

Continuez à vivre pleinement votre vie avec la ménopause⁴

QUELQUES ACTUCES
UTILES POUR MIEUX
GÉRER LES SYMPTÔMES



► Parlez-en
avec votre
médecin pour
trouver les
solutions
qui vous
conviennent



► Optez pour
un régime
alimentaire
sain et un
mode de vie
équilibré



► Acceptez la
ménopause,
c'est une étape
naturelle et
peut être, le
bon moment
pour s'occuper
de soi



► Préparez-vous
à la ménopause
et restez
attentives
à ce que vous
ressentez
«émotionnelle-
ment, physi-
quement et
mentalement»



► Exercez
une activité
physique
régulière

Aspen France S.A.S
21 avenue Edouard Belin
92500 Rueil Malmaison - France
www.aspenpharma.fr
Tel +33(0)1 39 17 70 00

Les marques commerciales appartiennent à ou sont concédées
sous licence au groupe Aspen. © 2024, Sociétés du groupe Aspen
ou de ses propriétaires de licence. Tous les droits sont réservés.



Février 2024 - FR-REG-02-24-00002 - Visuels : iStock - CM communication

BIEN VIVRE SA MÉNopause

Parlez-en pour
trouver votre
équilibre





Briser le tabou,
parlons ouvertement de la ménopause **P4**

Accueillir & se préparer
à la ménopause : voir les choses autrement **P6**

Les coulisses de mes hormones :
comment ça se passe ? **P8**

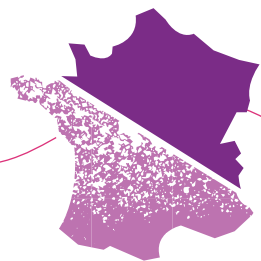
Quels sont les symptômes
de la ménopause ? **P10**

Ménopause et syndrome génito-urinaire
de la ménopause **P12**

Trouver l'équilibre : solutions & conseils
pour bien vivre la ménopause **P13**

Références **P15**

Briser le tabou, parlons ouvertement de la ménopause



14 millions
de femmes concernées
par la ménopause.¹



Le 1^{er} interlocuteur

des femmes sur la ménopause :
les professionnels de santé.³

44% des femmes ménopausées

ne parlent jamais à un professionnel
de santé de leurs symptômes liés
à la ménopause, alors que **87% d'entre
elles en ressentent au moins un.**²

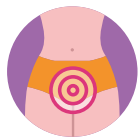
80% des français

estiment qu'il faudrait en parler
davantage.³

Accueillir & se préparer à la ménopause : voir les choses autrement

QU'EST-CE QUE LA MÉNOPAUSE ?^{4,5,7}

- C'est un phénomène physiologique **naturel** chez la femme, marquant une nouvelle étape de la vie des femmes.
- Les ovaires arrêtent leur sécrétion hormonale (estrogènes) ce qui se traduit par l'arrêt des règles et la perte de la fonction de reproduction.
- La ménopause intervient généralement entre 45 et 55 ans.



▶ Atrophie et sécheresse vaginale



▶ Troubles du sommeil



▶ Infections urinaires

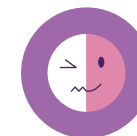
44% des femmes

se disent insuffisamment informées sur la ménopause et ses effets.⁶

C'est peut être l'occasion de prendre soin de soi, d'en parler à son médecin qui vous accompagnera pour préserver ou restaurer votre qualité de vie.



▶ Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes



▶ Troubles de l'humeur et irritabilité

LA MÉNOPAUSE
▶ Comprendre les changements et trouver son équilibre ◀

Les coulisses de mes hormones : comment ça se passe ?^{4,7}

QU'EST-CE QUE L'ESTROGÈNE?

