



la fiche conseil

la ménopause



Nouvelle étape de vie, l'arrivée de la ménopause peut s'accompagner de divers symptômes. Des pistes pour franchir sereinement le cap.

Comment le corps réagit

Entre 45 et 55 ans, durant environ 5 ans, l'activité hormonale de la femme va lentement s'estomper. C'est la périménopause. Les ovaires cessent de sécréter des œstrogènes ou hormones féminines, l'ovulation ralentit et perturbe le cycle. A l'apparition de ce phénomène naturel, on observe souvent de petits saignements intermittents, un espacement des règles ou au contraire leur déclenchement deux semaines après les précédentes. On consultera alors son gynécologue afin de décider d'un éventuel traitement.

Bouffées de chaleur, transpiration nocturne, palpitations, fatigue, insomnies, irritabilité, anxiété, sécheresse vaginale mais aussi de la peau, troubles de la sexualité, maux de tête, chute des cheveux, ballonnements, incontinence urinaire... La liste des symptômes susceptibles d'apparaître est longue... sans pour autant concerner chaque femme. Certaines n'en ressentent d'ailleurs aucun.

Une fois la ménopause installée, le gynécologue et sa patiente décideront de l'opportunité d'instaurer un traitement hormonal de substitution (THS). Ce type de traitement, sous forme d'œstrogènes, doit tenir compte des bénéfices et des risques pour la patiente. Il n'est pas indiqué chez une femme qui a eu un cancer du sein ou en est atteinte.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Cette étape de vie peut être ressentie comme une perte de son pouvoir de séduction, de son épanouissement en tant que femme. Inutile de rester seule! Demandez conseil à votre pharmacien pharmacieplus. Si vous le souhaitez, il vous accueillera dans un espace confidentiel.
- La sécheresse vaginale est un phénomène fréquent à la ménopause. Sur prescription médicale, des œstrogènes locaux peuvent être utilisés seuls ou en complément d'un traitement hormonal. De nombreuses solutions sont également proposées en officine.
- Les risques d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale augmentent nettement après la ménopause. Demandez à votre pharmacien pharmacieplus d'évaluer votre risque cardio-vasculaire (plus d'infos sur: www.pharmacieplus.ch).

Le conseil plus

Spécialiste du médicament et des plantes, votre pharmacien est à même de vous proposer des plantes phyto-œstrogènes – aux caractéristiques semblables aux hormones – telles que l'actée à grappes, le houblon et le soja. Mais le choix est vaste et la liste non exhaustive: sauge en cas de transpiration excessive, millepertuis contre la déprime et les troubles de l'humeur, passiflore et valériane en cas de troubles du sommeil, trèfle rouge contre les bouffées de chaleur, guarana et ginseng contre la fatigue, complexe d'alchémille contre les troubles de la ménopause... D'autres thérapies s'avèrent efficaces comme l'homéopathie et la spagyrie.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil. Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

