

# Bien vivre la ménopause

## Managing Menopause

### About menopause

Menopause is reached when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row. It happens as a natural part of aging, but can also occur when less estrogen is being made by the ovaries due to treatments, such as surgery, radiation therapy, or chemotherapy.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. When less estrogen is made, signs of menopause can occur. The signs vary and can be uncomfortable, but often improve over time. Talk about your body's changes with your health care provider. Discuss treatments that may be best for you to manage your signs of menopause.

### Signs of menopause

Let your doctor know about any changes you are having. These signs may be part of menopause, but they may also be signs of other health problems.

#### Common signs of menopause include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

### Qu'est-ce que la ménopause ?

On considère qu'une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a plus ses règles pendant 12 mois consécutifs. La ménopause est une étape naturelle du vieillissement, mais elle peut également survenir lorsque la production d'œstrogènes diminue à la suite de traitements tels qu'une opération chirurgicale, une radiothérapie ou une chimiothérapie.

Les œstrogènes sont des hormones sécrétées par les ovaires. Lorsque leur production chute, les signes de la ménopause peuvent apparaître. Ceux-ci sont variés et parfois inconfortables, mais s'améliorent généralement au fil du temps. Parlez à votre médecin des changements qui se produisent dans votre corps et des traitements adaptés pour vous aider à mieux les gérer.

### Signes de la ménopause

Informez votre médecin de tous les changements que vous ressentez. Ces symptômes peuvent être le signe de la ménopause, mais également d'autres problèmes de santé.

#### Symptômes courants de la ménopause :

- Modification des règles et des cycles menstruels
- Bouffées de chaleur et transpiration
- Troubles du sommeil
- Sautes d'humeur
- Maux de tête
- Anxiété
- Sécheresse vaginale
- Baisse de la libido ou douleurs pendant les rapports sexuels
- Sécheresse de la peau ou des cheveux

## What you can do to help symptoms

### To help with hot flashes

- Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at the first sign of flush.
- Avoid wearing tight clothing.
- Keep room temperature at a lower setting.
- Use fans to circulate air.
- Avoid hot baths or showers.
- Reduce the amount of caffeine you consume. Caffeine is in coffee, tea, colas, and chocolate.
- Avoid spicy foods and eat lighter meals when it is hot outside.
- Reduce how much alcohol you drink, especially red and white wines.
- Exercise each day for at least 30 minutes.
- Reduce stress. Use relaxation techniques, such as yoga, meditation, and massage.
- Avoid smoking.
- Talk to your doctor about the use of herbs and dietary supplements.
- Check with your doctor or pharmacist before using soy products, black cohosh, dong quai, ginseng, or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.

## Comment soulager les symptômes ?

### Bouffées de chaleur

- Portez des vêtements absorbants en coton et superposez les couches. Ôtez certains de vos vêtements dès que vous ressentez une bouffée de chaleur.
- Évitez de porter des vêtements serrés.
- Baissez la température dans votre chambre.
- Utilisez des ventilateurs pour faire circuler l'air.
- Évitez les douches ou les bains trop chauds.
- Réduisez votre consommation de caféine. Le café, le thé, les sodas et le chocolat contiennent de la caféine.
- Évitez les plats épicés et privilégiez les repas légers quand il fait chaud.
- Réduisez votre consommation d'alcool, notamment de vin rouge et de vin blanc.
- Faites de l'exercice tous les jours, pendant au moins 30 minutes.
- Réduisez votre stress. Utilisez des techniques de relaxation telles que la méditation, le yoga et les massages.
- Évitez le tabac.
- Consultez votre médecin pour savoir si vous pouvez utiliser des plantes et des compléments alimentaires.
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'utiliser des produits à base de soja, d'actée à grappes noires, de dong quai, de ginseng, etc. afin d'évaluer les risques et les bénéfices pour votre santé. Il existe des risques d'interaction avec d'autres médicaments.

- Discuss use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines, such as Vitamin B complex, Vitamin E, ibuprofen, or prescription medicines such as:
  - Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contain estrogen and sometimes progestin.
  - Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), and paroxetine (Paxil).
  - Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres).
  - Birth control pills.
  - Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone).

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are begun in small doses and are then increased over time to control your signs.

### To help with sleep

- Keep a regular sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Try a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.

- Demandez conseil à votre médecin avant de prendre des médicaments. Il pourra éventuellement vous recommander des compléments alimentaires ou des médicaments en vente libre (p. ex., vitamine B complexe, vitamine E, Ibuprofène), ou des médicaments sur ordonnance :
  - Traitement hormonal substitutif (THS). Pour les bouffées de chaleur modérées à sévères, votre médecin peut vous recommander l'utilisation temporaire (moins de 5 ans) d'un THS si vous n'avez pas d'autres problèmes de santé. Les THS contiennent des œstrogènes et, parfois, des progestines.
  - Antidépresseur tel que la sertraline (Zoloft), la venlafaxine (Effexor) et la paroxétine (Paxil).
  - Antihypertenseur tel que la clonidine (Catapres).
  - Pilule contraceptive.
  - Antiépileptique tel que la gabapentine (Neurontin, Gasbarone).

