

# Ménopause : accompagnement à l'officine

Stéphane BERTHÉLÉMY  
Pharmacien

Pharmacie de Cordouan,  
24 avenue de la République,  
17420 Saint-Palais-sur-Mer,  
France

**À l'officine, entre traitement hormonal et médecine douce, il est aujourd'hui possible de prévenir ou soulager les troubles, physiques et émotifs, qui accompagnent la ménopause et affectent la qualité de vie des patientes. Le pharmacien doit également savoir vaincre les réticences de certaines femmes vis-à-vis des hormones de substitution sans toutefois sous-estimer les risques.**

© 2014 Publié par Elsevier Masson SAS

**Mots clés** - ménopause ; ostéoporose ; phytoestrogène ; syndrome climatérique ; traitement hormonal

**Menopause: support at the pharmacy.** Between hormonal treatments and alternative medicines, the pharmacy is now able to offer solutions for preventing or relieving the physical or emotional problems which accompany the menopause and affect patients' quality of life. Pharmacists must also be able to deal with the reluctance of some women to take hormone replacement therapies without underestimating the risks.

© 2014 Published by Elsevier Masson SAS

**Keywords** - climacteric syndrome; hormone therapy; menopause; osteoporosis; phytoestrogen

La ménopause est une période naturelle, bien que parfois compliquée à aborder, de la vie des femmes qui vivent plus d'une trentaine d'années privées d'hormones.

## Expliquer brièvement le phénomène

♦ **Le terme ménopause** signifie étymologiquement "arrêt des règles" et désigne la période qui survient au moment où les ovaires arrêtent de produire les hormones de la reproduction, les estrogènes et la progestérone. C'est un phénomène naturel qui commence le plus souvent aux alentours de l'âge de 50 ans.

Au-delà de 12 mois d'aménorrhée, une femme est considérée comme ménopausée. La prise d'une pilule contraceptive ou les grossesses ne modifient pas l'âge auquel la ménopause se produit [1].

♦ **La périménopause** est la période qui précède l'arrêt des règles et peut se prolonger jusqu'à un an après les dernières règles. Pendant cette phase, les cycles deviennent irréguliers : ils se raccourcissent, puis s'allongent.

♦ **La ménopause précoce ou l'insuffisance ovarienne prématurée (IOP)** concerne les femmes qui sont ménopausées avant l'âge de 40 ans. Une hystérectomie accompagnée d'une ovariectomie bilatérale provoque une ménopause immédiate ; certaines chimiothérapies ou radiothérapies peuvent également entraîner une ménopause prématurée.

## Les troubles climatériques

La ménopause s'accompagne fréquemment de troubles climatériques qui, tout en étant dénués

de gravité, peuvent engendrer un certain inconfort au quotidien. Ces symptômes varient d'une femme à l'autre et dans le temps. Ils peuvent ainsi être d'intensité différente et perdurer de quelques mois à plusieurs années.

♦ **Les bouffées vasomotrices ou bouffées de chaleur**, qui touchent trois femmes sur quatre, sont dues à l'arrêt de la production d'estrogènes par les ovaires. Elles se manifestent par une sensation de chaleur parfois accompagnée d'une rougeur de la peau, qui prend naissance au niveau du

### La ménopause en quelques chiffres

- L'âge moyen de survenue de la ménopause se situe vers 51 ans en France.
- 80 % des Françaises sont ménopausées entre 45 et 55 ans.
- 12 millions de femmes sont ménopausées.
- 400 000 nouveaux cas de ménopause sont dénombrés par an.
- Chez les fumeuses, la ménopause peut être avancée par rapport aux non-fumeuses (en général de 2 ans).
- 50 % des femmes ressentent des symptômes, en particulier des bouffées de chaleur, au moment de la ménopause.
- La proportion des femmes sous traitement hormonal substitutif n'est pas connue précisément ; elle serait de 30 à 50 % pour les femmes dont l'âge se situe entre 48 et 64 ans, soit de 1,5 à 2,7 millions [2].

