



VIVRE SAINEMENT ET CONSCIEMMENT LA (PÉRI)MÉNOPAUSE

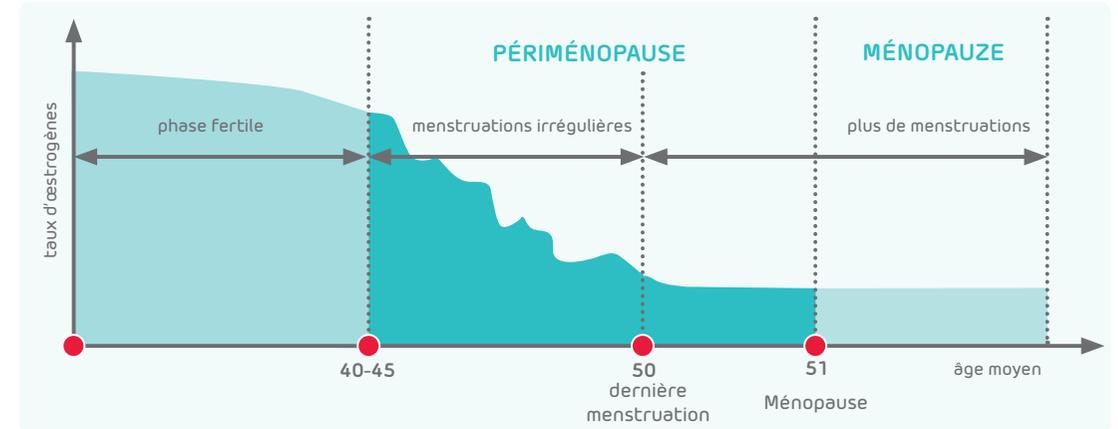


Changements hormonaux

La **ménopause** marque la fin de la période de fertilité de la femme. Elle est définitive et n'est donc pas une « pause », mais bien un « arrêt ». Pour la plupart des femmes, la ménopause prend cours entre 45 et 55 ans (absence de règles pendant au moins 12 mois). Chez certaines femmes, elle est cependant plus précoce. Une maladie ou un traitement médical peut également déclencher la ménopause.

La **périménopause** est la période de transition – également appelée « transition hormonale » – que les femmes traversent avant d'atteindre la ménopause: une période naturelle de la vie d'une femme qui dure plusieurs années (de 5 à 10 ans).

Il s'agit d'une phase de **changements hormonaux intenses** au niveau du corps d'une femme. La principale hormone impliquée dans ces modifications est l'œstrogène, bien que la progestérone et d'autres hormones jouent également un rôle. Le taux hormonal chute, et ce en plus de façon irrégulière, ce qui implique de nombreuses fluctuations.



Tout comme l'organisme doit s'habituer à plus d'hormones pendant la puberté, le corps d'une femme en périménopause doit s'accoutumer à moins d'hormones. Ce qui peut entraîner de nombreux désagréments. En effet, les œstrogènes et la progestérone ne régulent pas seulement les organes reproducteurs de la femme, ils agissent aussi sur de nombreux autres organes et systèmes du corps, comme le cerveau, les muscles, les articulations, etc.

Vous avez l'impression de ne pas être vous-même ces derniers temps ? Vous souffrez de toutes sortes de symptômes ? Vous avez plus de 40 ans ? Il y a de fortes chances que ce que vous ressentez soit lié à la (péri) ménopause.

Vous n'êtes pas seule ! Découvrez la (péri)ménopause et trouvez des moyens de soulager vos symptômes



Une étude de Securex montre qu'environ 86 % des femmes souffrent de troubles (péri)ménopausiques et que 53 % d'entre elles en ressentent également une gêne au travail.

Une fois parvenues à la ménopause, la plupart des femmes connaissent une accalmie, mais même à ce stade, des désagréments peuvent subsister.