La plupart de ces médicaments sont utilisés pour d'autres problèmes de santé, mais permettent de réduire les bouffées de chaleur. Ils sont généralement prescrits à faible dose au début, puis la dose augmente progressivement pour atténuer vos symptômes.

### Troubles du sommeil

- Respectez des horaires de sommeil réguliers. Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours, même le week-end.
- Gardez votre chambre fraîche et portez des vêtements légers.
- Essayez de prendre une douche ou un bain tiède juste avant de vous coucher ou si vous vous réveillez pendant la nuit.

- Exercise regularly.
- Do not rely on sleeping pills. They can disrupt restful sleeping patterns.
- Avoid products with caffeine or alcohol in the evening.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Avoid late meals and filling snacks.

### **To help your moods or anxious feelings**

- Talk with your doctor about your feelings, moods, and frustrations.
- Discuss treatments, such as antidepressants.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Keep involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting tasks.
- Exercise regularly.

### **To help with vaginal dryness or sexual problems**

- There are products available to help with vaginal dryness or with painful intercourse:
  - Water-based lubricants, such as Astroglide or K-Y relieve vaginal dryness during intercourse.
  - Moisturizers, such as Replens or Lubrin restore vaginal moisture and comfort.

- Faites régulièrement du sport.
- Évitez les somnifères. Ils peuvent perturber votre rythme de sommeil.
- Évitez de consommer des produits contenant de la caféine ou de l'alcool le soir.
- Essayez de manger des céréales et du lait avant de vous coucher ou lorsque vous vous réveillez.
- Évitez les en-cas copieux et les dîners tardifs.

### **Sautes d'humeur et anxiété**

- Parlez à votre médecin de vos sentiments, de vos sautes d'humeur et de vos frustrations.
- Discutez des traitements disponibles, tels que les antidépresseurs.
- Adhérez à un groupe de soutien ou faites appel à un psychologue, au besoin.
- Continuez à pratiquer les activités sociales et familiales que vous appréciez.
- Réduisez votre stress. Pratiquez la respiration abdominale lente et profonde pour vous relaxer.
- Concentrez-vous sur 1 ou 2 tâches à la fois. Fixez-vous des objectifs réalistes. Évitez de multiplier les tâches conflictuelles.
- Faites régulièrement du sport.

### **Sécheresse vaginale et problèmes sexuels**

- Certains produits peuvent vous aider en cas de sécheresse vaginale ou de douleur pendant les rapports sexuels :
  - Les lubrifiants à base d'eau tels qu'Astroglide ou K-Y soulagent la sécheresse vaginale pendant les rapports sexuels.
  - Les crèmes hydratantes telles que Replens ou Lubrin améliorent le confort et l'humidité vaginale.

- Vaginal estrogen therapy, such as estrogen cream, estrogen ring, and estrogen tablet relieve vaginal dryness. Talk to your doctor to see if estrogen can be safely prescribed for you.
- Testosterone creams can be used to increase sex drive.
- When you have sex, increase foreplay time. This helps boost natural lubrication.
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps, and bubble baths that may irritate your vagina.
- Kegel exercises may help to strengthen the muscles that control the bladder.
- Communication with your partner is very important.
- Les traitements œstrogéniques vaginaux, sous forme de crème, d’anneau ou de comprimé, soulagent la sécheresse vaginale. Demandez conseil à votre médecin pour savoir si vous pouvez prendre des œstrogènes.
- Les crèmes à la testostérone permettent d’augmenter la libido.
- Pendant les rapports sexuels, augmentez la durée des préliminaires. Cela permet d’accroître la lubrification naturelle.
- Évitez les douches vaginales, les sprays, lotions et savons d’hygiène intime, ainsi que les bains moussants qui peuvent irriter votre vagin.
- Les exercices de Kegel peuvent renforcer les muscles qui contrôlent la vessie.
- Il est important de communiquer avec votre partenaire.

## To help with dry skin and hair

It is normal as estrogen decreases for the body to produce less oil for the skin and hair.

- Use lotion on dry skin two times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Limit your time in the sun. For your skin, use sunscreen with 30 or 45 SPF and reapply as directed. Wear a hat or head covering.
- Brush your hair more often. This helps spread your hair’s natural oils from the root of the hair to the tip.
- Wash hair less often. When washing, use a conditioner each time.

## Peau et cheveux secs

Avec la baisse du taux d’œstrogènes, il est normal que le corps produise moins de sébum au niveau de la peau et du cuir chevelu.

