

Qu'appelle-t-on ménopause ?

Même si pour la majorité des femmes, la ménopause arrive vers l'âge de 50 ans, elle peut survenir de façon naturelle entre 40 et 55 ans. La ménopause entraîne une grande variété de symptômes : bouffées de chaleur, règles irrégulières, sécheresse de la peau et du vagin, troubles du sommeil, irritabilité, incontinence urinaire, prise de poids, etc. Heureusement, la majorité des femmes ne connaîtront que quelques-uns d'entre eux.

L'abaissement du taux d'estrogènes caractéristique de la ménopause a des conséquences à long terme sur les os (ostéoporose), les vaisseaux sanguins et le cœur (hypertension artérielle, maladie coronarienne, athérosclérose, infarctus, accident vasculaire cérébral).

Que faire en cas de ménopause ?

Quelques mesures peuvent aider à passer le cap de la ménopause :

- **Mangez de manière équilibrée** et évitez les aliments épicés, la caféine (café, thé, chocolat, cola) et les boissons chaudes ou alcoolisées génératrices de bouffées de chaleur. Enrichissez votre alimentation en calcium (lait et produits laitiers, eaux minérales riches en calcium, éventuellement préparations à base de calcium).
- **Faites du sport** (marche, natation, vélo, etc.) pour régulariser votre sommeil et lutter contre les troubles de l'humeur, l'ostéoporose, le surpoids, le cholestérol et les maladies cardiovasculaires.
- **Relaxez-vous** en pratiquant le yoga, la méditation, le tai chi, le stretching, etc. Prenez le temps de vous occuper de votre corps : massages, hydratation, soins de la peau, etc.
- **En cas de sécheresse vaginale**, des produits d'hygiène, tels que gels et liquides lubrifiants peuvent être placés à l'entrée du vagin avant chaque rapport et jouent le même rôle que les sécrétions physiologiques.

Pour toute(s) question(s) concernant
le(s) traitement(s),
n'hésitez pas à venir nous demander conseil !

