

# Savez-vous vraiment ce qu'est la ménopause ?

## 1. Le terme « ménopause » a été inventé...

- A. Par une courtisane du roi d'Espagne Philippe V en 1721. En espagnol, « echo de menos al viejo » signifie « il me manque ».
- B. Par un médecin français en 1821. Il s'est inspiré du mot grec « menespausis », qui veut dire « fin des règles ».
- C. Par une philosophe américaine en 1921, dans son manifeste « Men Break », devenu « ménopause » en français.

## 2. D'un point de vue médical, il signifie...

- A. L'arrêt des règles depuis au moins un an.
- B. La chute de production des hormones féminines.
- C. La fin de la fertilité.

## 3. La ménopause survient à partir du moment où...

- A. Le stock d'ovules est épuisé.
- B. Les ovaires cessent de fonctionner.
- C. La paroi interne de l'utérus (endomètre) devient trop fine pour être évacuée sous forme de menstruations.

## 4. Les bouffées de chaleur touchent...

- A. Toutes les femmes à des degrés divers.
- B. En particulier celles qui ont eu des règles douloureuses.
- C. Les trois quarts des femmes environ.

## 5. Le bouleversement hormonal se répercute également...

- A. Sur les os.
- B. Sur le cœur.
- C. Sur le foie.

## 6. Au niveau de l'intimité et des rapports sexuels, c'est souvent...

- A. La « cata » ! Il y a inéluctablement moins de désir et moins de plaisir.
- B. Une affaire de préliminaires pour stimuler tous les sens.
- C. Beaucoup mieux avec un lubrifiant qui pallie la sécheresse vaginale.

## 7. Si les femmes vivent cette période différemment psychologiquement, c'est parce que...

- A. Chaque cerveau est plus ou moins sensible aux variations hormonales.
- B. Chacune est influencée par le modèle de sa mère.
- C. Chaque situation personnelle est différente à cette période de la vie. Si l'on doit faire face à des difficultés, on supportera moins bien la ménopause.

## 8. La prise de poids qui peut survenir à la cinquantaine s'explique par...

- A. La perte des muscles au profit de la masse grasse.
- B. Un manque d'hormone de la satiété au profit de celle de la faim.
- C. Une baisse des hormones féminines au profit de l'hormone du stress.

## 9. Le traitement hormonal de la ménopause (THM) s'adresse...

- A. Aux femmes qui ont des symptômes très gênants.
- B. A celles qui le souhaitent.
- C. A celles qui ont un risque important d'ostéoporose.

## 10. Le THM est prescrit...

- A. Au minimum sur une durée de cinq ans.
- B. Avec un suivi et une réévaluation de ses effets tous les ans.
- C. Pas plus de cinq années consécutives.

## 11. Les phyto-œstrogènes dans les produits à base de soja sont reconnus efficaces...

- A. Contre les bouffées de chaleur.
- B. Contre la sécheresse vaginale.
- C. En prévention de l'ostéoporose.

## 12. Au cinéma, la réalité de la ménopause est au cœur du film...

- A. « Jalouse », avec Karin Viard.
- B. « Pupille », avec Sandrine Kiberlain.
- C. « Aurore », avec Agnès Jaoui.

# Les réponses

**1.B** C'est le Dr Charles-Pierre-Louis de Gardanne qui est à l'origine du mot « ménopause » dans son traité *De la ménopause ou De l'âge critique des femmes*. Son objectif était d'ouvrir une nouvelle branche de la médecine pour soulager les différents symptômes liés à la baisse d'hormones féminines.

**2.A** En médecine, on considère qu'une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a plus ses règles douze mois d'affilée. La fin de la fertilité n'est pas un critère, car elle peut toucher des personnes plus jeunes. Quant à la baisse de production d'hormones féminines (œstrogènes et progestérone), elle débute bien avant la ménopause, dès lors que les cycles deviennent irréguliers (on parle de préménopause).

**3.B** Les ovaires ne produisent pas d'hormones toute la vie. Ainsi, ils prennent leur retraite au bout de 450 cycles environ. Et ce, même s'ils « hébergent » encore des milliers d'ovules non matures. Ces derniers vont ensuite disparaître par mort cellulaire. En moyenne, l'âge de la ménopause est de 51 ans. Il est influencé par la génétique. Donc, vous devriez être logée à la même enseigne que votre mère.

**4.C** Près de 25 % des femmes sont épargnées par les bouffées de chaleur. Pourquoi ? On ne le sait pas. Tout comme on ignore encore pour quelles raisons l'intensité et la nature des symptômes varient d'une personne ménopausée à une autre.

**5.A ET B** Les répercussions de la baisse d'œstrogènes ne sont pas forcément immédiates et peuvent se manifester par une perte osseuse deux ou trois ans après la ménopause. Le système cardio-vasculaire souffre aussi du manque d'œstrogènes : les artères se rigidifient (l'hypertension guette) et le mauvais cholestérol a tendance à s'y accumuler. D'où l'importance d'un bilan osseux et cardiaque vers la cinquantaine et d'un suivi régulier.

**6.B ET C** Qui dit ménopause ne dit pas forcément libido en berne ! Si, effectivement, les muqueuses intimes peuvent souffrir de sécheresse en raison du manque d'œstrogènes, il suffit d'utiliser un lubrifiant pour que le confort – et le plaisir qui va avec ! – soit au rendez-vous. Sans oublier les préliminaires, essentiels pour activer la lubrification naturelle, plus longue à venir chez les femmes ménopausées, et le désir.

**7.B ET C** L'image que l'on a eue de sa mère à cette période particulière se répercute forcément sur sa propre manière d'envisager cette transition. Une maman épanouie à la cinquantaine, ça change tout ! Et puis il y a aussi sa propre façon d'appréhender ce corps qui change, ces rides de plus en plus marquées... Tout cela dépend de l'équilibre de sa vie affective et professionnelle.

**8.A** On se retrouve avec des muscles qui perdent du volume et plus de gras qui se répartit en particulier sur le ventre. Or moins on a de muscles, moins on dépense de calories. D'où la fâcheuse tendance à prendre du poids même si l'on ne mange pas plus...

**9.A ET C** Fini le temps où ce traitement était proposé à presque toutes les femmes. Aujourd'hui, sa balance entre bénéfices et risques est bien connue et évaluée. Ainsi, la Haute Autorité de santé le recommande à celles qui sont très gênées par les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, les douleurs ostéoarticulaires, la sécheresse vaginale... Autre indication : la prévention de l'ostéoporose chez les femmes avec un risque accru de fracture ostéoporotique.

**10.B** En raison de l'augmentation du risque de cancer du sein et de l'endomètre qu'il engendre, le THM exige une réévaluation de son intérêt chaque année (réapparition ou non des troubles à l'arrêt).

**11.A** Les études sur les isoflavones de soja montrent clairement leurs bénéfices sur la réduction des bouffées de chaleur... Ce qui entraîne un mieux-être global. Les résultats sont moins probants en ce qui concerne la sécheresse vaginale. Au niveau osseux, ils maintiennent la densité minérale, mais il n'y a pas de travaux prouvant leur intérêt en prévention de l'ostéoporose.

**12.C** Ce film, réalisé par Blandine Lenoir, représente une femme de 50 ans souffrant de bouffées de chaleur et qui vient de perdre son travail, mais qui est... à l'aurore d'un nouveau bonheur.