



## **I. Ménopause-vieillir : comment garder ses cellules jeunes ?**

« On est définitivement vieux lorsqu'on a encore des réponses mais plus de questions. » *Bernard Pivot*

### **La ménopause n'est pas synonyme de « VIEILLESSE »**

Il existe une confusion entre grande espérance de vie et jeunesse ou apparence préservée.

Dans nos pays industrialisés, l'espérance de vie augmente; avec les progrès de la médecine, l'hygiène, l'alimentation, le mode de vie.

Les femmes vivent en moyenne une trentaine d'années au-delà de la ménopause avec éventuellement des conséquences qui se vivent différemment selon les cultures. Les progrès de la médecine et de la chirurgie esthétique peuvent rajeunir l'apparence mais le vieillissement cellulaire continue et ne peut être arrêté. Par ailleurs, la connaissance du fonctionnement du corps et du mode de vie peut réellement améliorer et quelquefois augmenter l'espérance de vie.

Vieillir, c'est devenir moins résistant aux agressions de son propre corps ou celles de l'environnement. L'augmentation des affections chroniques le démontre, diabète, hypertension, maladies cardio-vasculaires.

Bien que liées à l'âge, ces affections chroniques, nous pouvons les retarder voire les surmonter en ayant une qualité de vie adaptée.

### **Comment est considéré la ménopause dans les différentes cultures ?**

Le concept de la ménopause est relativement récent (années '80) en tant que mécanisme physiologique mais depuis toujours c'est un moment particulier qui joue dans les sociétés car il est lié ou basé sur la fécondité. Il peut être vécu comme une perte de la féminité, perte du potentiel de procréation, synonyme de vieillesse et vécu comme une lente mort intellectuelle et physique ou au contraire, comme une renaissance laissant place à du temps pour soi, une libération ou une valorisation et vécu comme une vie meilleure. Dans certaines sociétés, c'est le moment où la femme peut devenir presque l'égal de l'homme, pouvant participer aux décisions (Inde, Ouganda), et dans d'autres, il peut représenter le risque de la répudiation, l'autorisation de la polygamie (certains pays musulmans, Yemen). En Extrême-Orient, les femmes ont du apprendre à faire face à leur symptômes de ménopause par des techniques de concentration ; ceux-ci correspondant à un déséquilibre énergétique.

### **Définition médicale de la ménopause**

La ménopause se caractérise par l'arrêt définitif des règles d'au moins 1 an et la pré-ménopause par la période d'irrégularité qui peut précéder, de quelques mois, voire quelques années, la ménopause.

Elle correspond à une perte de la fonction de reproduction par disparition des follicules (œufs, réserve ovarienne limitée non reformés) et modifications hormonales.

Le diagnostic est clinique (symptômes) et peut se confirmer par une prise de sang, mettant en évidence un manque d'œstrogène et une augmentation de FSH, (hormone hypophysaire) ainsi qu'une échographie endovaginale.

L'âge moyen de la ménopause dans les pays industrialisés est de 52 ans.



## I. Ménopause-vieillir : comment garder ses cellules jeunes ?

### Répercussion de cette perte d'hormones

Le manque d'hormone va accélérer le processus de vieillissement partout dans le corps. La connaissance de certaines modifications peut avoir une influence sur l'amélioration ou la prévention de celles-ci.

Nous ne parlerons que de certaines modifications sur lesquelles notre mode de vie peut exercer une certaine influence. La prévention et l'amélioration au niveau de la peau fera l'objet d'une newsletter particulière.

#### 1/ Modifications osseuses

La masse osseuse diminue chez a femme déjà à partir de 30 ans.

Les hormones ont la propriété de favoriser la fixation du calcium dans les tissus osseux en relation avec la vitamine D (produite sous l'influence des photons solaires). Certains produits alimentaires vont entraver ou favoriser l'absorption du calcium au niveau digestif.



L'ostéoporose est une conséquence à long terme d'une dégradation osseuse plus rapide que sa formation. Elle se prévient en ayant d'une part une alimentation comportant un apport suffisant en calcium: 1200mg/J (produits laitiers, légumes, fruits, céréales complètes, certaines eaux), un taux de vitamine D normal et un exercice physique régulier qui augmente le mouvement cellulaire et améliore le turn over cellulaire osseux.

