



Comment conserver sa qualité de vie après la ménopause ?



© iStock

PAR MARIE-CHRISTINE COLINON

LE 23 SEPT 2016 À 20H05

MOTSCLÉS

MÉDECINE **GYNECO** **MÉNOPAUSE** **INSOMNIE**

Les troubles de la ménopause sont plus prononcés pendant deux ou trois ans. Ensuite, un nouvel équilibre s'installe et l'on se sent nettement mieux, aux environs de 55 ans. À condition d'accepter le changement et d'améliorer son hygiène de vie. Nos conseils pour y parvenir.

SE RÉCONCILIER AVEC SON SOMMEIL

Les sueurs nocturnes ont disparu... ou presque. Et pourtant, on n'a pas retrouvé son sommeil d'antan. Il est normal de ne pas dormir exactement de la même façon à 55 ans qu'à 25. Au fil du temps, la part du sommeil lent profond diminue ; on dort de manière plus fragmentée et moins longtemps. Mais cela n'empêche pas d'être en forme le lendemain.

Les erreurs à éviter

Se précipiter sur les somnifères : ces médicaments induisent un sommeil de moins bonne qualité et risquent de créer une dépendance.

On n'y pense pas assez

Respecter davantage son rythme biologique : éteindre tous les écrans (ordi, télé...) au moins une heure avant le coucher et aller au lit dès les premiers signes du sommeil (yeux qui piquent, bâillements...).



Faire appel aux plantes : Les tisanes de camomille et de fleurs d'oranger ne suffisent pas ? Eschscholtzia et valériane sont efficaces sous forme d'EPS (extraits de plantes standardisés) ou de SIPF (suspensions intégrales de plantes fraîches). Dans les magasins bio et diététiques.

GARDER DES OS SOLIDES LONGTEMPS

L'installation de la ménopause s'accompagne d'une accélération de la perte osseuse pendant cinq à dix ans. Mais on peut la freiner.

Les erreurs à éviter

Être trop sédentaire : l'exercice physique constitue le meilleur rempart contre l'ostéoporose. Le seul fait de se tenir debout renforce le squelette. La preuve : dans l'espace, les cosmonautes en apesanteur se déminéralisent à la vitesse grand V !

Tout miser sur le calcium : avaler 3 laitages par jour, d'accord. Mais l'excès de calcium peut être néfaste s'il n'est pas associé à des doses suffisantes de vitamine D permettant de bien l'assimiler. Cette vitamine étant essentiellement produite par notre peau sous l'effet du soleil, il est conseillé de s'exposer pendant 15-20 minutes par jour, en milieu de journée. Sinon, mieux vaut vérifier son taux et se faire prescrire éventuellement des compléments.

On n'y pense pas assez

Manger des protéines : essentielles au « maillage » osseux, elles aident à former la trame de collagène qui se lie au calcium pour former l'os.

TRAITER LA SÉCHERESSE VAGINALE

Quand la production d'œstrogènes s'arrête, l'épiderme s'amincit, se fragilise et se déshydrate. Et ce qui est vrai pour la peau l'est encore plus au niveau de la paroi du vagin.

Les erreurs à éviter

Juger que c'est assez secondaire, parce qu'on n'a plus de vie sexuelle : la modification de la flore vaginale peut favoriser les infections, et le manque de lubrification entraîner une atrophie, des démangeaisons, des douleurs permanentes... des signes que les médecins regroupent sous le terme de syndrome génito-urinaire de la ménopause.

On n'y pense pas assez

La toilette intime n'est jamais trop douce : cette partie du corps étant « autonettoyante », un peu d'eau suffit, sans frotter.
Les lubrifiants n'hydratent pas : ils facilitent les rapports, mais ils ne soignent pas. Les femmes qui ne prennent pas de traitement hormonal doivent aussi nourrir et hydrater vulve et vagin.

Astuce en plus

Selon le Dr Marie-Claude Benattar, gynécologue, pour choyer sa féminité il faut hydrater régulièrement son vagin.

Plusieurs options sont possible :

- Des ovules hormonaux : *Trophigil, Colpotrophine, Florgynal...* (sur ordonnance et remboursés).
- Des ovules à base d'acide hyaluronique : *Cicatridine*.
- Des gels pour hydratation longue durée qui s'introduisent parfois dans le vagin avec un applicateur : *Replens, Monasens, Mucogyne...*
- Des ovules à base de probiotiques préservant l'équilibre de la flore vaginale : *Physioflor*.
- Plus des crèmes à appliquer sur la vulve : *Cicaplast* si la peau est fragilisée, puis *Jailys*, apaisante et hydratante, en entretien quotidien.

PRÉVENIR LES DOULEURS ARTICULAIRES

Quand la ménopause s'installe, de nombreuses femmes se plaignent de douleurs diffuses dans les mains, les pieds, les bras... Il existe en effet des récepteurs aux œstrogènes au niveau des cartilages articulaires.

Les erreurs à éviter

Penser uniquement rhumatisme : arthrose et polyarthrite rhumatoïde apparaissent volontiers vers cet âge et quelques examens ne sont pas inutiles. Mais s'ils ne révèlent rien, inutile de s'affoler ou d'entreprendre des explorations trop poussées. Seul un dosage de la vitamine D peut être utile, car un manque est susceptible d'entraîner des douleurs musculaires.

On n'y pense pas assez

Faire le plein d'oméga-3 : Huile de colza, poissons gras contiennent cet acide gras essentiel, dont l'effet anti-inflammatoire a été démontré.

Faire des cures de magnésium : il contribue à la bonne santé des articulations et des os. Nous en absorbons souvent trop peu, mais des aliments peuvent nous en apporter : amandes, avoine, fruits de mer, pain complet...

POUR AMÉLIORER LE CONFORT INTIME

Un laser : appelé *MonaLisa Touch*, il vise à améliorer l'état de la muqueuse du vagin. Le traitement est indolore et entraîne une diminution des symptômes dès la première séance. Pour une efficacité maximum, il faut néanmoins trois séances, à deux mois d'intervalle, puis une fois tous les ans. Mieux vaut en parler d'abord à son gynécologue. *600 à 700 € la séance (non remboursé)*.

Un anneau hormonal : ce dispositif (*Estring*) diffuse des œstrogènes durant trois mois pour entretenir la trophicité (nutrition) de la muqueuse. La patiente le met en place elle-même et peut le retirer en cas de gêne durant les rapports sexuels. Déjà disponible dans d'autres pays européens, cet anneau devrait bientôt arriver dans les pharmacies. *39 € (non remboursé), délivré uniquement sur prescription médicale*.

A lire aussi :

La DHEA serait efficace pour réduire les symptômes de la ménopause

Régime : un traitement pour éviter la perte de la masse osseuse

Traitements hormonaux de la ménopause et risques de cancers : qu'en est-il réellement ?

1 COMMENTAIRE COMMENTER

Partager cet article

CONTENUS SPONSORISÉS

Top 30 Most Beautiful Women in the World

9 Reasons Why Over 60s Should Release Equity

Brilliant Way To Check If You Have Had PPI