

# MÉNOPAUSE



POUR 95% DES FEMMES, LA MÉNOPAUSE A LIEU ENTRE 45 ET 55 ANS



1 À 2% DES FEMMES SONT ATTEINTES D'INSUFFISANCE OVARIENNE PRÉMATURÉE



SEULES 6% DES FEMMES MÉNOPAUSÉES PRENNENT UN TRAITEMENT HORMONAL DE LA MÉNOPAUSE (THM)



87% DES FEMMES PRÉSENTENT AU MOINS UN SYMPTÔME DE MÉNOPAUSE EN PLUS DE L'ARRÊT DES RÈGLES



LE TAUX DE TESTOSTÉRONE DANS LE SANG DIMINUE NATURELLEMENT D'ENVIRON 1% À 2% PAR AN, À PARTIR DE L'ÂGE DE 30 ANS



ENTRE 40 ET 80 ANS SEULEMENT 5% DES HOMMES SONT CONCERNÉS PAR L'ANDROPAUSE

# DATA

## SOURCES ET RESSOURCES

Les informations proviennent des organisations suivantes :

- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale (INSERM)

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre :

- Sur le site internet Question Sexualité,
- Dans les Centres de Santé Sexuelle,
- Auprès de votre médecin traitant, d'une gynécologue ou urologue.



SCAN ME

Association de Loi 1901 et mouvement d'éducation populaire, nous intervenons autour de deux thématiques principales :

- la **santé sexuelle** (contraception, IVG, parentalité, infections sexuellement transmissibles, couple, genre, anatomie...)
- les **violences sous toutes leurs formes** (conjugales, sexuelles, harcèlement, discriminations, cyberharcèlement...)

Nous n'avons pas d'équipe médicale, mais nous proposons différentes actions :

- **Permanences** ouvertes à toutes et à tous, anonymes et gratuites, sur l'ensemble du département : accueil, écoute, accompagnement adapté, orientation
- **Séances collectives** : d'information et de réflexion auprès de tout public
- Prêt d'**expositions**
- **Stands** sur des évènements
- **Formation et sensibilisation** des professionnel-le-s du social, de l'éducation, de la santé, de l'animation, de l'insertion...
- Elaboration d'**outils** de prévention et d'animation...

## VENEZ NOUS VOIR

02 47 20 97 43

@planningfamilial37

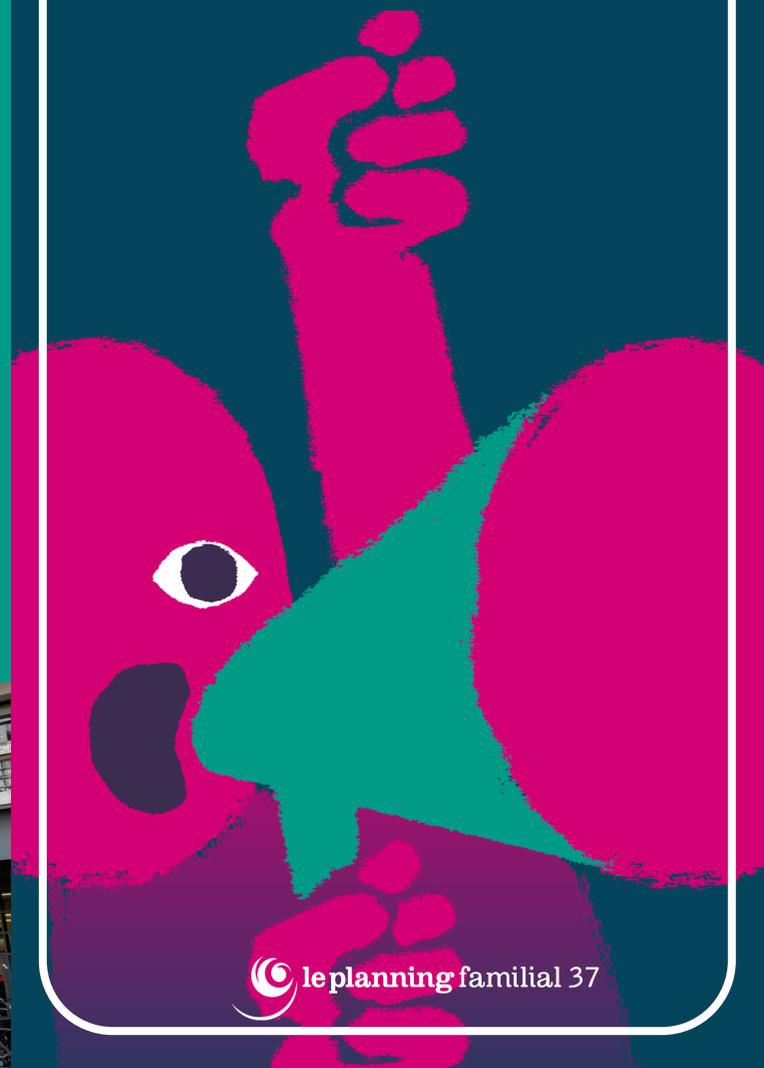
Centre de Vie du Sanitas  
37000 Tours

Planning Familial 37

[contact@leplanningfamilial37.fr](mailto:contact@leplanningfamilial37.fr)



