

# 4 idées reçues sur...

## LA MÉNOPAUSE

Etape incontournable de la vie d'une femme, la fin de la fertilité fait l'objet de nombreux fantasmes.

Par Apolline Henry

1

### BOUFFÉES DE CHALEUR = SUÉES NOCTURNES ?



La bouffée de chaleur peut survenir durant la journée ou pendant la nuit. Elle se caractérise par une brutale sensation de chaud, qui peut s'accompagner d'une sensation d'oppression. La sueur nocturne, quant à elle, se manifeste essentiellement par une transpiration abondante. « C'est un facteur important de troubles du sommeil chez la femme ménopausée », indique Pia de Reilhac, gynécologue médicale.



Les femmes d'une même famille sont souvent ménopausées vers le même âge.

2

### L'ACTIVITÉ PRÉVIENT L'OSTÉOPOROSE



Et pas seulement: après la ménopause, l'activité physique limite les douleurs articulaires et la prise de poids, et prévient les troubles métaboliques (cholestérol, diabète...). A privilégier: marche nordique, natation, Pilates. « A raison de 2 séances de 1 h par semaine », recommande la spécialiste.

3

### TOUTES MÉNOPAUSÉES À 50 ANS ?



Si la moyenne d'âge de la ménopause est de 51-52 ans, il n'y a rien de systématique. « Plusieurs facteurs interviennent: la ménopause est ainsi plus précoce chez les fumeuses et les femmes qui ont vécu des chocs émotionnels, affirme la gynécologue. On remarque aussi que les femmes d'une même famille sont souvent ménopausées vers le même âge. »

4

### ON CONTINUE À VOIR SON GYNÉCO



« Le gynécologue reste le médecin de la femme, même après l'arrêt de la fonction ovarienne: c'est le spécialiste qui prend en charge les soucis de sommeil, les troubles sexuels, la déprime... ces troubles pouvant avoir des causes hormonales. C'est pourquoi un rendez-vous annuel reste recommandé, même après la ménopause », explique le Dr de Reilhac. Les frottis sont préconisés jusqu'à 65 ans, et les mammographies, jusqu'à 74 ans.



**LA PHYTO PEUT SOULAGER** La sauge sclarée permet de lutter contre les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, l'aubépine contre l'irritabilité, et l'actée à grappe noire est même validée par l'OMS comme « traitement des symptômes gênants de la ménopause ». « Ces plantes viennent en complément du traitement hormonal mais doivent impérativement respecter les contre-indications », nuance le Dr de Reilhac. Ainsi, le soja (longtemps plébiscité) est désormais déconseillé.