Adresse e-mail :  
sberthelemy17@wanadoo.fr  
(S. Berthélémy).



Une activité physique régulière contribue à prévenir les risques cardiovasculaires, le stress et le surpoids liés à la ménopause.

visage et du cou pour s'étendre progressivement vers le thorax et les épaules, et sont fréquemment accompagnées de palpitations et de sueurs. Elles sont très variables par leur fréquence, leur durée et leur sévérité. Leur apparition est souvent spontanée et imprévisible.

♦ **Les sueurs nocturnes** accompagnent souvent les bouffées de chaleur. Des sueurs intenses, très inconfortables, peuvent également survenir dans la journée.

♦ **Des troubles génito-urinaires** sont également susceptibles de survenir. La carence en œstrogènes peut rendre la paroi vaginale plus fine, plus sèche et moins "élastique", donc les rapports sexuels inconfortables (dyspareunie). Une incontinence légère peut, par ailleurs, apparaître, en particulier lors d'efforts (éternuements, fous rires...), contribuant à la survenue d'infections urinaires à répétition.

♦ **Les douleurs articulaires** sont assez fréquentes. Elles peuvent toucher toutes les articulations, sont plus marquées le matin ou après une immobilisation prolongée, et se trouvent améliorées avec l'activité physique.

♦ **La peau**, dont la structure est influencée par les hormones sexuelles, devient plus fine et plus fragile.

♦ **Une prise de poids** est souvent retrouvée. Elle n'est pas directement liée aux modifications hormonales, mais plutôt à une modification de la répartition des graisses qui s'accumulent plus facilement au niveau de l'abdomen.

♦ **Les troubles psychiques** ne sont pas rares : troubles de l'humeur et du sommeil (dus également aux sueurs nocturnes), irritabilité, dépréciation de soi, tendance à la dépression, anxiété et diminution de la libido.

♦ **Une grande fatigue** est fréquemment ressentie par la femme ménopausée.

### Les conséquences à long terme

Après la ménopause, la perte osseuse s'accélère en raison de la carence œstrogénique.

La ménopause est également associée à un risque cardiovasculaire [3], celui-ci augmentant au fur et à mesure que les taux d'œstrogènes diminuent.

### Rappeler certaines règles d'hygiène primordiales

Les règles hygiéno-diététiques sont fondamentales en période de ménopause et de péri-ménopause.

♦ **L'arrêt du tabac et une limitation de la consommation de boissons alcoolisées** sont indispensables.

♦ **Un régime alimentaire varié mais équilibré** est fortement recommandé. Il est ainsi conseillé de

- limiter l'apport en graisses saturées et sucres d'absorption rapide ;
- favoriser un régime riche en légumes, crudités et poissons, et comportant un à deux fruits par jour ;
- se méfier des plats préparés industriels ;
- privilégier la cuisson à la vapeur ;
- ne pas grignoter entre les repas.

♦ **L'apport en calcium et vitamine D** doit être suffisant. La quantité de calcium recommandée est de 1 000 à 1 200 mg par jour, en privilégiant la prise alimentaire avec trois produits laitiers par jour et/ou une eau riche en calcium (Contrex®, Hepar®, Courmayeur®). Concernant l'apport en vitamine D, une exposition solaire de 15 à 30 minutes par jour peut suffire, mais l'absorption cutanée diminuant avec l'âge, un apport de 800 000 à 1 000 000 UI de vitamine D<sub>3</sub> par trimestre peut être conseillé, surtout durant les mois d'hiver.

### Ménopause, les questions à poser au comptoir

- Votre ménopause est-elle survenue précocement (avant 40 ans) ?
- Fumez-vous ou consommez-vous de l'alcool ?
- Pratiquez-vous une activité physique régulière ?
- Avez-vous eu des périodes d'arrêt des règles prolongées ?
- Suivez-vous un traitement pour votre ménopause ?
- Souffrez-vous de bouffées de chaleur ou d'autres troubles comme une irritabilité, une insomnie, une sécheresse vaginale... ?

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2475267>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2475267>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)