

Faisons le point sur la ménopause

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]

GRUPE vyv



De quoi parle-t-on ?

La ménopause est la période de la vie d'une femme qui survient vers l'âge de 50 ans et se traduit par l'arrêt des règles depuis plus d'un an et la perte de la fonction de reproduction. Elle est précédée d'une période de transition appelée périménopause.

Ces modifications physiologiques entraînent **des manifestations qui affectent plus ou moins la qualité de vie** et peut également avoir un impact sur les systèmes cardiovasculaire, osseux et neurocognitif.

Les chiffres clés en France ⁽¹⁾



L'âge moyen de la ménopause est de 51 ans.



¼ de la population féminine sera ménopausée en 2030.



500 000 femmes entrent en ménopause chaque année.



Près de 9 femmes sur 10 présentent au moins un symptôme de ménopause en plus de l'arrêt des règles.



1 femme sur 4 en péri et post-ménopause immédiate est touchée par des troubles sévères qui affectent leur qualité de vie.



Près d'1 femme sur 2 affirme n'avoir jamais évoqué ces symptômes avec un professionnel de santé.

Seules 6% prennent un traitement hormonal de la ménopause (THM).

(1) [insERM.fr](https://www.inserm.fr) > dossiers > ménopause

En savoir plus : [senat.fr](https://www.senat.fr) « Santé des femmes au travail : des maux invisibles » - Rapport d'information n° 780 (2022-2023), tome I, déposé le 27 juin 2023

Manifestations de la périménopause (durée 2 à 4 ans) :

- les règles sont irrégulières
- le syndrome prémenstruel (avant les règles) : les seins sont tendus et l'humeur est irritable.

Manifestations les plus fréquentes de la ménopause

- bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
- prise de poids
- irritabilité, anxiété
- maux de tête, fatigue, insomnie
- sécheresse vaginale
- troubles urinaires
- douleurs articulaires

Conséquences de la ménopause sur la vie professionnelle⁽²⁾



Des arrêts maladie du fait de manifestations très inconfortables



Impact sur la performance au travail : fatigabilité, troubles de la concentration et de la mémoire peuvent altérer le travail effectué et la performance.

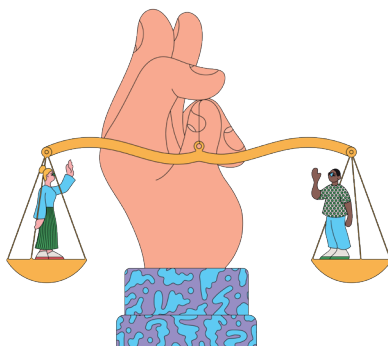
Mais les modalités de travail peuvent aussi avoir des répercussions sur les symptômes de la ménopause. Par exemple, les douleurs articulaires ressenties peuvent être source de difficultés pour exercer un travail physique et accentuer le risque de TMS (troubles musculosquelettiques).



Craintes du sexisme, de l'âgisme



Des ambitions professionnelles freinées : près d'1/3 des français et plus particulièrement des hommes pensent que faire savoir pour une femme le fait d'être ménopausée pourrait engendrer des conséquences négatives sur son évolution de carrière.⁽³⁾



⁽²⁾Pour en savoir plus : la.menopause.fr > etudes-scientifiques > etude-alan-menopause

⁽³⁾Enquête Regard des français sur l'avancée en âge et la ménopause 2023 - Kantar public /MGEN/Fondation des femmes

Principales idées reçues

1

Vrai Faux

Si vous êtes ménopausée, vous n'avez plus besoin de suivi gynécologique.

Faux. L'examen gynécologique annuel reste important : la surveillance par frottis est recommandée jusqu'à 65 ans.

Les mammographies sont proposées par l'Assurance maladie tous les 2 ans jusqu'à 74 ans. Il est important de faire réaliser une palpation mammaire entre ces deux rendez-vous par votre professionnel de santé (sage-femme, gynécologue, généraliste). Enfin, au-delà de l'examen physique, c'est un moment privilégié pour poser des questions sur la ménopause et son évolution, l'intimité et la sexualité, par exemple.

3

Vrai Faux

L'andropause (l'équivalent de la ménopause chez l'homme) ne touche pas tous les hommes au même âge et de la même façon.

