

Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

- Changes in menstrual cycle or periods
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious

Bien vivre la ménopause

La ménopause est une étape dans la vie d'une femme. Elle débute lorsqu'une femme cesse d'avoir ses règles mensuelles pendant 12 mois consécutifs.

Les œstrogènes sont des hormones sécrétées par les ovaires. Pendant plusieurs mois avant la ménopause, les ovaires sécrètent moins d'œstrogènes. Au fur et à mesure que les taux d'œstrogènes diminuent, des modifications corporelles et les signes de la ménopause apparaissent.

La ménopause survient :

- en tant que processus naturel du vieillissement
- lorsque les ovaires ont été retirées
- lorsque les ovaires subissent des changements provoqués par une radiothérapie ou une chimiothérapie.
- lorsque le corps produit moins d'œstrogènes

Signes

De nombreuses femmes présentent des signes inconfortables. Ceux-ci s'améliorent souvent avec le temps. Discutez avec votre médecin de vos changements corporels car il existe des options thérapeutiques et car ces changements peuvent être des signes d'autres problèmes de santé.

Les signes courants de la ménopause sont :

- des modifications du cycle menstruel ou des règles
- des bouffées de chaleur ou une sensation de chaleur et une sudation
- des troubles du sommeil
- des changements d'humeur
- des céphalées
- l'anxiété

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

Signs to Report to Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

Ways to Manage Your Signs

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

To help manage hot flashes:

- Avoid things that trigger flashes such as:
 - ▶ Strong emotions
 - ▶ Tight clothing
 - ▶ Heat
 - ▶ Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
 - ▶ Alcohol
 - ▶ Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon

- une sécheresse vaginale
- une absence de désir sexuel ou des rapports sexuels douloureux
- une sécheresse cutanée ou des cheveux secs

Signes à rapporter à votre médecin

Si vous présentez un de ces signes, téléphonez au cabinet de votre médecin. Il pourra être nécessaire de vous examiner avant de débiter un traitement ou afin de vérifier si le problème est provoqué par une cause autre que la ménopause.

- saignements irréguliers
- écoulement vaginal chronique
- démangeaisons, brûlures ou irritation vaginale
- fréquence urinaire et brûlures
- anxiété et dépression affectant le sommeil, vos relations et vos habitudes de travail

Comment gérer vos signes

Discutez avec votre médecin des solutions disponibles pour gérer les signes de ménopause. Certains traitements présentent des effets secondaires qui doivent être pris en compte.

Pour vous aider à gérer les bouffées de chaleur :

- Évitez les choses qui déclenchent des bouffées de chaleur comme :
 - ▶ de fortes émotions
 - ▶ des vêtements serrés
 - ▶ la chaleur
 - ▶ des aliments et des boissons contenant de la caféine comme le chocolat, le café, le thé et les boissons gazeuses
 - ▶ l'alcool
 - ▶ des aliments épicés contenant des épices comme du poivre de Cayenne ou de la cannelle

- Stay cool
 - ▶ Sleep in a cool room
 - ▶ Use fans during the day
 - ▶ Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

To help with sleep:

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

- N'ayez pas trop chaud
 - ▶ dormez dans une pièce fraîche
 - ▶ utilisez des ventilateurs pendant la journée
 - ▶ Habillez-vous avec plusieurs épaisseurs. Otez des vêtements dès les premiers signes d'une bouffée de chaleur.
- Respirez profondément, lentement et avec le ventre, pour vous aider à vous détendre. Respirez environ 6 à 8 fois par minute. Essayez 15 minutes matin et soir.
- Ajoutez tous les jours à votre alimentation des aliments à base de soja, comme du lait de soja ou du tofu.
- Discutez avec votre médecin ou votre diététicien avant de modifier votre régime alimentaire ou d'ajouter des vitamines ou des plantes. Certains aliments et certaines plantes comme l'igname mexicain cru, la racine de ginseng, la vitamine E, des multivitamines contenant le complexe B et C et du zinc, sont des sources naturelles d'œstrogènes qui aident à réduire les bouffées de chaleur.
- Faites de l'exercice tous les jours pendant 30 minutes ou davantage.
- Trouvez ou créez un groupe de soutien.

Pour faciliter le sommeil :

- essayez de ne pas avoir trop chaud la nuit. Maintenez la pièce fraîche et portez des vêtements légers.
- limitez ou évitez les somnifères.
- faites de l'exercice 30 minutes par jour.
- évitez la caféine ou l'alcool le soir.
- prenez un bain ou une douche chaude avant d'aller vous coucher ou si vous vous réveillez la nuit.
- mangez des céréales et buvez du lait avant d'aller vous coucher ou après vous être réveillée.
- Allez vous coucher et levez-vous à la même heure tous les jours, y compris les week-ends.
- évitez de manger tard le soir et de grignoter avant d'aller vous coucher.

To help your moods or anxious feelings:

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

To help with vaginal dryness or sexual problems:

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
 - ▶ Estrogen creams to reduce soreness
 - ▶ Testosterone creams to increase sex drive
 - ▶ Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

Pour gérer vos humeurs et vos sentiments d'anxiété :

- respirez profondément, lentement, et avec le ventre.
- faites des exercices de relaxation au moyen de cassettes, DVD ou CD.
- apprenez à utiliser la rétroaction biologique.
- évitez les tranquillisants.
- rejoignez un groupe de soutien.
- cherchez des conseils ou tout autre aide si nécessaire.