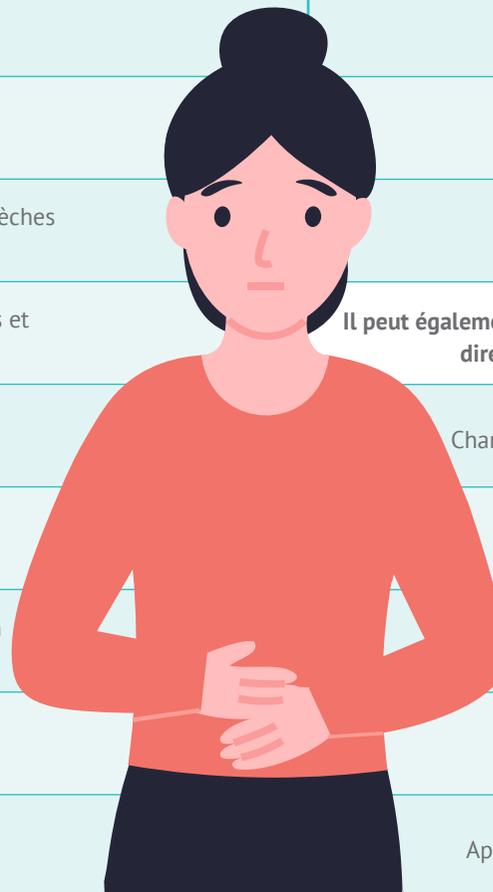
Pas sans désagréments

Les femmes peuvent ressentir beaucoup **d'inconfort, physique ou mental**, pendant quelques années. Le lien n'est pas toujours établi entre ce qu'elles ressentent et les changements hormonaux dans leur corps. Les conséquences ? Elles s'inquiètent de leur relation. Se demandent si elles aiment toujours leur travail. Ou si elles ne sont pas en prise à un burn-out... Alors que ce qui se trame est peut-être tout simplement la (péri)ménopause, une chose tout à fait naturelle.

Il est donc important d'être bien informée.

Voici quelques-uns des symptômes ou **effets fréquents sur la santé** qui peuvent résulter de la modification des taux d'hormones. Ils peuvent également avoir une autre cause, mais si vous présentez plusieurs de ces symptômes et avez plus de 40 ans, il y a de fortes chances qu'ils soient liés à la (péri)ménopause. Même si vous avez encore vos règles.

 Menstruations irrégulières	Irritabilité 	
 Prise de poids : en raison d'un métabolisme plus lent, d'un pourcentage de graisse plus élevé, d'une production musculaire moindre	Sentiments dépressifs 	
 Bouffées de chaleur	Perte de libido 	
 Sueurs nocturnes	Problèmes au niveau de la vessie 	
 Peau et muqueuses sèches (yeux, vagin, nez, etc.)	« Brouillard cérébral » : difficultés à se concentrer 	
 Douleurs musculaires et articulaires	Il peut également y avoir des effets que vous n'associez pas directement à la (péri)ménopause, notamment :	
 Troubles du sommeil		Changement dans la voix (plus grave) 
 Baisse de densité osseuse		Odeur corporelle plus forte 
 Sentiment d'agitation ou d'anxiété		Modification de la perception des odeurs 
 Sautes d'humeur, crises de larmes		Envie de nourriture différente 
 Fatigue		Apparition ou résurgence d'allergies 



À la lecture de ces lignes, vous avez peut-être le moral dans les chaussettes. Cela n'a pas lieu d'être. Toutes les femmes ne souffrent pas de tous ces symptômes et ceux-ci ne présentent pas non plus la même intensité chez tout le monde. Le niveau de gêne que vous ressentez est en partie dû au hasard, mais dépend aussi de votre mode de vie. **Vous pouvez donc bel et bien faire quelque chose pour limiter votre inconfort.**

Mais il y a tout de même de fortes chances que la ménopause ne passe pas inaperçue. Les femmes qui cessent tout à coup d'avoir leurs règles sans autre désagrément sont une infime minorité.



Qu'est-ce qui peut aider ? Solutions pour la (péri)ménopause

Bien que la (péri)ménopause soit source d'inconfort, il existe des moyens de maîtriser nombre des symptômes et de vous sentir plus à l'aise.