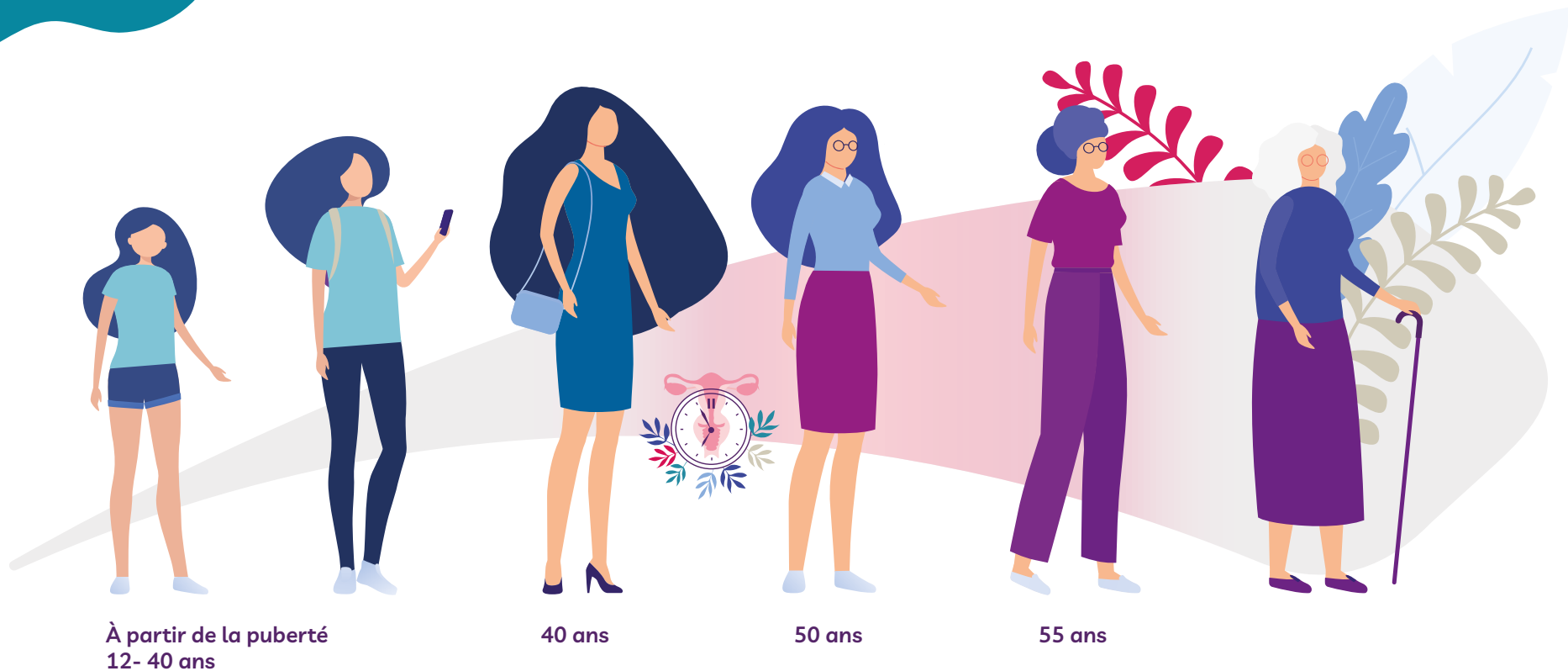
De la puberté à la ménopause, les estrogènes jouent un rôle clé dans la fonction reproductive, la trophicité vulvo-vaginale, le système cardiovasculaire, la santé des os et fonctions cognitives.

La ménopause est le plus souvent précédée par une période de transition de 2 à 4 ans : dite de périménopause.

Les premiers symptômes de la périménopause peuvent se manifester par des règles irrégulières et/ou abondantes, des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. Ces symptômes peuvent être transitoires et s'atténuer avec le temps.

Le **Syndrome Génito-Urinaire de la Ménopause (SGUM)** concerne

50% des femmes ménopausées et peut affecter grandement leur qualité de vie.^{8,9}



À partir de la puberté
12- 40 ans

40 ans

50 ans

55 ans

Avant 40 ans
Ménopause précoce⁴

Entre 40 et 55 ans
Diminution du taux d'estrogènes

Après 55 ans
Ménopause tardive

Quels sont les symptômes de la ménopause ?

EN QUOI CONSISTENT CES SYMPTÔMES ?
EST-CE QU'ILS PERSISTENT ?

Les symptômes commencent avant la ménopause. Ils peuvent durer de 6 mois à plus de 10 ans et leurs intensités sont variables.¹⁰

Symptômes de la périménopause, pouvant être transitoires et diminuer avec le temps^{7,10}

Autres symptômes possibles pendant les premières années^{7,10}

Conséquences durables de la ménopause^{7,10}

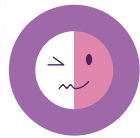
Risques à long terme liés à la ménopause^{7,10}



► Sueurs nocturnes



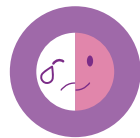
► Bouffées de chaleur



► Troubles de l'humeur



► Sensation de fatigue



► Irritabilité



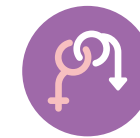
► Règles irrégulières et/ou abondantes



► Maux de tête



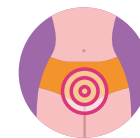
► Troubles du sommeil



► Douleur durant les rapports sexuels



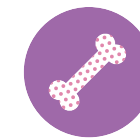
► Troubles urinaires



► Atrophie et sécheresse vaginale



► Risque accru de maladie cardiovasculaire



► Risque accru d'ostéoporose

Ménopause et syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGUM)¹¹

Résultant d'une carence hormonale, le SGUM provoque :

- une sécheresse de la vulve et du vagin responsable de brûlures, d'irritations, de douleurs, d'une vaginite atrophique non infectieuse ;
- des troubles sexuels tels que douleurs lors de rapports sexuels (dyspareunie) et une baisse de la libido (désir sexuel) ;
- de troubles urinaires : besoin d'uriner la nuit, besoin d'uriner en urgence ou

fréquemment, fuites urinaires, cystites aiguës à répétition et parfois prolapsus génito-urinaire.