Vrai. L'andropause ou déficit en testostérone lié à l'âge (DALA) se traduit par une baisse progressive de la production de testostérone (hormone masculine). L'andropause ne touche pas tous les hommes de la même façon ni au même âge. Certains hommes conservent un taux de testostérone élevé jusqu'à un âge avancé. Elle se manifeste chez l'homme par une baisse de libido, une irritabilité, une augmentation du tour de taille, des bouffées de chaleur... Cette baisse de production de testostérone est provoquée par le vieillissement mais également par certains médicaments (chimiothérapie), une lésion des testicules, ou certaines maladies hormonales, notamment celles qui touchent l'hypophyse.

2

Vrai Faux

Si je suis ménopausée, je ne suis pas obligée de prendre un traitement hormonal.

Vrai. Si vous ressentez peu de symptômes ou qu'ils ne vous gênent pas particulièrement, il n'est pas utile de prendre un traitement hormonal car les risques sont, dans ce cas, supérieurs aux bénéfices attendus. En revanche, si vous ressentez des troubles incommodes de type bouffées de chaleur, insomnies, sécheresse vaginale... alors le traitement hormonal s'avérera le plus efficace. Comme tout médicament, le traitement hormonal a des indications, contre-indications, effets indésirables... Parlez-en avec votre médecin ou un professionnel de santé de votre choix.

Le risque de cancer du sein est très faiblement augmenté lorsque le traitement hormonal est maintenu plus de 10 à 15 ans. Par ailleurs, ce sur-risque minime ne favorise pas l'apparition de cancer mais fait croître un cancer millimétrique préexistant.

4

Vrai Faux

L'endométriose disparaît automatiquement avec l'arrivée de la ménopause.

Vrai et faux. L'endométriose est une maladie hormono-dépendante et plus particulièrement œstrogène-dépendante qui peut disparaître à la ménopause mais aussi à l'inverse être découverte ou persister « endométriose spontanée ». Certaines sont récidivantes chez des femmes sous traitement hormonal substitutif. ⁽⁴⁾

(4) endofrance.org > la-maladie-endometriose > menopause-endometriose

Les conseils



Quelques règles hygiéno-diététiques⁽⁵⁾ fondamentales : elles permettent de réduire les manifestations de la ménopause et de limiter les risques sur la santé comme le risque cardiovasculaire et d'ostéoporose

- Une activité physique régulière : 30 à 45 minutes de marche rapide par jour
- L'arrêt du tabac : faites-vous aider !
- Limiter la prise de café, de sucre et d'alcool et éviter les plats épicés
- Privilégier un régime équilibré pauvre en graisse mais riche en fibres, légumes frais et aliments complets, sans oublier les apports de calcium et vitamine D : **3 produits laitiers par jour** (lait au petit déjeuner, fromages, yaourt) et une exposition au soleil de 15 à 30 mn/j.
- Conserver un suivi médical, gynécologique et mammaire annuel (*mesure régulière de la tension artérielle, du poids et de la taille, un bilan osseux afin de prévenir l'ostéoporose, un bilan biologique sanguin afin de dépister des anomalies des lipides ou un diabète, des examens de dépistage des cancers...*)
- Des traitements hormonaux de la ménopause et d'autres méthodes existent pour soulager les manifestations de la ménopause. Parlez-en avec votre médecin, gynécologue ou sage-femme.
- La sécheresse vaginale peut être soulagée par l'utilisation de lubrifiant à base d'eau ou un hydratant vaginal ou encore par un traitement hormonal par voie vaginale.



Au travail

- Faire des pauses régulières
- Prévoir 15 mn de battement entre chaque rendez-vous pour pouvoir se rafraîchir et se changer si besoin
- Choisissez des vêtements thermiquement confortables (par exemple, le nylon ne permet pas d'évacuer la chaleur), utiliser un brumisateur ou ventilateur de poche
- Pratiquez des techniques de relaxation, de respiration, du yoga.



Sites et ressources utiles

Groupe d'étude sur la ménopause
et le vieillissement hormonal (GEMVI)
gemvi.fr

Consultations « Ménopause et prévention
de l'ostéoporose » - Centre Hospitalier
Universitaire (CHU) de Toulouse :
chu-toulouse.fr

L'application mobile Omena
(information, éducation
et programme personnalisé) :



« Idées reçues
sur la ménopause »

Une problématique médicale et sociale
par Cécile Charlap - 2022

Ouvrage « Vieille, c'est à quelle heure ? »
de Sophie Dancourt, Éditions Leduc



**La fin des règles,
le podcast des récits intimes
sur la ménopause
avec Aude Hayot.**

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Filia, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du Livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3, square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15.

DIRCOM MGEN - 2401 -DEP-Ménopause- Illustration : © Camilo Huinca - Photo : © GettyImages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public