

## La ménopause

La ménopause est un phénomène naturel vécu par les femmes en milieu de vie.

La pré-ménopause : ou Péri-ménopause dure plusieurs années (2-7ans). La production d'hormones devient variable, où les règles sont irrégulières, plus rapprochées ensuite plus espacées - plus ou moins longues et abondantes et la possibilité d'être enceinte subsiste.

La ménopause est un phénomène naturel, un voyage de femmes, étape par étape en milieu de vie. Elle peut être incommodante voir même invalidante. C'est la fin de la période reproductrice : les ovaires ne sécrètent plus les hormones sexuelles : l'œstrogène et la progestérone. Et ne produisent plus d'ovules.

La ménopause s'est aussi l'arrêt définitif des règles, elle survient à un âge variable mais en général autour de la cinquantaine.

Ce moment n'est pas influencé par le poids, l'âge de la puberté, le nombre ou l'âge des grossesses, ni par la prise de la pilule. Mais peut-être héréditaire, il se peut que le tabagisme avance sa venue.

Lorsque les règles ont disparues durant au moins 1 an, c'est alors la ménopause.

La ménopause n'est pas vécue identiquement par toutes les femmes, certaines ne remarquent pas de changement, sauf l'arrêt des règles. D'autres ont diverses symptômes sans en être dérangées. Mais parfois d'autres encore sont fortement incommodées, durant quelques mois ou même quelques années. Ces troubles ne représentent pas un danger pour la santé.

Bouffées de chaleur - transpiration - palpitations envahissent brusquement le torse et le visage durant quelques secondes ou minutes et cela plusieurs fois par jour. - Fortes sueurs nocturnes qui peuvent interrompre le sommeil.

Évitez les boissons chaudes - l'exposition au soleil ou toutes sources de

chaleur - les vêtements synthétique - pull à col roulé - le café - l'alcool - les épices.

La paroi du vagin peut devenir plus fine, plus sèche et rendre les rapports sexuels inconfortable (gel lubrifiant).

La diminution d'œstrogène peut affaiblir les muscles du plancher pelvien et provoquer des pertes involontaires d'urine lorsque l'on rit, tousse ou fournit un effort. Exercices de renforcement de ces muscles.

La peau devient plus fine et plus fragile. On grossit de 2-4 kilos - les fesses et les cuisses s'affinent et le ventre s'arrondit un peu.

Maux de tête - sensation de grande fatigue : réveils nocturnes fréquents = fatigue et peu de moral.

Troublée - douleurs articulaires, irritabilité, coup de blues.

Conséquences des changements hormonaux ou des suites de symptômes.

La ménopause peut-être aussi un temps d'interrogations, d'ébranlement des certitudes, d'anxiété pour l'avenir.

Socialement : dans certains pays, la ménopause vaut une promotion parce que la femme dite : expérimentée et sage. Mais dans d'autres pays : cette étape est synonyme d'éloignement.

L'expérience de la ménopause varie considérablement d'une femme à l'autre.

Les pertes successives jalonnent la vie des femmes et s'imposent à elles. Cette partie de vie les fragilise, ravive les deuils, les souffrances refoulées du passé. On y repense - on les soigne - on peut aller de l'avant et découvrir de nouvelles possibilités pour vivre pleinement, intensément et en accord avec soi-même.

La ménopause peut aboutir à de l'ostéoporose et des risques cardio-vasculaire : c'est un facteur de risque.

A partir de 40 ans, la destruction de la masse osseuse est plus importante et la chute du taux d'œstrogène y contribue. C'est le phénomène du vieillissement (héréditaire) et le mode de vie qui en sont à l'origine.

La pratique d'une activité physique - une alimentation équilibrée (privilégiez les graisses non saturées, pas d'excès de sel et suffisamment riche en calcium et en vitamine D - la vie au grand air - l'arrêt du tabac y sont d'une grande aide. Le médecin traitant peut prescrire de la vitamine D et du calcium. Les œstrogènes (contre le dépôt de graisse) permettent de conserver le bon cholestérol et un bas de mauvais : moins de maladies cardio-vasculaire pour les femmes. Cette protection diminue à la ménopause.

Surveiller son taux de cholestérol, son poids, l'hypertension artérielle, et ne pas fumer.

L'envie de faire l'amour ne stoppe pas à la ménopause mais le désir s'inscrit dans une contexte global.

Une douleur lors du rapport sexuel - la honte de son corps - un mal-être - une vieille rancœur vis à vis de son partenaire - un manque de communication - un défaut de compréhension - l'ignorance - de fausses idées sur ce phénomène physique - un surplus de problèmes de santé peuvent le perturber.

La libido dépend aussi de l'appétit de vivre et de la bonne relation entretenue avec son conjoint : qui vit peut-être difficilement son avancée en âge ou sa réponse sexuelle est changeante.

On peut s'interroger et parler de ses diverses difficultés avec son partenaire.

Si l'on se manifeste assez d'affection, cela peut déboucher à de nouvelles expériences.