- Appliquez une lotion hydratante deux fois par jour sur votre peau sèche. Évitez les lotions fortement parfumées ou contenant de l’alcool. Elles risquent de dessécher encore plus votre peau.
- Exposez-vous de manière modérée au soleil. Utilisez une crème solaire indice 30 ou 45 SPF et renouvelez l’application conformément aux recommandations du fabricant. Portez un chapeau ou couvrez-vous la tête.
- Brossez-vous plus souvent les cheveux. Cela permet de répartir le sébum naturel des racines à la pointe de vos cheveux.
- Lavez-vous moins souvent les cheveux. Lorsque vous les lavez, utilisez systématiquement un après-shampooing.

- Limit use of hair coloring, straightening or permanent waves. These chemicals can dry your hair.

## Lower your risk of heart disease and osteoporosis

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.

### To prevent heart disease

- Stop using tobacco products, such as cigarettes. Ask your doctor for help to quit tobacco.
- Limit alcohol to one drink per day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit salt, saturated fat, and cholesterol in your diet.
- Control your weight. Extra weight means your heart has to work harder.
- Exercise regularly.

### To prevent osteoporosis

- Have a bone densitometry test to check your bones before menopause.
- This gives a baseline measurement. Then, have periodic follow-up scans to recheck bone density or treatment progress.
- Increase weight-bearing exercise. For example, walk 2 to 3 miles a day, 4 to 5 times each week.

- Limitez l'utilisation des lissages, permanentes ou couleurs capillaires. Ces produits chimiques risquent de dessécher vos cheveux.

## Réduire le risque de maladie cardiovasculaire et d'ostéoporose

Pendant et après la ménopause, les femmes ont davantage de risques de développer des maladies cardiovasculaires et de l'ostéoporose. Cela est dû aux changements hormonaux. Vous pouvez agir pour réduire ces risques et rester en bonne santé.

### Prévention des maladies cardiovasculaires

- Arrêtez de fumer. Demandez conseil à votre médecin si vous avez besoin d'aide pour arrêter.
- Ne buvez pas plus d'un verre d'alcool par jour.
- Variez votre consommation de légumes, de fruits et de céréales complètes.
- Limitez l'apport en sel, graisses saturées et cholestérol dans votre alimentation.
- Surveillez votre poids. L'excès de poids oblige votre cœur à travailler plus dur.
- Faites régulièrement du sport.

### Ostéoporose

- Réalisez une ostéodensitométrie pour vérifier l'état de vos os avant la ménopause.
- Vous disposerez ainsi d'une mesure de référence. Répétez ensuite régulièrement cet examen pour vérifier la densité osseuse ou les progrès obtenus grâce au traitement.
- Renforcez votre musculature par l'exercice. Par exemple, marchez 4 ou 5 km par jour, 4 ou 5 fois par semaine.

- Get enough calcium in your diet. Women ages 50 and under need 1,000 milligrams (mg) each day. Women over 50 and post-menopausal women not on HRT need 1,200 mg each day.
  - Foods high in calcium include milk, yogurt, cheese, calcium-fortified cereals, orange juice and tofu, broccoli, spinach, collard greens, soy milk, and fish with bones (canned salmon, sardines).
  - Talk to your doctor about taking a calcium supplement. The best calcium supplements are those that contain vitamin D since your body needs vitamin D to use calcium. Your doctor may recommend taking 1,000 mg or more of calcium per day in divided doses. Talk to your doctor about taking a vitamin D supplement if your exposure to sunlight is low.
- If you have thinning bones, avoid dangerous physical activities and try to prevent falls. Remove loose throw rugs that might cause you to trip and fall at home.
- Avoid use of tobacco products.
- If needed, talk to your doctor about medicines that can help your bone health.
- Veillez à ce que votre apport en calcium soit suffisant. Jusqu'à 50 ans, une femme a besoin de 1000 mg de calcium par jour. À partir de 50 ans et lorsqu'elles sont ménopausées, les femmes prenant un THS ont besoin de 1200 mg de calcium par jour.
  - Les éléments riches en calcium sont notamment le lait, les yaourts, le fromage, les céréales enrichies en calcium, le jus d'orange, le tofu, les brocolis, les épinards, le kale, le lait de soja et les poissons osseux (saumon, sardines en conserve).
  - Demandez conseil à votre médecin concernant les compléments en calcium. Les meilleurs compléments contiennent également de la vitamine D, qui permet à votre corps d'assimiler le calcium. Votre médecin peut vous conseiller de prendre 1000 mg (ou plus) de calcium par jour, en plusieurs prises. Demandez conseil à votre médecin pour savoir si vous devez prendre un complément en vitamine D si votre exposition au soleil est faible.
- Si votre densité osseuse diminue, évitez les activités physiques dangereuses et essayez d'éviter les chutes. Éliminez de votre logement les tapis non fixés au sol qui pourraient vous faire trébucher et tomber.
- Évitez le tabac.
- Au besoin, demandez conseil à votre médecin concernant les médicaments qui peuvent améliorer votre santé osseuse.