Pour gérer la sécheresse vaginale ou les problèmes sexuels :

- Essayez des lubrifiants et des crèmes pendant les rapports sexuels pour remédier à la sécheresse vaginale ou à des rapports douloureux. Un lubrifiant à base d'eau ne dégradera pas le latex des préservatifs.
- Informez-vous sur les autres produits – leur objectif, effets secondaires, et comment les utiliser en toute sécurité. Discutez avec votre médecin de produits tels que :
 - ▶ des crèmes à base d'œstrogènes pour réduire la douleur
 - ▶ des crèmes à base de testostérone pour stimuler votre désir sexuel
 - ▶ des produits qui aident à rétablir l'humidité vaginale et qui vous soulagent
- Portez des sous-vêtements en coton.
- Faites des exercices de Kegel tous les jours afin de renforcer les muscles qui contrôlent la vessie.
- Passez davantage de temps sur les préliminaires et la stimulation afin de favoriser la lubrification naturelle.
- Discutez avec votre partenaire de vos changements physiques et de vos sentiments.

To help with dry skin and hair:

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

Medicine for Menopause

There are medicines that can help with signs of menopause but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- **Hormone Replacement Therapy:**

- ▶ **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
- ▶ **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
- ▶ **Estrogen and Progestin** can be taken together.

Pour gérer la sécheresse cutanée et les cheveux secs :

- Appliquez une lotion sur peau sèche 2 fois par jour. N'utilisez pas de lotions contenant des parfums lourds ou de l'alcool. Elles peuvent aggraver la sécheresse.
- Brossez-vous fréquemment les cheveux afin de faciliter la propagation des huiles naturelles de vos cheveux.
- Utilisez un après-shampooing ou un hydratant à chaque fois que vous vous lavez les cheveux.
- Limitez vos durées d'exposition au soleil et utilisez une protection solaire avec un indice de protection d'au moins 45 tous les jours. Portez un chapeau ou une protection pour la tête.
- Limitez l'utilisation de produits chimiques qui assèchent vos cheveux.

Médicaments pour la ménopause

Il existe des médicaments qui peuvent vous aider à gérer les signes de la ménopause mais un grand nombre d'entre eux entraînent des effets secondaires. Discutez avec votre médecin des risques, des avantages et des meilleures options en fonction de vos besoins spécifiques.

- **Hormonothérapie substitutive :**
 - ▶ **Les œstrogènes** peuvent traiter les signes de la ménopause, aider à prévenir les cardiopathies, l'AVC, le cancer du côlon, la maladie d'Alzheimer et l'ostéoporose. Ils peuvent également augmenter votre risque de contracter d'autres maladies si bien qu'ils ne sont pas toujours une bonne option pour certaines femmes. Les œstrogènes sont conditionnés sous forme de pilule ou de patch que l'on applique sur la peau.
 - ▶ **La progestine** peut traiter les signes de la ménopause et peut aider à prévenir la perte osseuse, appelée ostéoporose, et le cancer de l'utérus. Sous progestine, il est normal que vous ayez toujours vos règles ou qu'elles débutent. La progestine est conditionnée sous forme de pilule ou est administrée par injection. Si vous avez subi une ablation de l'utérus, il n'est pas nécessaire de prendre de progestine.
 - ▶ **Les œstrogènes et la progestine** peuvent être pris de manière concomitante.

Managing Menopause. French

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

Other Treatments

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

- La **Clonidine** est un médicament qui est utilisé pour traiter l'hypertension artérielle mais qui aide également à atténuer les bouffées de chaleur chez certaines femmes. Elle est conditionnée sous forme de pilule ou de patch que l'on applique sur la peau.
- Le **Bellergal** aide à atténuer les bouffées de chaleur mais peut provoquer d'autres effets secondaires gênants comme une sécheresse buccale, une vision trouble et une sédation.
- Les **inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS)** sont un groupe de médicaments pour le traitement de la dépression ou de l'anxiété. À faible dose, certains des médicaments de ce groupe se sont avérés utiles pour atténuer les bouffées de chaleurs.

Autres traitements

Vous pouvez bénéficier d'autres traitements pour gérer le stress de la ménopause. De nombreuses femmes essayent les plantes, les vitamines ou les compléments alimentaires. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien avant d'opter pour un de ces traitements car il est possible qu'ils ne soient pas sûrs pour vous. Informez-vous sur les risques et les bénéfices sur votre santé. L'utilisation de ces traitements avec vos autres médicaments ou traitements peut entraîner des interactions ou des effets secondaires.

Certaines femmes trouvent que la méditation, les massages, l'acupuncture, l'exercice ainsi que d'autres traitements les soulagent. Ces activités peuvent également être bénéfiques sur la santé globale et le bien-être.

Pendant la ménopause et par la suite, les femmes sont davantage exposées à un risque de cardiopathie et d'ostéoporose. Ceci est dû aux changements des taux d'hormones. Vous pouvez prendre certaines mesures pour atténuer votre risque et rester en bonne santé.

Your Health

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.

Votre santé

Afin de réduire votre risque de cardiopathie et d'ostéoporose ainsi que pour améliorer votre santé globale :

- Ne fumez pas et n'utilisez pas de produits dérivés du tabac.
- Limitez l'alcool à 1 verre par jour.
- Mangez une grande diversité de légumes, de fruits et de céréales complètes.
- Mangez des aliments riches en calcium, en vitamine D, ou prenez des compléments tous les jours.
- Limitez votre apport alimentaire en sel, cholestérol et matières grasses.
- Limitez la caféine.
- Gardez un poids de forme.
- Faites de l'exercice 30 minutes par jour. La marche et la musculation sont de bonnes options.

Parlez à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes relatives à la ménopause ou au traitement de vos signes.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Managing Menopause. French