

TABLE DES MATIÈRES

PRINCIPALES ABRÉVIATIONS	7
---------------------------------------	---

GÉNÉRALITÉS

1. Qu'est-ce que la ménopause?	10
2. À quel âge la ménopause survient-elle?	11
3. Jusqu'à quel âge faut-il prendre une contraception?	12
4. Comment savoir que je suis ménopausée lorsque j'utilise une contraception?	13
5. Est-on ménopausée après une ablation de l'utérus?	15
6. Est-on ménopausée après l'ablation d'un ou des deux ovaire(s)?	16
7. Est-il nécessaire de faire un bilan pour diagnostiquer la ménopause? ..	17

PÉRIMÉNOPAUSE

8. Qu'est-ce que la périménopause?	20
9. Quels sont les signes de la périménopause?	21
10. Comment savoir que je suis en périménopause?	22
11. Ressent-on les signes de la périménopause lorsque l'on est sous contraception?	23
12. Une grossesse est-elle possible au cours de la périménopause?	24
13. Existe-t-il des traitements pour la périménopause?	25
14. Quels sont les traitements hormonaux possibles pour les symptômes de la périménopause?	26
15. Quels sont les traitements non hormonaux possibles pour les symptômes de la périménopause?	27
16. Combien de temps dure la périménopause?	28

LES TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE

17. Qu'est-ce qu'une bouffée de chaleur?	30
18. Pendant combien de temps peut-on avoir des bouffées de chaleur? ..	31
19. Pourquoi certaines femmes ont des bouffées de chaleur et d'autres n'en ont pas?	32
20. Comment peut-on traiter les bouffées de chaleur?	33
21. Est-ce que le soja est efficace pour traiter les bouffées de chaleur? ..	34
22. Qu'est-ce que le syndrome climatérique?	35
23. Qu'est-ce que les bouffées de chaleur atypiques?	36
24. Quels sont les signes de sécheresse vaginale?	37

25. La sécheresse vaginale est-elle un signe de ménopause?	38
26. Est-il possible de traiter les sécheresses vaginales?	39
27. La ménopause peut-elle causer une prise de poids?	40
28. Comment peut-on limiter la prise de poids au moment de la ménopause?	41
29. La ménopause peut-elle causer des troubles du sommeil et de la fatigue?	42
30. Quelles solutions pour retrouver un sommeil correct?	43
31. La ménopause est-elle responsable d'une baisse du moral ou de dépression?	44
32. La ménopause peut-elle causer des pertes de mémoire ou une démence?	45
33. La ménopause peut-elle causer des rides?	46
34. La ménopause peut-elle causer une augmentation de la pilosité?	47

MÉNOPAUSE ET SEXUALITÉ

35. La ménopause peut-elle causer des difficultés sexuelles?	50
36. Pourquoi la carence en œstrogène va-t-elle impacter la qualité de la vie sexuelle?	51
37. Existe-t-il des traitements pour améliorer la vie sexuelle à la ménopause?	52

MÉNOPAUSE ET TROUBLES GÉNITO-URINAIRES

38. La ménopause peut-elle causer une incontinence urinaire?	56
39. La ménopause peut-elle causer une descente d'organes ou un prolapsus?	58
40. Y a-t-il des examens à réaliser lorsqu'on présente une incontinence urinaire?	59
41. Y a-t-il des examens à réaliser lorsqu'on présente un prolapsus?	60
42. Quels sont les traitements de l'incontinence urinaire?	62
43. Quels sont les traitements du prolapsus?	63

OSTÉOPOROSE

44. Qu'est-ce que l'ostéoporose?	66
45. Comment diagnostique-t-on l'ostéoporose?	67
46. Quels sont les facteurs de risque de développer une ostéoporose? ...	68
47. Pourquoi l'ostéoporose apparait-t-elle chez les femmes ménopausées?	70
48. Existe-t-il des moyens d'éviter ou de retarder la survenue de l'ostéoporose?	71

49. À quoi servent le calcium et la vitamine D dans l'os?	72
50. Comment savoir si les apports en calcium sont suffisants?	73
51. Comment dépister une carence en vitamine D, et comment la traiter?	74

TRAITEMENT

52. Quel est le principe du traitement hormonal de la ménopause (THM)?	76
53. Existe-t-il des contre-indications au THM?	77
54. Quels sont les bénéfices du THM?	78
55. Le THM permet-il d'éviter de vieillir trop vite?	79
56. Quand peut-on débiter le THM?	80
57. Quelles sont les modalités de prise du THM?	81
58. Quel est le délai avant que le THM ne soit efficace?	82
59. À quoi sert l'œstradiol dans le THM?	83
60. Quelles sont les différences entre le gel, les patchs et les comprimés d'œstradiol?	84
61. À quoi sert la progestérone dans le THM?	85
62. Quelle est la différence entre le traitement par progestérone naturelle et les progestatifs?	86
63. Le retour des règles sous traitement signifie-t-il qu'il existe un risque de grossesse?	87
64. Le schéma « sans règles » peut-il être mauvais pour mon corps?	88
65. Est-il nécessaire de signaler à mon gynécologue la présence de légères pertes de sang?	89
66. Comment savoir si le THM est adapté?	91
67. Pendant combien de temps peut-on prendre le THM?	92
68. Existe-t-il des alternatives aux THM en cas de contre-indications?	93
69. Qu'est-ce que la Tibolone?	95
70. Est-il nécessaire d'avoir une surveillance particulière sous THM?	96
71. Le THM provoque-t-il le cancer du sein?	97
72. Le THM provoque-t-il le cancer de l'utérus?	99
73. Le THM peut-il être responsable d'autres cancers?	100
74. Le THM peut-il causer des thromboses?	101
75. Le THM peut-il causer des AVC?	102
76. Le THM peut-il causer des maladies cardio-vasculaires?	103
77. Est-il nécessaire de poursuivre le suivi gynécologique après avoir arrêté le THM ou en l'absence de THM?	105

**CAS PARTICULIERS :
L'INSUFFISANCE OVARIENNE PRIMAIRE**

78. Qu'est-ce que l'insuffisance ovarienne primaire ?	108
79. Quels sont les symptômes de l'insuffisance ovarienne primaire ?	109
80. Quelles sont les causes de l'insuffisance ovarienne primaire ?	110
81. Est-il nécessaire de faire un bilan lorsqu'on a une insuffisance ovarienne primaire ?	112
82. Est-il obligatoire de prendre un traitement hormonal ?	114
83. Pendant combien de temps faut-il prendre le traitement hormonal ? . . .	115
84. Quels sont les éléments à surveiller en cas d'insuffisance ovarienne primaire ?	116

**CAS PARTICULIERS : LE TRAITEMENT HORMONAL
DE LA MÉNOPAUSE EST-IL INCOMPATIBLE SI...**

85. J'ai des migraines ?	118
86. J'ai de l'endométriose ?	120
87. J'ai de l'adénomyose ?	121
88. Je fume ?	122
89. J'ai déjà fait un accident vasculaire cérébral ischémique ou un accident ischémique transitoire cérébral ?	123
90. J'ai fait une rupture d'anévrisme ?	124
91. J'ai du diabète ?	125
92. J'ai de l'hypertension artérielle ?	127
93. J'ai fait un infarctus du myocarde ?	128
94. J'ai déjà fait une phlébite ?	129
95. J'ai des varices ?	130
96. J'ai eu un cancer du sein ?	131
97. J'ai eu un cancer de l'utérus ?	133
98. J'ai eu des saignements très abondants en périménopause ?	134
99. J'ai des fibromes utérins ?	135
100. Où trouver des informations complémentaires ?	136