

Ces suggestions m'ont permis d'obtenir l'aide dont j'avais besoin



La ménopause : prendre le temps de comprendre les changements qu'apporte cette étape de la vie

Bien que la ménopause puisse entraîner des symptômes physiques perturbateurs, les idées fausses qui entourent cette période de changement sont à l'origine des difficultés émotionnelles pouvant se manifester. L'apparition de la ménopause ne marque pas le début de la vieillesse ou la fin de la féminité et de la vie sexuelle de la femme. En fait, bon nombre de femmes sont extrêmement heureuses de ne plus être incommodées par les menstruations et de ne plus craindre de devenir enceintes, ce qui leur permet d'adopter un mode de vie plus sain et équilibré.

L'information fournie ci-après vous aidera à comprendre les changements physiques et émotionnels qui accompagnent la ménopause, à découvrir des moyens de gérer les malaises et à accepter les difficultés associées à ce changement.

Pourquoi et quand?

La ménopause, l'étape de la vie où la femme cesse d'être menstruée et ne peut plus avoir d'enfant, se produit habituellement à l'âge de 51 ans, au moment où les ovaires cessent de produire des ovules et des hormones féminines en raison d'un vieillissement normal. Un déséquilibre hormonal, la chimiothérapie, la radiation ou une hystérectomie peuvent déclencher prématurément la ménopause.

Les étapes de la ménopause

Comme la ménopause s'installe graduellement, elle se produit habituellement en trois étapes :

La préménopause. Durant les quatre ou cinq ans qui précèdent la ménopause, les ovaires produisent moins d'estrogènes. Au cours des deux dernières années de la préménopause, le taux d'estrogènes a considérablement diminué. C'est le moment où se manifestent les symptômes les plus inconfortables de la ménopause.

La ménopause. La ménopause commence officiellement douze mois après les dernières menstruations. Les ovaires ne produisent plus de progestérone et d'ovules, et le taux d'estrogènes est très faible.

La postménopause. Au cours des années suivant la ménopause, des symptômes tels que les bouffées de chaleur sont moins présents. Toutefois, comme le taux d'estrogènes demeure très bas, le risque de problèmes de santé augmente.

Même si la ménopause en soi ne requiert pas un traitement médical, il existe plusieurs moyens d'en soulager les symptômes et de rendre cette transition aussi confortable que possible.

Les signes et les symptômes

Un changement dans le cycle menstruel et des bouffées de chaleur sont des signes et des symptômes annonçant la ménopause. Les autres signes pourraient comprendre notamment :

Des changements physiques

- un ballonnement et un gain de poids
- des palpitations
- de l'insomnie et des sueurs nocturnes
- des maux de tête et des migraines
- des nausées et des étourdissements
- l'éclaircissement des cheveux

Des changements émotionnels

- de l'irritabilité
- des sautes d'humeur
- de l'anxiété
- des oublis
- une dépression légère

Les femmes ne présentent pas toutes des symptômes de la ménopause et la progression de cette étape de la vie peut être très différente pour chacune. Après la ménopause, si vous souffrez d'une grave dépression ou d'anxiété, de saignements, ou si les symptômes ont des répercussions néfastes sur votre vie quotidienne, consultez un médecin immédiatement.

Les femmes ne présentent pas toutes des symptômes de la ménopause et la progression de cette étape de la vie peut être très différente pour chacune.

J'ai appris à faire preuve d'une plus grande compréhension



Le traitement

Ces suggestions vous permettront d'atténuer ou de prévenir les symptômes.

L'hormonothérapie substitutive. Ces substituts d'estrogènes et de progestérone sont utilisés pour traiter les effets indésirables de la ménopause. Cependant, l'hormonothérapie substitutive pourrait vous convenir ou non, selon vos antécédents médicaux personnels et familiaux, car ce traitement pourrait augmenter vos facteurs de risque. D'autres médicaments peuvent aussi soulager les bouffées de chaleur, par exemple, une faible dose d'antidépresseur, un anticonvulsant et les phytoestrogènes. Ces traitements ne sont suggérés que si vos symptômes sont importants.

