

18 octobre Journée Mondiale de la ménopause

L'International Menopause Society presse les nations de mettre davantage l'accent sur les problèmes de santé liés à la ménopause...

L'Organisation Mondiale de la Santé estime qu'en 2030, 1,2 milliard de femmes seront âgées de 50 ans ou plus et qu'un nombre croissant de ces femmes peut s'attendre à vivre plusieurs décennies après la ménopause.

Malheureusement, une durée de vie plus longue entraîne aussi une augmentation spectaculaire de l'incidence des maladies et des affections qui peuvent être associées à la perte d'œstrogènes au milieu de la vie. Ce jour, qui est la Journée Mondiale de la Ménopause, l'International Menopause Society (IMS) presse les nations de prendre des mesures actives pour éduquer les femmes concernant les implications de la ménopause pour la santé.

La Journée Mondiale de la Ménopause a pour objectif d'honorer toutes les femmes. Elle vise les millions de femmes qui, partout dans le monde, arrivent chaque jour à ce stade vital de leur vie, même si bon nombre d'entre elles ne comprennent pas bien ce qu'est la ménopause et quels sont ses impacts sur leur santé.

Le défi que lance la Journée Mondiale de la Ménopause appelle toutes les nations à donner à la santé après la ménopause une place primordiale dans la recherche et la santé publique, afin d'aider les femmes à éviter les symptômes désagréables susceptibles d'affecter la productivité et la qualité de vie, et afin de réduire les taux d'ostéoporose, de maladies cardiaques, de cancer du côlon et autres maladies du vieillissement liées aux œstrogènes.

Que se passe-t-il à la ménopause ?

Pendant cette période de la vie, le corps de la femme arrête de produire des œstrogènes, ce qui induit des symptômes tels que bouffées de chaleur, fatigue, sécheresse vaginale et insomnies. La perte des œstrogènes a également été associée à un certain nombre de maladies graves telles que l'ostéoporose, des maladies cardiaques, une dégénérescence maculaire (cécité), la perte des dents, le cancer du côlon et un déclin des fonctions cognitives. Les informations qui suivent sont importantes:

Les bouffées de chaleur, parfois accompagnées de sudation et d'une rougeur du visage, sont la réponse du corps à la diminution des taux d'œstrogènes. Pendant une bouffée de chaleur, qui dure classiquement de 30 secondes à 5 minutes, le cœur bat plus rapidement et la température de la peau augmente. Des relations sexuelles douloureuses dues à une sécheresse ou à un resserrement des tissus vaginaux peuvent être dues à la réduction des taux d'œstrogènes. La moitié des femmes âgées de plus de 50 ans présenteront à un certain moment une fracture due à l'ostéoporose. Des études récentes ont permis de constater que plus de la moitié des femmes ignorent que la ménopause augmente le risque de maladies cardiaques. Pourtant, les maladies cardio-vasculaires, particulièrement les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, constituent la principale cause de décès dans le monde actuel. Les femmes ménopausées sont trois fois plus susceptibles que les hommes d'avoir la maladie d'Alzheimer et des travaux de recherche donnent à penser que la perte des œstrogènes peut y jouer un rôle important.

Un site à visiter : www.mamanpourlavie.com