# MÉNOPAUSE, ANDROPAUSE : C'EST QUOI ?





# LA MÉNOPAUSE CHEZ LA FEMME

## A savoir

**Ménopause** : arrêt des règles (aménorrhée) définitif en raison du vieillissement des ovaires

**Périménopause** : période de transition de 2 à 4 ans où les règles sont irrégulières, et où des symptômes peuvent apparaître d'intensité variable dans le temps.

## Symptômes

- Menstruations irrégulières
- Bouffées de chaleur
- Sueurs nocturnes
- Modification du désir sexuel (difficulté à s'endormir ou à rester endormie)
- Modifications des sécrétions vaginales (sécheresse)
- Troubles urinaires (infections, fréquence)
- Perturbation du sommeil
- Troubles de l'humeur
- Prise de poids

Si la ménopause apparaît avant 40 ans, on parle d'insuffisance ovarienne prématurée

La ménopause n'est pas une maladie ! Ce sont les changements hormonaux qu'elle induit qui peuvent affecter la santé

En France, la moyenne d'âge de la ménopause est à 51 ans

Les symptômes ne sont pas systématiques, ni de même intensité chez toutes les femmes !

Il n'existe pas de méthode de calcul de l'âge de la ménopause : chaque femme est différente

# Diagnostic & Traitements de l'andropause

## Diagnostic

Examen clinique pour vérifier les symptômes, s'ils ne sont pas causés par autre chose, et à partir d'une prise de sang pour confirmer la baisse du taux de testostérone dans le sang

## Traitement

Testostérone en injection, en comprimés, en gel, en patch... pas tous remboursés. A prendre en continu, avec un suivi médical régulier.

**Suivi sur l'efficacité** (bien-être, humeur, sur tous les symptômes...) et s'il y a l'apparition d'effets secondaires.

# Diagnostic & Traitements de la ménopause

## Diagnostic

Absence de règles depuis 12 mois. Aucun examen n'est nécessaire dans une situation habituelle. Les dosages hormonaux sont le plus souvent inutiles car la prise en compte de l'âge et des symptômes cliniques suffisent, mais ils sont possibles.

## Traitement :

Lors de la ménopause, l'intensité des symptômes est variable, et beaucoup de femmes n'ont pas besoin de traitement. Toutefois, le Traitement Hormonal substitutif de la Ménopause (THM) peut être proposé lorsque les symptômes deviennent gênants.

Avant la prescription, un examen clinique et une mammographie sont demandés. A cette occasion, il est évalué si le bénéfice du traitement est supérieur aux risques qu'il induit. Le THM associe un estrogène et un progestatif, et est administré en comprimé, en gel ou en patch.

D'autres traitements existent pour prévenir, soulager, ou traiter certains symptômes.

**Suivi sur l'efficacité** : le THM est réévalué au minimum une fois par an et ce bilan permet d'envisager sa poursuite ou son arrêt (ce traitement est toujours temporaire)



# L'ANDROPAUSE OU LE DALA (DÉFICIT ANDROGÉNIQUE LIÉ À L'ÂGE) CHEZ L'HOMME

## A savoir

**Andropause** : phénomène biologique pouvant apparaître à la suite d'une diminution progressive du niveau de testostérone dans le sang.

L'andropause ne marque pas la fin de la fertilité contrairement à la ménopause : c'est pourquoi on parle plus souvent de DALA ! D'ailleurs les deux ne sont pas comparables !

## Symptômes

- Troubles sexuels
- Fatigue
- Perte musculaire
- Augmentation de la masse graisseuse
- Troubles urinaires
- Troubles de la mémoire et de l'attention
- Diminution de la pilosité
- Troubles de l'humeur
- Troubles du sommeil
- Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

Tous les hommes ne sont pas touchés

Elle peut toucher les hommes entre 45 et 65 ans.

On peut limiter les facteurs de risques de l'andropause, qui sont souvent les mêmes que d'autres maladies : diabète, cholestérol, alcool, tabac... puisqu'ils accélèrent le vieillissement naturel du corps

Il est important de ne pas s'automédiquer car la prise de testostérone sans prise de sang ni suivi médical peut s'avérer dangereuse

Ce n'est pas parce qu'il y a des troubles de l'érection qu'il y a de l'andropause.