▶ 1 janvier 2024 - N°423

PAYS: France

PAGE(S):86-90

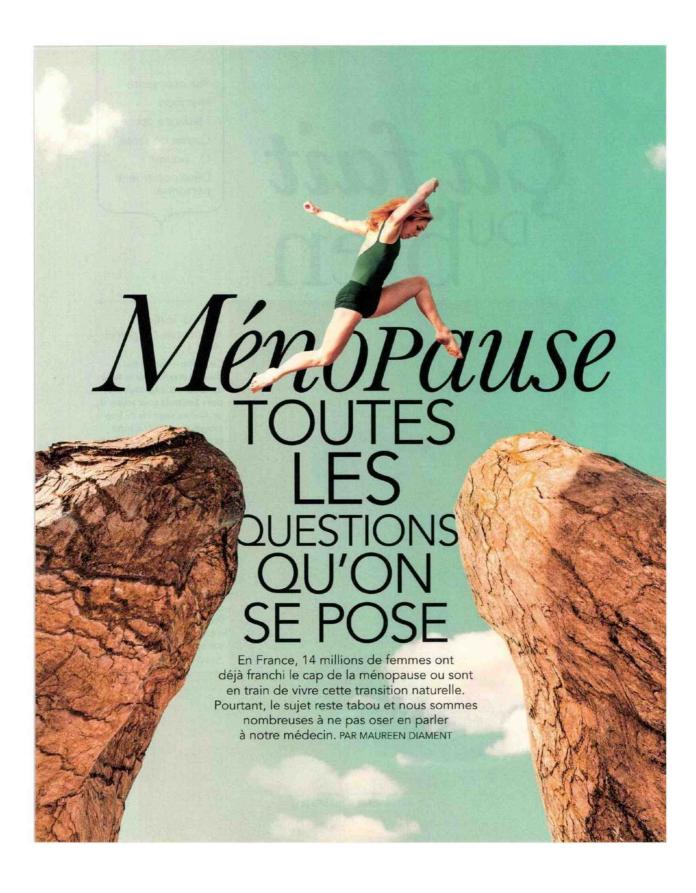
SURFACE:462 %

PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION:440373

JOURNALISTE : Maureen Diament





PAYS: France

PAGE(S):86-90 **SURFACE**:462 %

ménopause au CHU de Nantes. « On estime cependant

qu'à partir de 45 ans, il s'agit d'un âge normal pour la

Quels sont les symptômes? Hormis l'arrêt des règles,

gil y a bien entendu les bouffées de chaleur, qui touchent

ménopause », précise la spécialiste.

PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION:440373

JOURNALISTE: Maureen Diament



▶ 1 janvier 2024 - N°423



AVANTAGES 87

un réel soulagement - notamment celles qui ont eu des

de leur vie. Et nous avons aujourd'hui de nombreuses

solutions efficaces pour aider celles dont les symptômes

(règles abondantes, endométriose...) tout au long

sont handicapants et/ou durent. »

soucis gynécologiques ou des troubles du cycle menstruel

▶ 1 janvier 2024 - N°423

PAYS: France

PAGE(S):86-90 **SURFACE** :462 %

PERIODICITE: Mensuel

DIFFUSION: 440373

JOURNALISTE : Maureen Diament





J'ai toujours eu des syndromes prémenstruels violents, ma ménopause sera pareille? « Il n'y a aucun lien entre les deux », selon Dr Lobert. « C'est même souvent le contraire », observe le Dr Bagot.

Au bout de combien de temps « ça passe »? Cela dépend de chaque femme, mais les bouffées de chaleur durent en moyenne sept ans. Si le traitement hormonal de la ménopause (THM) permet de mettre la totalité des symptômes en sourdine, dès qu'on l'arrête, ils peuvent réapparaître. Mieux vaut donc le diminuer peu à peu : « C'est à discuter au cas par cas avec son médecin, mais - même sans médicaments - les symptômes s'atténuent au fil des ans, car le corps finit par trouver un nouvel équilibre sans œstrogènes », explique le Dr Lobert.

Il y a des risques à prendre le traitement hormonal de la ménapause? « Non, hormis chez les femmes ayant souffert au préalable d'un cancer du sein ou hormonodépendant. Pour les autres, c'est sans danger si le traitement est correctement prescrit, c'est-à-dire à la dose minimum efficace, si possible par voie cutanée (patchs ou crèmes), idéalement dans les cinq ans suivant la ménopause, et en réévaluant régulièrement le rapport bénéfices/risques. C'est à voir avec votre médecin » insiste le Dr Bagot. Surtout, les études montrent que le THM participe à protéger de certains troubles cardiovasculaires, car les œstrogènes apportés assouplissent les parois vasculaires et régulent le cholestérol. Ils servent aussi à fixer le calcium sur les os et éloignent le risque de fractures d'ostéoporose. Des publications récentes ont

aussi mis en évidence que le THM fait baisser le risque de certains cancers fréquents (colon, pancréas, estomac).

