



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Comprendre la ménopause

La ménopause est l'étape naturelle et normale de la vie d'une femme qui marque la fin de la période de la procréation et des règles. Contrairement aux menstruations qui, un beau jour, font brusquement leur apparition, la ménopause s'étend sur plusieurs années.



L'âge moyen de la ménopause est de 52 ans, mais elle peut aussi se produire de 46 à 56 ans. Une femme qui n'a pas eu de menstruations pendant un an peut affirmer qu'elle est ménopausée.

### Qu'est-ce que la ménopause?

La ménopause n'est pas un problème médical, une affection ou une maladie; elle est un phénomène naturel associé au vieillissement. Cependant, en raison du changement hormonal, certaines femmes ont plus de difficulté à traverser cette étape de leur vie.

### Les signes et les symptômes

Il est important de se souvenir que chaque femme étant différente, les symptômes seront différents pour chacune. La plupart des femmes n'auront aucun ou peu de symptômes tandis que d'autres souffriront de symptômes modérés à graves.

Les signes les plus évidents d'un début de ménopause sont des menstruations irrégulières (elles sont rapprochées ou éloignées) et un flux sanguin plus clair ou plus épais. Voici d'autres signes annonçant la ménopause :

- un gain de poids
- des bouffées de chaleur
- de l'insomnie
- des sueurs nocturnes
- une sécheresse vaginale
- des douleurs articulaires
- de la fatigue
- des problèmes de mémoire à court terme
- une perturbation du transit intestinal
- l'assèchement des yeux
- des démangeaisons cutanées
- des sautes d'humeur
- des infections urinaires

La plupart du temps, ces symptômes s'atténuent ou disparaissent à la fin de la ménopause. Si ces symptômes vous gênent, parlez-en à un médecin. Il existe de nombreux moyens de réduire l'intensité des symptômes, entre autres, les médicaments et la médecine douce.

### Le traitement des symptômes

Votre médecin pourra vous recommander un traitement hormonal substitutif (THS) qui soulagera presque instantanément plusieurs symptômes.

Les divers THS contiennent des œstrogènes et des progestérones provenant de différentes sources. Votre médecin vous recommandera le traitement vous convenant le mieux. Certaines femmes ne sont pas de bonnes candidates à un THS. Votre médecin en parlera avec vous. Les femmes chez qui un traitement hormonal substitutif n'est pas recommandé sont celles qui possèdent des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein, qui ont des saignements vaginaux inexplicables ou qui souffrent d'une maladie hépatique.

Certains traitements de médecine douce semblent efficaces. Il pourrait s'agir de remèdes à base de plantes médicinales qui réduisent les symptômes et qui sont pris par voie buccale ou de crèmes pour la peau.

### **Les soins personnels**

Il existe aussi d'autres moyens d'atténuer les symptômes de la ménopause. En voici quelques-uns :

- Pour réduire les bouffées de chaleur, réduisez votre consommation d'aliments épicés, de caféine et d'alcool.
- Chez certaines femmes, les produits de soja (lait de soja, tofu, etc.) et les aliments à grains entiers soulagent les symptômes, peut-être en raison des phytoœstrogènes que contiennent ces aliments.
- L'exercice peut aussi réduire les bouffées de chaleur et contribuer à maintenir votre cœur et vos os en bonne santé.
- Si vous constatez que les espaces fermés amplifient vos bouffées de chaleur, efforcez-vous de les éviter.

Même si la ménopause représente pour plusieurs femmes une période inconfortable et difficile à vivre, il existe des moyens d'atténuer les symptômes et de soulager l'inconfort. Veuillez noter que cet article n'a pas pour objet de remplacer une consultation auprès d'un professionnel de la santé. Si vous avez des inquiétudes d'ordre médical, veuillez consulter un médecin.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.