Conseils patients

La ménopause correspond à l'arrêt des règles dû à l'arrêt définitif du fonctionnement des ovaires. L’arrêt du fonctionnement des ovaires entraîne l’arrêt des règles.

La ménopause est un **phénomène naturel concernant toutes les femmes** et survenant en général entre 45 et 55 ans. La ménopause est considérée comme certaine lorsque les règles sont absentes depuis au moins un an, que les femmes ont un âge habituel de survenue de la ménopause, et qu'il n'existe pas d'autre cause évidente d'arrêt des règles.

Après la ménopause, il n'y a plus d'ovulation et il n'est donc plus possible de tomber enceinte "naturellement". Cependant, dans la période précédant la ménopause, une grossesse reste possible même si les règles sont rares. **L'utilisation d'une contraception est donc utile jusqu'à ce que la ménopause soit certaine.**

Chez de nombreuses femmes, la ménopause s'accompagne d’un ou plusieurs des symptômes suivants :

- bouffées de chaleur,
- sueurs nocturnes,
- sécheresse vaginale parfois accompagnée d'inconfort ou de douleur durant les rapports sexuels,
- troubles de la libido,
- troubles du sommeil,
- troubles de l'humeur,
- maux de têtes,
- douleurs articulaires.

Par ailleurs, à long terme, la ménopause accroît le risque de déperdition osseuse (pouvant causer des fractures), et le risque de maladies cardiovasculaires.

Il est recommandé d’avoir une activité physique régulière pour maintenir la masse osseuse et musculaire et diminuer le risque cardiovasculaire.

Pour ne pas aggraver l’inconfort vaginal, évitez les nettoyages locaux excessifs et les irritants vaginaux (savons, produits nettoyants agressifs, douches vaginales, spermicides, serviettes et protège-slips).

N'hésitez pas à parler de la ménopause avec votre médecin, qui pourra vous accompagner dans cette étape et, dans certains cas, vous aider à soulager les symptômes causés par la ménopause et à réduire le risque de survenue de complications à long terme.

Pour en savoir plus sur la ménopause et le traitement hormonal substitutif, scannez **les QR codes.**



Information sur la ménopause



Information sur la ménopause