Les médecines alternatives. L'acupuncture, la méditation et les techniques de relaxation sont d'excellents moyens sécuritaires d'atténuer le stress de la ménopause. Certaines femmes ne sauraient se passer de produits de santé naturels tels que l'huile d'onagre, la réglisse, le ginseng ou l'igname sauvage. Comme les preuves scientifiques appuyant la sécurité ou l'efficacité de ces traitements alternatifs sont limitées, il est préférable de consulter un médecin avant d'en faire l'essai.

Des moyens de vous rafraîchir. Tentez de découvrir l'origine de vos bouffées de chaleur en documentant ce que vous faites au moment où elles se produisent. Vous pourriez constater que l'alcool, les aliments épicés, les variations thermiques et les boissons chaudes en sont la cause. Pour réduire votre inconfort, évitez ces éléments déclencheurs et portez des vêtements en « pelures d'oignon ».

Un sommeil réparateur. Si vous éprouvez de la difficulté à dormir, évitez de consommer de la caféine et pratiquez des activités physiques le matin. Pour combattre l'insomnie, couchez-vous toujours à la même heure et utilisez des techniques de relaxation avant d'aller au lit. Si des bouffées de chaleur vous réveillent, rafraîchissez l'air de votre chambre en faisant fonctionner le climatiseur, un ventilateur ou en ouvrant une fenêtre, et en dormant toujours avec des vêtements que vous pourrez enlever.

Un régime alimentaire équilibré. Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré, faible en gras saturés, en sucres et en huiles, et riche en fruits, en légumes et en grains entiers. Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D, et demandez à votre médecin de vous recommander un supplément alimentaire.

L'exercice physique. Afin de vous aider à prévenir un gain de poids et les problèmes de santé qui se présentent souvent après la ménopause, pratiquez une activité physique tous les jours pendant au moins trente minutes. D'autres formes d'exercice telles que le yoga contribuent réellement à réduire les bouffées de chaleur.

Le renoncement au tabac. En plus d'augmenter votre risque de souffrir d'une maladie du cœur, d'un accident vasculaire cérébral, d'ostéoporose et d'un cancer, le tabagisme est aussi associé à la préménopause et il pourrait augmenter les bouffées de chaleur. N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer.

Avant de choisir un type de traitement ou d'effectuer un changement important à votre mode de vie, consultez toujours un médecin.

Dans notre société obsédée par la jeunesse, la perception de la femme à l'égard de la ménopause est habituellement marquée par de nombreux stéréotypes négatifs. C'est regrettable, car la plupart des femmes ménopausées considèrent que cette étape de leur vie est le début d'une période de changements positifs. Plutôt que de penser aux pertes qu'entraîne la ménopause, concentrez-vous sur les bienfaits qu'elle apporte. En plus de représenter un changement important dans la vie d'une femme, la ménopause est aussi l'occasion de faire le point sur cette nouvelle étape de votre vie et de vous engager à prendre soin de votre santé physique et émotionnelle.

Les problèmes de santé et le soutien

Un faible taux d'estrogènes est associé à plusieurs problèmes de santé qui touchent les femmes plus âgées. À la postménopause, les femmes sont plus sujettes à souffrir des problèmes de santé suivants :

- l'ostéoporose
- une maladie du cœur
- des problèmes de l'intestin et de la vessie
- des troubles de la vision
- une diminution de la force et du tonus musculaires

Au cours des années qui précèdent et suivent la ménopause, il est essentiel d'obtenir un bon suivi médical afin de prévenir ces problèmes de santé. Pour réduire vos facteurs de risque, il est recommandé de cesser de fumer, d'abaisser votre pression artérielle, de pratiquer régulièrement des activités physiques et de surveiller votre régime alimentaire.

Offrez du soutien

Il est parfois difficile de voir une personne que vous aimez traverser l'étape de la ménopause. Même si celle-ci touche toutes les femmes, cela ne la rend pas plus facile à vivre. Manifestez de la sympathie et souvenez-vous que les symptômes physiques sont habituellement aggravés par les difficultés émotionnelles qui les accompagnent. Ne laissez pas une saute d'humeur vous toucher personnellement. Cette étape de la vie est temporaire, normale, et elle disparaîtra un jour.