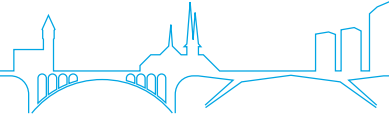




# La Ménopause



**La ménopause est un processus physique naturel au cours duquel le cycle menstruel s'arrête et la femme entre dans sa période d'infertilité. La ménopause est due à l'épuisement des ovules. la pénurie d'hormones provoque des symptômes chez de nombreuses femmes.**

## Les différentes phases

### Préménopause

Il s'agit d'une période précédant la ménopause, où le cycle menstruel est irrégulier et s'accompagne de fluctuations hormonales en raison de la baisse significative des ovocytes. Cette période précédant la ménopause peut durer quelques années. Pendant cette période, certaines femmes peuvent également présenter des symptômes dus à la fluctuation hormonale.

### Ménopause

Lorsqu'une femme n'a pas eu ses règles pendant 12 mois, elle est considérée comme étant ménopausée. En moyenne, c'est vers l'âge de 51 ans. Il ne s'agit pas ici de fluctuations hormonales mais de déficience hormonale, car la réserve d'ovules est épuisée.

### Postménopause

Il s'agit de la période qui suit la ménopause, pendant laquelle le corps doit s'habituer à une diminution des hormones.



## Ménopause précoce

Si la ménopause commence avant l'âge de 40 ans, on parle de ménopause prématurée ou de ménopause précoce, les principales causes sont :

- Chimiothérapie et radiothérapie ;
- L'hormonothérapie dans le traitement du cancer ;
- Ablation des ovaires en raison d'un traitement ;
- Infection : endométriose, etc ;
- Anomalie génétique: syndrome du X fragile, etc.

## Symptômes

Le manque d'hormones peut provoquer des symptômes, parfois légers, parfois graves. Chaque femme ressent ces symptômes à sa façon.

### Plaintes physiques :

- bouffées de chaleur ;
- sueurs nocturnes ;
- problèmes de sommeil ;
- prise de poids ;
- sécheresse des muqueuses : bouche, yeux, vagin ;
- douleurs ou raideurs articulaires ;
- palpitation ;
- perte de libido ;
- douleur pendant les rapports sexuels ;
- maux de tête ;
- infection de la vessie et fuites urinaires ;
- troubles de la mémoire.

### Plaintes psychologiques :

- fatigue ;
- léthargie ;
- morosité ;
- dépression ;
- sauts d'humeur ;
- agitation intérieure.

## Les risques

La ménopause peut comporter des risques tels que : l'ostéoporose, dépression, prise de poids, troubles cardiovasculaires, etc.

## Traitement

Comme chaque femme vit la ménopause et ses symptômes différemment, une approche personnalisée est très importante. Il existe différents traitements pour les différentes phases, n'hésitez pas à en discuter avec votre gynécologue.

Une bonne hygiène de vie est importante dans la prise en charges de la ménopause (pratique du sport, arrêt du tabac, bonne alimentation).

## Conclusion

Les symptômes de la ménopause peuvent avoir un impact négatif sur le travail. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin du travail.

Le service de santé au travail peut aussi jouer un rôle important dans la sensibilisation sur ce sujet, car son objectif est de favoriser le bien-être et la qualité de vie au travail, mais aussi de prévenir les risques psychosociaux et les situations de discriminations liées à l'âge ou au genre.