Le SGUM touche au moins **50% en post-ménopause** avec un impact sur la sexualité, la qualité de vie, l'estime de soi, mais aussi la relation de couple^{8,9}

► Les symptômes du SGUM (atrophie génitale et sécheresse vaginale) s'aggravent avec la durée de la ménopause.⁴ ◀



Parlez-en à votre médecin le plus tôt possible afin d'obtenir des recommandations et/ ou un traitement adapté à votre situation.

Trouver l'équilibre : solutions & conseils pour bien vivre la ménopause

DOCTEUR, J'AI DU MAL À GÉRER MES SYMPTÔMES. EST-CE QU'IL EXISTE DES SOLUTIONS ?

Bien évidemment qu'il y en a ! Il est primordial d'en parler avec votre médecin afin de trouver les solutions qui vous conviennent en fonction de votre situation.



PRISE EN CHARGE NON MÉDICAMENTEUSE⁴

- Pour améliorer votre humeur, réduire vos troubles du sommeil et maintenir une bonne santé corporelle, il est important de conserver une hygiène de vie saine.



Trouvez votre équilibre : solutions & conseils pour bien vivre la ménopause



PRISE EN CHARGE MÉDICAMENTEUSE⁴

Les ovaires commencent à produire moins d'estrogènes et la production d'estrogènes finit par s'arrêter pendant la ménopause. Il s'agit d'une carence en estrogènes.

- **L'hormonothérapie systémique à base d'estrogènes** compense la carence survenant lors de la ménopause et ses conséquences. Cependant, l'estrogène systémique (par exemple, la prise d'un comprimé par voie orale) doit être associé à la progestérone chez les femmes qui ont un utérus (car la progestérone protège l'utérus).
- **L'estrogénothérapie vaginale** permet de conserver la trophicité vulvo-vaginale et lutter contre la sécheresse, les infections urinaires.
- **Traitement non hormonal** : en cas de sécheresse vaginale, les hydratants et lubrifiants vaginaux peuvent améliorer le confort sexuel. Pour les bouffées de chaleur, des préparations à base de plantes ou d'herbes ainsi que l'homéopathie peuvent être prescrites.

Il est vivement recommandé de consulter votre médecin afin d'obtenir un traitement approprié et adapté à votre situation.

Références

- 1 La santé au quotidien. Ménopause : 14 millions de femmes concernées en France. 8 Février 2023. <https://lasanteauquotidien.com/actualite-sante/menopause-14-millions-de-femmes-concernees-en-france/>
- 2 Trémollières F.A., André G., Letombe B., Barthélemy L., Pichard A., Gelas B., Lopès P. Persistent gap in menopause care 20 years after the WHI: a population-based study of menopause-related symptoms and their management. *Maturitas*. 2022. Vol (166):p 58-64. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512222001748>)
- 3 Communiqué de presse ménopause, d'une étape intime de la vie à un véritable sujet social. 18 Octobre 2023. <https://fondationdesfemmes.org/communiqués-de-presse/communiqué-de-presse-menopause-intime-sujet-societal-enquete-2023/>
- 4 Fiche d'information aux patientes, éditée par le GEMVI, Novembre 2020. <http://gemvi.org/wp-content/uploads/2022/06/fiche-info-patiente-menopause-THM.pdf>
- 5 Ameli. Ménopause : définition, symptômes et diagnostic. 24 Juillet 2023. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/menopause/symptomes-diagnostic>
- 6 Étude Essity : Près d'une femme sur deux en France insuffisamment informée sur la ménopause. 2023. <https://www.essity.fr/media/communiqués-de-presse/essity-study-nearly-one-in-two-women-in-france/>
- 7 Inserm - Ménopause. Une meilleure sécurité d'utilisation des traitements hormonaux. 18/09/2023. <https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>
- 8 Les femmes ménopausées : recommandations pour la pratique clinique du CNGOF et du GEMVI (Texte court). <https://cngof.fr/app/pdf/RPC/RPC%20DU%20CNGOF%2021/RPC-CNGOF%202021-Menopause.pdf?x77258>
- 9 Note des résumés scientifiques du GemVi 2023.
- 10 LE MANUEL MSD, Ménopause : Symptomatologie de la ménopause (août 2021). <https://www.msmanuals.com/fr/professional/gynecologie-et-obstetrique/menopause/menopause>
- 11 Ménopause : quelles répercussions sur la santé ? | ameli.fr | Assuré. 24 Juillet 2023. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/menopause/menopause-quelles-repercussions-sur-la-sante>