aliments contenant des gras non saturés.
- ✓ Prendre des suppléments quotidiens de vitamine D et de calcium.

Changements au mode de vie - Exercice



- La science confirme que l'exercice régulier procure des bienfaits physiques et émotionnels aux femmes confrontées aux symptômes ménopausiques. L'exercice réduit le stress, aide à mieux gérer le poids, permet de prévenir l'ostéoporose en développant la masse osseuse et musculaire et contribue à un sentiment de bien-être général.

Recommandation : 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine, par séances de 10 minutes.

Changements au mode de vie - Gestion du poids



- Pendant la transition ménopausique, les femmes gagnent de cinq à neuf livres en moyenne.
- Après la ménopause, le métabolisme ralentit et l'organisme commence à éliminer les matières grasses à un rythme plus lent, et des changements se produisent quant à la façon dont nous éliminons les matières grasses, menant à une accumulation des graisses abdominales (par exemple la silhouette en forme de « pomme » par rapport à la silhouette en forme de « poire »).

Recommandation : Un régime alimentaire santé et de l'exercice d'intensité modérée peuvent permettre de prévenir un gain pondéral indésirable.

Changements au mode de vie – Tabac, alcool et caféine



- En moyenne, les fumeuses connaissent leur ménopause deux ans plus tôt que les non-fumeuses.
- La recherche laisse entendre que la consommation d'alcool peut aggraver certains symptômes ménopausiques, comme les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil et la dépression.
- La consommation d'une trop grande quantité de caféine peut provoquer des bouffées de chaleur et perturber le sommeil.

Recommandation : Considérer la ménopause comme étant une occasion pour cesser de fumer; limiter la consommation d'alcool et de caféine.

Ménopause

Thérapie non hormonale



- Chez certaines femmes, l'hormonothérapie ne constitue pas une option. Cependant, d'autres médicaments d'ordonnance peuvent constituer des traitements efficaces contre les bouffées de chaleur :
 - La venlafaxine (antidépresseur)
 - La paroxétine et la fluoxétine (inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine)
 - Le gabapentine (utilisé pour la prise en charge de divers troubles neurologiques)
 - La clonidine (antihypertenseur)

Ménopause

Hormonothérapie



- Au fur et à mesure qu'une femme vieillit, son niveau d'hormones diminue naturellement. Cette situation peut causer des changements physiques et émotifs perturbateurs, comme des bouffées de chaleur et des sautes d'humeur.
- L'hormonothérapie constitue le traitement le plus efficace des symptômes ménopausiques allant de modérés à graves, comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les sautes d'humeur, l'insomnie, les troubles de la concentration et la sécheresse vaginale.

Ménopause et cancer du sein



- Il existe un lien connu entre les œstrogènes et le cancer du sein. Notre connaissance de ce risque n'a pas changé depuis 20 ans.
- Le risque de cancer du sein est plus élevé avec l'utilisation d'une progestéronothérapie qu'avec un traitement aux œstrogènes utilisés seuls.
- La majorité des femmes n'utilisent l'hormonothérapie que pour une courte période et le risque de cancer du sein revient aux valeurs de base dès l'interruption du traitement.

Ménopause et sexualité



- Nous ne cessons pas d'être des êtres sexuels en atteignant la ménopause. Les difficultés sexuelles se manifestent plus fréquemment et la plupart des femmes sont réticentes à entamer une discussion au sujet des problèmes qu'elles connaissent à cet égard.
- Les médecins et les fournisseurs de soins de santé devraient entamer la conversation.

Ménopause et sexualité



- Environ la moitié des femmes post-ménopausées déclarent connaître une sécheresse vaginale et une sensibilité ou de la douleur pendant les relations sexuelles.
- Une variété de solutions, dont l'œstrogénothérapie, des antibiotiques et l'application de crèmes, sont disponibles pour aider à surmonter ces problèmes.

Ostéoporose



- L'ostéoporose est une affection du squelette se caractérisant par une réduction de la masse osseuse, une détérioration du tissu osseux et une fragilisation osseuse. Au fur et à mesure que les femmes vieillissent et atteignent la ménopause, la production d'œstrogène ralentit, leur faisant encourir un risque accru de développer l'ostéoporose.
- La recherche démontre que les femmes peuvent perdre jusqu'à 30 % de leur masse osseuse au cours des 10 années suivant la ménopause, posant un risque sérieux pour la santé.

Ostéoporose



La prévention est essentielle!

- ✓ L'apport de suppléments de vitamine D et les exercices de port de poids, comme la marche, aide à maintenir la vigueur, l'équilibre et la souplesse;
- ✓ Les suppléments en calcium aident à préserver la densité osseuse;
- ✓ Les fumeuses peuvent réduire considérablement leur risque d'ostéoporose en cessant de fumer.

Recommandations pour les fournisseurs de soins de santé



- Les nouvelles directives cliniques de la SOGC mettent l'accent sur le rôle du professionnel de la santé afin d'assurer la promotion de la santé et la prévention des maladies.
- La ménopause présente une bonne occasion de vérifier la santé générale d'une femme afin d'évaluer son risque d'autres conditions, comme le diabète, les maladies cardiaques et l'hypertension.

Le rôle de la SOGC



- La SOGC s'engage à offrir de l'information factuelle sur la santé au public et à garantir que les professionnels de la santé prodiguent les meilleurs soins possibles à leurs patientes.
 - Formation médicale continue à l'intention des professionnels de la santé
 - Mettez à l'épreuve vos connaissances sur la ménopause
 - Directives cliniques à jour
 - Site Web d'éducation publique mamenopause.ca
 - Brochures et fiches de renseignements à l'intention des patientes