Je peux prendre ce traitement dès les premiers signes de périménopause? « Absolument pas, car au début, les hormones varient de façon aléatoire, parfois il y en a trop, parfois pas assez. Impossible donc d'en rajouter au quotidien systématiquement au risque de dépasser le point d'équilibre et de provoquer d'autres symptômes gênants », explique le Dr Michèle Marchaland, responsable médicale de la thalasso Valdys Roscoff et généraliste spécialisée en micronutrition et anti-âge.

Alors, je fais quoi à la périménopause? Toutes les expertes que nous avons interrogées reconnaissent que c'est le moment le plus délicat à gérer. « La base est déjà de revoir son hygiène de vie en équilibrant son alimentation, son sommeil, en bannissant le tabac, en réduisant l'alcool et en se mettant au sport ou en en faisant plus. En gros, il faut se dire que l'organisme arrivait à compenser tous les petits écarts que l'on faisait avant la périménopause, mais qu'à partir de maintenant, ça ne passe plus », insiste le Dr Marchaland. On vise les 2 à 3 heures de sport par semaine, on diminue les graisses saturées et les sucres rapides apportés par l'alimentation afin de réduire l'inflammation de l'organisme : « Plus on souffre d'inflammation chronique, plus les symptômes - et notamment les bouffées de chaleur - sont marqués », estime la généraliste. Si la période est vraiment difficile, des traitements hormonaux différents du THM peuvent aider. Parlez-en à votre médecin.

▶ 1 janvier 2024 - N°423

PAYS: France **PAGE(S)**:86-90 **SURFACE**:462 %

PERIODICITE: Mensuel

DIFFUSION: 440373

JOURNALISTE : Maureen Diament



54 % des plus de 50 ans s'estiment plus épanouies qu'à 25 ans* lfop pour Humasana

Les compléments alimentaires anti-bouffées de chaleur, ça marche? Difficile à dire tant il y a de substances différentes utilisées, dont quasiment aucune n'a réussi à démontrer son efficacité dans des études scientifiques de grande ampleur. Nos spécialistes ont cependant remarqué que certaines femmes sont soulagées par les extraits purifiés de pollens (Sérélys Meno), les extraits secs d'actée à grappes noires ou cimicifuga (Chrono Phyto Méno+), le houblon (Ménophytea Bouffées de Chaleur). Attention : certains de ces traitements ne doivent pas être pris en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant. Des recherches montrent que la pratique du yoga (« classique » ou yoga des hormones), de l'autohypnose ou d'une thérapie comportementale cognitive (TCC) peut aider. En parallèle, on limite le thé et le café, les plats épicés et - autant que possible - le stress et les émotions fortes. Bon à savoir également : certains antidépresseurs, à toutes petites doses, ont également un effet prouvé sur la réduction des bouffées de chaleur.

Je sais que l'on grossit à la ménopause, mais de combien de kilos on parle? « Environ 2-3 kg qui s'installent très progressivement. La répartition des graisses change également et elles ont tendance à s'accumuler plutôt au niveau du ventre que des hanches », indique le Dr Lobert. Si on ne met pas en place des mesures spécifiques, la prise de poids peut être beaucoup plus importante, car le métabolisme du sucre est également différent à partir de 40-45 ans, et encore plus après la ménopause : on brûle moins, on stocke davantage et le corps devient plus résistant à l'insuline. Pour ne pas s'alourdir, on privilégie

les petits déjeuners salés et protéinés (saumon fumé, œufs, fromages...), on veille à consommer suffisamment de légumes (au moins la moitié de l'assiette à chaque repas) et de légumineuses (2 à 3 fois par semaine au moins), on zappe les grignotages, sucreries et produits raffinés (pâtes blanches, riz blanc...) et on pense à avaler 2 à 3 produits laitiers par jour : il est encore temps de protéger nos os!

Mon moral en berne, c'est la ménopause? « Possible, car on ne bénéficie plus de l'effet calmant de la progestérone et des œstrogènes, répond Élise Poncey. Chez certaines, cela se traduit par une augmentation de l'anxiété, chez d'autres par des troubles du sommeil, chez d'autres encore, par des sautes d'humeur ou une incapacité à gérer le stress... » La sérotonine, surnommée l'hormone de la bonne humeur, chute aussi lors des changements hormonaux. Si on se sent déstabilisée – et ce dès la périménopause -, on met en place une stratégie visant à retrouver le sourire. Primo : adopter les aliments capables de doper la production de neurotransmetteurs qui aident à voir la vie en rose : des protéines le matin pour la motivation, du chocolat noir et des oléagineux au goûter pour le magnésium relaxant, des poissons gras au moins deux fois par semaine afin de faire le plein d'oméga 3 qui protègent les neurones de l'inflammation... Deuxio : on mise sur l'activité physique, véritable antidépresseur naturel. Et si besoin, sur les plantes qui stabilisent l'humeur : griffonia ou rhodiola, voire bourrache ou onagre si on a d'autres symptômes (voir p. 90). Des contre-indications existent, demander l'avis d'un spécialiste.

