

Périménopause

Quels sont les signes ?

La périménopause correspond à la période durant laquelle apparaissent certains troubles annonçant l'approche de la ménopause.

Reconnaître les signes cliniques et biologiques qui précèdent de quelques mois ou quelques années l'arrêt définitif des règles, peut permettre de mieux vivre cette période souvent difficile de la vie d'une femme.



À savoir

L'âge moyen d'entrée en périménopause est de 47,5 ans, tandis que la ménopause survient le plus souvent entre 48 et 52 ans.

Cette période charnière de la vie d'une femme est souvent difficile. En plus de certains troubles cliniques déstabilisants, l'environnement familial et socioprofessionnel est instable ou incertain : départ des enfants, difficultés conjugales, sexualité troublée, décès ou maladie de parent proche, menace sur le travail, etc. S'y ajoute un symptôme majeur : l'anxiété, qui est largement sous-estimée. Et enfin, la menace de la prise de poids est importante.

C'est ainsi que reconnaître les signes de la périménopause peut aider à vivre ce passage délicat.

Quels sont les signes de la périménopause ?

Les manifestations cliniques de la périménopause sont variables d'une femme à une autre et chez une même femme.

Il existe trois types de signes cliniques qui se manifestent en succession ou en alternance :

- Des troubles du cycle dominés par des cycles courts

Ils surviennent en moyenne dès 42 ans. Ils s'accompagnent souvent de troubles des règles (flux plus important).

- Un syndrome prémenstruel

Tension des seins, ballonnements, prise de poids, nervosité et irritabilité, mais aussi, troubles du cycle, comme une alternance de cycles courts et longs ou des règles plus abondantes.

- Suspension des règles et bouffées de chaleur

Entre 8 et 12% des femmes présentent des bouffées de chaleur alors qu'elles sont encore bien réglées.

- D'autres symptômes y sont souvent associés comme la fatigue, la tendance dépressive, les troubles du sommeil et parfois une sécheresse vaginale.

Quel traitement en cas de périménopause symptomatique ?

L'objectif est d'améliorer la qualité de vie et d'aider à passer ce cap difficile.

Il repose essentiellement sur des progestatifs, mais le traitement varie selon les symptômes. La durée du traitement est à discuter au cas par cas, mais elle est généralement courte, de trois à six mois. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

Et attention, en périménopause, on peut encore tomber enceinte.



Bouffées de chaleur

Peut-on prédire ou confirmer la ménopause ?

Chez les femmes encore réglées, les dosages hormonaux sont généralement inutiles. Ils peuvent cependant confirmer une ménopause chez les sujets sans règle depuis longtemps et présentant des bouffées de chaleur ou dans certaines situations cliniques. Le taux de FSH est alors élevé, tandis que celui des oestrogènes est au plus bas.

Dans le cycle normal, quand les ovaires ne produisent plus assez d'oestrogène, le système nerveux central répond en produisant une hormone hypophysaire, la FSH qui restimule l'ovaire. Le taux de FSH rechute ensuite. Après la ménopause, les ovaires ne produisant plus d'oestrogène, la FSH reste tout le temps élevée.



Fatigue