#### 2/ Modifications ligamentaires

Les oestrogènes assouplissent les ligaments et les structures ligamentaires et à la ménopause, ils seront plus rigides.

La diminution du liquide synovial dans les articulations va avoir comme conséquence un amincissement des cartilages qui seront plus fragiles (arthrose). Le manque de mouvement accélère encore ce processus.

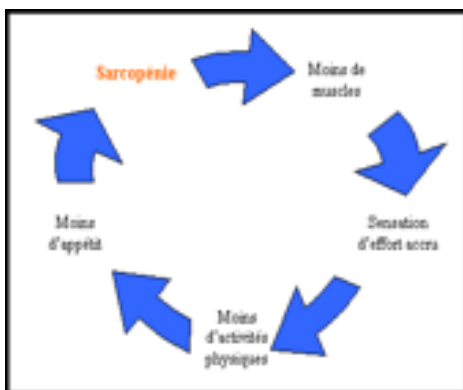
#### 3/ Modifications musculaires

Plus on vieillit, plus la masse musculaire diminue. La posture va changer sous l'influence des modifications osseuses, musculaires et articulaires, et du manque de mouvement. La façon dont on se tient va aussi avoir une influence car on change la répartition des pressions sur les structures du corps.

#### 4/ Modifications du périnée

Tous les éléments du périnée vont être modifiés suite aux autres modifications ci-dessus. Le périnée est, chez la femme à la base un ensemble de structures fragiles. La perte de l'élasticité et de la tonicité des tissus, l'atrophie (fragilité et affinement)

progressive de la musculature vont entraîner une variation des angulations des organes du bassin (vagin, uterus, rectum, vessie) et une fragilisation du plancher pelvien. Les structures musculo-ligamentaires participant aux mécanismes de la continence urinaire ou anale, vont être moins fonctionnelles. Les problèmes d'incontinence vont apparaître.





## I. Ménopause-vieillir : comment garder ses cellules jeunes ?

### 5/ Atrophie de tous les tissus

Comme pour les ligaments et les muscles, les tissus cutanés vont s'amincir et se fragiliser, que ce soit au niveau de la peau ou des muqueuses, diminuant les défenses contre les agressions extérieures, favorisant ainsi les infections, inflammations, taches cutanées, hématomes, cancers,...

### 6/ Prise alimentaire et bilan énergétique

La ménopause peut s'accompagner d'une prise de poids (de type androïde), notamment au niveau du ventre, des cuisses et de l'apparition de cellulite. Cette prise de poids correspond à un déséquilibre du bilan énergétique augmenté par la composition corporelle qui se modifie avec l'âge: la masse grasse et le secteur liquidien extra-cellulaire (rétention aqueuse) augmentent, la masse maigre et la masse osseuse diminuent. Ces phénomènes s'accroissent avec la carence oestrogénique de la ménopause, et par un mode de vie qui s'accompagne souvent de bouleversements psychologiques, familiaux et professionnels ainsi qu'une image de soi souvent dépréciée dans nos pays.



Plusieurs raisons physiologiques vont participer à la prise de poids :

- une diminution du métabolisme de base = les dépenses énergétiques des fonctions vitales sont naturellement moindres avec l'âge. Il n'y a que les muscles qui vont dépenser l'énergie et le trop plein va être stocké sous forme de graisse. Le bilan énergétique est positif.
- Une augmentation insidieuse de l'alimentation et une diminution de l'activité physique.
- Une mauvaise circulation sanguine qui favorise la rétention d'eau sous forme de cellulite.

### 7/ Modifications des lipides et maladies cardio-vasculaires

Les maladies cardio-vasculaires sont les premières causes mondiales de décès, dont l'origine est l'athérosclérose. Elle correspond à des lésions des parois des artères, et qui s'aggravent au fil du temps et s'accroissent sous l'influence de facteurs: tabagisme, HTA, excès de cholestérol, diabète. Les lésions sont formées par des plaques: dépôts de graisse recouverts d'une capsule fibreuse qui rigidifient les artères et les rendent moins efficaces. C'est le cholestérol qui est le principal composant de ces plaques d'athérome. Quand ce processus touche les artères coronariennes du cœur; c'est l'infarctus et les artères cérébrales; ce sont le AVC (.