LES THALASSOS **NOUVELLES ALLIÉES** POUR PASSER LE CAP

Des séjours pour prendre soin de son corps, de son esprit et mieux vivre la transition ménopausique? C'est ce que proposent de plus en plus de centres de thalasso qui concentrent sur un grand week-end - ou mieux, une semaine – les soins ciblés sur les problématiques de la ménopause (peau, sommeil, stress, fatigue...). A tester, la cure Second Printemps (concarneau-thalasso.com) à Concarneau, les cures Ménopause du groupe Thalazur dans 7 de ses centres: Ouistreham, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port Camargue, Royan, Bandol, Antibes (thalazur.fr) ou le séjour 100 % féminin à Port Crouesty (miramar-lacigale.com).



PERIODICITE: Mensuel

DIFFUSION: 440373

JOURNALISTE : Maureen Diament





Ma peau s'est comme « dégonflée », c'est normal? « Oui, si on ne prend pas de traitement hormonal, car ce sont les æstrogènes qui confèrent à la peau cet aspect rebondi et dense », explique le Dr Marchaland. « Il faut changer de routine beauté, notamment en optant pour une crème très hydratante, redensifiante, à visée de tonicité. On peut compléter avec du collagène marin qui fonctionne bien, de l'acide hyaluronique en gélules ou un complément alimentaire à base d'onagre et/ou de bourrache. Si on fait des soins, il faut que ceux-ci aillent plus en profondeur qu'avant (peeling, mesolift...). »

Je dors de moins en moins bien, c'est l'âge ou la ménopause? Les deux! En vieillissant, on a moins besoin de sommeil et la qualité de celui-ci a tendance à se détériorer faute d'hormones. Pour se reposer, il n'y a pas de recette miracle : il faut se coucher et se lever à heures fixes, éviter les excitants en fin de journée et les longues siestes l'après-midi (20 minutes, pas plus), dîner plutôt léger, miser sur les techniques de relaxation (yoga, cohérence cardiaque, autohypnose...). La prise régulière de mélatonine peut également aider, car la production de cette substance - souvent qualifiée d'hormone du sommeil - s'amenuise avec l'âge.

Je pensais que la sécheresse vaginale, c'était gênant seulement pendant les rapports sexuels, mais en fait, c'est douloureux tout le temps?

« Attention, une irritation et des douleurs qui sont quasi continues n'ont rien de normal et doivent pousser à consulter, insiste le Dr Bagot. Cela permet de trouver un traitement adapté, mais aussi de dépister certaines pathologies plus fréquentes à la ménopause, comme les cystites ou le lichen scléreux vulvaire. » En cas de sécheresse vaginale liée aux hormones, plusieurs solutions s'offrent à nous : lubrifiants, gel à base d'acide hyaluronique ou œstrogènes locaux. La ménopause ne signe en aucun cas la fin de la sexualité, il faut juste s'adapter, avec des préliminaires plus longs, une meilleure écoute entre partenaires et, si besoin, une petite aide afin de faciliter la pénétration.

Une fois que je suis ménopausée, plus besoin d'aller chez le gynéco?

Si, on continue le suivi annuel, car le dépistage du cancer du col de l'utérus par frottis est conseillé jusqu'à 65 ans, et l'âge moyen d'apparition de certains cancers dits « féminins » se situe après la ménopause : 64 ans pour le cancer du sein, 68 pour celui de l'ovaire. ■

90 AVANTAGES









A LIRE

- → (1) Autrice de Ménopause, pas de panique! (éd. Mango), un guide optimiste et ultra-pratique pour vivre sa révolution hormonale sans se prendre la tête.
- (2) Autrice de Ménopause (éd. Le Souffle d'Or), le point de vue de la naturopathe et toutes les solutions pour accompagner naturellement la transition.
- La Révolution ménopause, de Laurence Haurat (éd. Solar), un ouvrage écrit par une psy pour enfin level tous les tabous qui entourent le sujet.
- → Le Manuel gourmand de la ménopause, d'Elvira Masson et Jennifer Hart Smith, des recettes joyeuses, et en harmonie avec les grands principes de la naturopathie.

