



À quoi s'attendre pendant la ménopause

Qu'est-ce que la ménopause?

- La ménopause est une étape naturelle du cycle de la vie reproductive, qui marque la fin de la fertilité.
- Elle débute habituellement un an après les dernières menstruations, à l'âge de 51 ans environ.

Comment savoir si je suis en périménopause?

- Chaque femme vit la ménopause différemment.
- Au début, les menstruations peuvent être irrégulières, plus abondantes, durer plus longtemps ou parfois être absentes. Il se peut aussi que les femmes commencent à ressentir des bouffées de chaleur, ce qui peut se produire pendant 4 à 8 ans avant les dernières menstruations.
- Certaines femmes peuvent avoir peu de symptômes de la ménopause ou même n'en avoir aucun. Chez d'autres, les symptômes peuvent considérablement perturber leur vie.
- Heureusement, il existe des traitements efficaces.

Quels sont les symptômes de la ménopause?

Voici quelques symptômes courants :

- Bouffées de chaleur (sensation soudaine de chaleur au visage ou à la poitrine).
- Symptômes vaginaux tels qu'une sensation de sécheresse, des démangeaisons ou des brûlures.
- Diminution de la libido.
- Infections urinaires récurrentes.
- Changements d'humeur.
- Dépression.
- Déficit de la mémoire.
- Douleur articulaire et musculaire.

Parlez à votre professionnel de la santé si vos symptômes affectent votre mode de vie.

Les options thérapeutiques comprennent des médicaments, et l'adoption de certains changements peut contribuer à soulager les symptômes.

CONSEILS POUR ESSAYER DE SOULAGER LES SYMPTÔMES DE LA MÉNopause

Si vous fumez, essayez d'arrêter.



Gérez le stress de la vie.

Lorsque vous vous sentez dépassée, recherchez des stratégies pour vous aider ou vous soutenir, si nécessaire.



Rester active.

- Essayez de faire 30 minutes (ou plus) d'activité aérobique par jour.



- Faites certains types d'exercice de renforcement 2 à 3 fois par semaine.
- Faites des exercices d'étirement 10 min/ jour; commencez par les faire deux fois par semaine.

Ayez une alimentation bien équilibrée.

Limitez votre consommation d'aliments épicés, de boissons chaudes et d'alcool.



RESSOURCES POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

- **Ménopause : Dois-je utiliser l'hormonothérapie? Outil d'aide aux prises de décisions. Healthwise. My Health Alberta**
<https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=aa114076&lang=en-ca>
- **Site Web MaMénopause.ca de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada**
<https://www.menopauseandu.ca/>
- **Société canadienne de ménopause**
<https://www.sigmamenopause.com/consumers>