



Symptômes

Aucune femme ne vivra la ménopause de la même façon. Certaines pourraient éprouver des difficultés, tandis que d'autres pourraient ne connaître aucun symptôme. Une diversité de traitements est à la disposition des femmes qui veulent prendre en charge leurs symptômes et poursuivre une vie active et satisfaisante.

Symptômes courants

Bien que chaque femme ait une expérience différente de la ménopause, généralement, la fluctuation des niveaux d'hormone peut entraîner :

- des bouffées de chaleur
- de la fatigue
- des douleurs
- une modification du désir sexuel
- des changements à la texture et à l'apparence de la peau
- de l'incontinence urinaire
- des modifications du fluide vaginal (sécheresse)
- perturbation des cycles de sommeil (troubles du sommeil)
- des sautes d'humeur
- une perte de mémoire
- des règles irrégulières
- des sueurs nocturnes

Mode de vie et bouffées de chaleur

La modification du mode de vie, comme la pratique régulière d'exercices, l'abandon du tabagisme et la pratique de techniques de relaxation, peuvent aider les femmes à gérer les troubles du sommeil, les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur. Toute habitude qui réduit votre température corporelle de base, comme des ventilateurs, des vêtements amples et des boissons froides, peuvent aider à combattre les effets des bouffées de chaleur.

Sautes d'humeur

Les femmes peuvent éprouver une gamme de changements physiques et émotionnels

désagréables pendant la périménopause et la ménopause. L'irritabilité, une tendance à pleurer constamment, l'anxiété, la dépression, le manque de motivation et une piètre concentration figurent parmi ces changements. Des périodes prolongées de sommeil perturbé peuvent également affecter l'humeur. Les troubles d'humeur graves peuvent être traités au moyen d'antidépresseurs, parfois en combinaison avec l'hormonothérapie (HT). Consultez un fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils éclairés entourant vos préoccupations.

Hormonothérapie

L'hormonothérapie (HT) est parfois prescrite pour rehausser les niveaux d'hormones et atténuer les symptômes ménopausiques. La *Conférence canadienne de consensus sur la ménopause de 2006* publiée par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) recommande l'hormonothérapie selon la dose la plus faible à court terme pour traiter les symptômes de la ménopause.

L'hormonothérapie peut être recommandée pour les femmes qui présentent des symptômes allant de modérés à graves, ou pour celles qui ont déjà subi une hystérectomie ou atteint la ménopause avant 50 ans. L'hormonothérapie aide à rééquilibrer l'organisme d'une femme après que ses ovaires ont cessé de produire de l'œstrogène et de la progestérone. Un programme d'hormonothérapie peut comprendre l'utilisation d'œstrogènes seulement (œstrogénothérapie seulement, ou ET), ou une combinaison d'œstrogènes et de progestatifs (EPT). On prescrit habituellement l'œstrogénothérapie aux femmes qui ont subi une hystérectomie et qui n'ont plus d'utérus, alors qu'on prescrira aux autres femmes une hormonothérapie combinée (HTC). Le progestatif offre en plus l'avantage de protéger les parois de l'utérus contre le cancer de l'endomètre.

L'hormonothérapie peut comprendre des médicaments administrés par voie orale, des timbres cutanés ou des gels pour aborder les symptômes comme les bouffées de chaleur. D'autres HT sont appliquées directement sur la zone problématique, par exemple une crème, un comprimé ou un anneau peut être recommandé pour prendre en charge les symptômes vaginaux.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'efficacité de l'hormonothérapie et les facteurs de risque, veuillez consulter la fiche technique sur l'hormonothérapie de la SOGC.

Traitements naturels

Un éventail de prescription non hormonale et de traitements sans ordonnance sont disponibles. Des traitements supplémentaires pour la ménopause sont présentement en cours de recherche. Les médecines parallèles, y compris l'actée en grappes et le trèfle rouge, peuvent être recommandées pour atténuer les bouffées de chaleur et les sueurs

nocturnes. Malheureusement, il existe peu de données relatives à l'efficacité à long terme et à l'innocuité de ces produits et traitements. Il est donc important de consulter un fournisseur de soins de santé fiable.

Vous trouverez une liste de traitements parallèles pour la ménopause sur le site www.mamenopause.ca.

La SOGC a élaboré du matériel d'information à l'intention des femmes sur les préoccupations engendrées par la ménopause. Toutefois, votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure ressource pour répondre à vos questions.

Visitez www.mamenopause.ca pour obtenir plus de renseignements sur la ménopause et sur d'autres questions liées à la santé des femmes.