

Accompagner la ménopause

La ménopause survient en moyenne vers 51 ans en France. Elle peut s'accompagner de signes cliniques parfois très gênants et expose aussi sur le long terme à des désordres métaboliques et osseux. Le pharmacien, professionnel de santé au plus proche des patients, joue un rôle clé d'écoute, d'orientation et de prévention dans cette étape incontournable de la vie d'une femme.



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

- Liée à une insuffisance ovarienne associée au vieillissement physiologique, la ménopause survient suite à l'arrêt des sécrétions hormonales ovariennes, estrogènes et progestérone. Si une période de 12 mois d'aménorrhée est habituellement retenue pour confirmer le diagnostic, les perturbations hormonales et les signes cliniques qui en découlent peuvent débuter plusieurs années avant : c'est la périménopause.
- Les signes « climatériques » qui marquent la période de périménopause puis la ménopause confirmée sont d'intensité très variable d'une femme à l'autre : bouffées de chaleur, troubles génito-urinaires avec essentiellement la sécheresse vaginale, douleurs articulaires mais aussi, troubles du sommeil, de l'humeur, fatigue, prise de poids...
- Évoluant à bas bruit, la perte osseuse et les perturbations métaboliques, ont des répercussions à moyen et long terme en augmentant le risque d'ostéoporose et de maladie cardiovasculaire



DÉPISTEZ ET ORIENTEZ

Vérifiez le suivi médical. A quand remonte la dernière consultation gynécologique mais aussi ophtalmologique ou tout simplement chez le médecin traitant ? L'approche de la cinquantaine, même si l'on se sent en forme, doit être l'occasion d'un bilan santé de prévention.

Recherchez des facteurs de risque d'ostéoporose. Ils doivent inciter à une consultation médicale : corticothérapie au long cours, tabagisme, alcoolisme, faible IMC, ménopause précoce (avant 40 ans), antécédents de fracture...



ÉCOUTEZ ET RASSUREZ

- Prenez le temps d'écouter les craintes et les gênes ressenties dans un espace de confidentialité de l'officine.
- Ouvrez le dialogue pour cerner les habitudes de vie : alimentation, activité physique, tabagisme...
- Rassurez quant à certaines idées reçues. La prise de poids n'est pas inéluctable : de petits changements progressifs auxquels on se tient (plus de grignotage entre les repas, davantage de céréales complètes, 30 minutes de marche quotidienne...) valent mieux que n'importe quel régime drastique. Les bouffées de chaleur ne sont pas une fatalité : de nombreuses femmes n'en ont pas ou sont peu gênées et de nombreuses solutions permettent de les limiter.



INFORMEZ

- L'hygiène de vie en période pérимénopausique devient essentielle pour améliorer le bien-être, l'estime de soi, et surtout prévenir les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose. Mettez notamment en avant l'importance du sevrage tabagique, d'un apport suffisant en calcium et vitamine D et d'une activité physique régulière.
- Expliquez et dédramatisez le THM (traitement hormonal de la ménopause) : il a fait la preuve de son efficacité dans la correction des troubles climatériques et la prévention de la perte osseuse et des fractures ostéoporotiques. Ses effets indésirables sont bien connus et maîtrisés au mieux grâce à une prescription à dose minimale efficace et sur une courte période.

Proposez de télécharger la fiche d'information éditée par le GEMVI (Groupe d'étude de la ménopause et du vieillissement hormonal - www.gemvi.org) qui reprend de façon claire et synthétique ces différents éléments.



MAITRISEZ L'OFFRE CONSEIL

- Les nombreuses solutions hormonales et non hormonales disponibles contre les bouffées de chaleur ainsi que les hydratants et lubrifiants qui peuvent améliorer la sécheresse vaginale.
- Les compléments alimentaires à base de cranberry et/ou de probiotiques pour prévenir les troubles génito-urinaires (mycose vaginale, cystite...) et ceux à visée « minceur ».



QUIZZ

Testez vos connaissances

- 1** Parmi les solutions non hormonales visant à limiter les bouffées de chaleur, on retrouve :
A. les extraits de pollens
B. les isoflavones de soja
C. les oméga-3
D. les lignanes de lin
- 2** Le houblon est déconseillé en cas de cancer ou d'antécédent de cancer du sein :
A. Vrai
B. Faux
- 3** Les isoflavones de soja ne sont pas recommandées en association à la lévothyroxine :
A. Vrai
B. Faux
- 4** La durée maximale de traitement recommandée pour le THM est de :
A. 2 ans
B. 5 ans
C. 10 ans
- 5** Chez la femme ménopausée, les apports recommandés en calcium sont :
A. de 800 mg par jour
B. de 1200 mg par jour

Les réponses

- 1** Réponses A et C
- 2** Réponse A
- 3** Réponse A
- 4** Réponse B
- 5** Réponse B