- ✓ **Il est très facile de remédier à certains désagréments** : larmes artificielles pour les yeux secs, lotion hydratante pour la peau sèche ou les démangeaisons, lubrifiant pour les rapports sexuels.
- ✓ **Vous souffrez fortement de bouffées de chaleur ?** Optez pour des habits en matières naturelles (comme le coton ou le linge) et portez des couches de vêtements.
- ✓ **Adoptez une alimentation adaptée à la ménopause :**
 - des aliments qui ne déclenchent **pas de bouffées de chaleur** : si vous en souffrez, évitez les épices fortes, le café et l'alcool ;
 - les aliments qui limitent la tendance à la prise de poids et à l'hypertension artérielle : faites attention aux sucres rapides, optez pour des graisses saines, préférez les plats frais plutôt que préparés, et mangez des portions plus petites ;
 - optez plus souvent pour des aliments (ou des compléments) contenant des **phytoœstrogènes** (œstrogènes végétaux) qui peuvent légèrement compenser le manque d'œstrogènes produits par l'organisme : trèfle des prés, pois chiches, flocons d'avoine, graines de lin, graines de soja, etc. ;
 - veillez à prendre suffisamment de **calcium** et de **vitamine D** pour lutter contre l'ostéoporose.
- ✓ **Faites de l'exercice ! Un mode de vie actif** est important pour tout le monde, mais particulièrement à ce stade de la vie. Cela assure le maintien de la masse osseuse et musculaire et limite la prise de poids. L'exercice intense contribue également à une meilleure régulation du stress, à une meilleure qualité du sommeil et à des émotions positives. Il est recommandé de faire de l'exercice de manière intensive au moins 150 minutes par semaine.
- ✓ **La (péri)ménopause vous rend particulièrement sensible au stress.** Accordez-vous donc suffisamment de temps pour **vous détendre et prendre soin de vous**, et examinez les facteurs de fatigue que vous pouvez limiter. La (péri)ménopause est LA phase de la vie où il faut plus souvent dire non aux autres et oui aux priorités personnelles.
- ✓ **Thérapie hormonale** : dans certains cas, un traitement hormonal substitutif (THS) peut être envisagé pour réduire les bouffées de chaleur et d'autres symptômes. Parlez des risques et avantages avec votre médecin.



CONSEIL: un simple exercice de respiration peut faire des merveilles pour se sentir plus paisible et contribue également à améliorer la qualité du sommeil

- Inspirez doucement plusieurs fois par le nez → comptez jusqu'à 4
 - Puis expirez très lentement par le nez ou la bouche → comptez jusqu'à 6
- Pour un résultat optimal, faites cela pendant 10 minutes (ou plus).



(Péri)ménopause et travail

Si vous souffrez de symptômes, ceux-ci peuvent également vous gêner dans votre travail. C'est très ennuyeux, mais c'est comme ça. Vous faites de votre mieux pour vous investir, malgré ces symptômes, en espérant peut-être que personne ne le remarque.

Une étude de Securex démontre que veiller à **garder un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée** est le facteur le plus important pour moins souffrir des symptômes de la (péri) ménopause au travail.

L'étude indique en outre que les femmes qui osent **parler ouvertement** de leurs symptômes avec leurs collègues ou leurs supérieurs en souffrent moins. En rire ensemble, faire appel à la compréhension, échanger des conseils : le soutien social fonctionne et élimine une bonne dose de stress supplémentaire. Votre manager peut également rechercher avec vous des solutions possibles pour vous permettre de mieux allier travail et (péri)ménopause : adaptations temporaires du temps de travail, des tâches, du poste de travail, etc.





Une nouvelle phase de votre vie : maintenant, à vous de jouer !

La (péri)menopause est une phase naturelle de la vie d'une femme. Moyennant les soins et le soutien appropriés, ainsi qu'un mode de vie sain, vous pouvez continuer à jouir d'une vie saine et heureuse pendant cette période.

À ce stade, de nombreuses femmes indiquent être plus attentives à prendre soin d'elles et à fixer leurs limites que lorsqu'elles étaient plus jeunes. Elles savent mieux ce qu'elles veulent, ce qui compte pour elles et ce qui les stimule. La (péri) ménopause marque donc le début d'une phase de vie marquée par une plus grande conscience de soi.

C'est un atout : servez-vous-en, y compris au travail.

Vous n'êtes pas seule : consultez un professionnel

Chaque personne vit la (péri)menopause différemment. Prenez rendez-vous avec votre médecin, votre gynécologue ou un consultant en ménopause pour discuter de la façon dont vous vivez la (péri)ménopause et des options qui s'offrent à vous pour y faire face. Ensemble, vous pourrez mettre au point **l'approche qui vous convient le mieux.**

Un soutien psychologique peut aider à gérer les aspects émotionnels de la (péri) ménopause.