La maladie cardiovasculaire n'affecte pas la femme au même moment de la vie que l'homme. Il est connu que l'apparition des maladies cardiovasculaires est retardée d'environ 10 à 15 ans chez la femme.

Elles seraient mieux préservées jusqu'à la ménopause, malgré que ce soit actuellement controversé.

## Quels sont les examens de contrôle à effectuer ?

- **visite chez votre généraliste : TA, interactions médicamenteuses**
- **frottis et échographie endovaginale**
- **mammographie**
- **ostéodensitométrie**
- **check du périnée**



## I. Ménopause-vieillir : comment garder ses cellules jeunes ?

Les hormones féminines laissent le champ libre aux hormones masculines et à l'acné. Parmi les troubles les plus courants, on note l'érythème vasomoteur (rougeurs), la couperose et les taches pigmentaires.

### **Vers 40 ans**

Les rides d'expression commencent à s'observer à partir de la quarantaine en raison d'un renouvellement des cellules plus lent provoquant un relâchement de l'épiderme.

Des plis apparaissent sur le front

Des pattes d'oie apparaissent à l'extrémité des yeux.

### **Vers 50 ans**

- Augmentation du nombre de taches
- Augmentation des plis de la bouche, du double menton
- Augmentation de l'affaissement du coin de la bouche et de la pointe du nez
- Augmentation du double menton
- Creusement des plis naso-géniens

### **Vers 60 ans**

- La peau devient de plus en plus fine et flasque
- Les paupières, de plus en plus flasques, s'affaissent.
- Lentigo senile ou taches pigmentaires. Les lentigos ne présentent aucun danger. Toutefois, s'ils prennent du relief ou changent d'aspect, il vaut mieux consulter un médecin
- Kératoses actiniques, qui sont des taches brunâtres sèches sur la peau, se recouvrant peu à peu d'une formation cornée plus ou moins épaisse (elles peuvent, dans certains cas, devenir cancéreuses)
- Susceptibilité aux hématomes, surtout aux mains et aux avant-bras
- Virilisation : la sensibilité tissulaire aux androgènes entraîne parfois une certaine « virilisation » qui se traduit soit par une accélération de la perte de cheveux, une hypersécrétion de sébum à la racine voire un début de calvitie. Certaines femmes peuvent également développer une pilosité « masculine » avec des pousses de poils plus drus notamment au menton et sur la lèvre supérieure.
- Atrophie des organes génitaux et changements sexuels. Progressivement, les organes sexuels vont devenir moins élastiques et moins irrigués, comme partout dans le corps. Le turn over cellulaire diminue accentué par la baisse des taux d'œstrogènes. Ceci provoque une sécheresse vaginale et une diminution de la lubrification, qui rendent les rapports sexuels douloureux. Le risque d'infection est une des conséquences de cette atrophie. Les femmes notent aussi parfois une réduction de la sensibilité des organes sexuels, en raison de la baisse d'irrigation sanguine de ces organes. Les atrophies peuvent se compliquer d'infections ou d'inflammations plus fréquentes du fait du manque de défense cellulaire.

Recommandations dans la prochaine newsletter, janvier 2013



## I. Ménopause-vieillir : comment garder ses cellules jeunes ?

### En conclusion, quels sont les gestes que vous pouvez faire vous même ?

La ménopause peut signifier différentes choses pour une femme – elle peut être une source d'inquiétude ou d'anxiété, ou encore elle peut être synonyme d'inconfort ou même de soulagement

En vous renseignant sur la ménopause et les changements que subira votre corps, vous pourriez faciliter la transition vers cette période de votre vie, et même arriver à mieux prendre en charge votre santé.

- 1. Mangez sainement.** Optez pour un régime alimentaire varié qui comprend beaucoup de fruits, de légumes et de grains entiers. Limitez votre consommation de gras saturés, d'huiles et de sucre. Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D, et prenez des suppléments au besoin.
- 2. Faites de l'exercice régulièrement.** Faire de l'activité physique d'intensité modérée 30 minutes par jour contribuera à vous protéger contre beaucoup d'affections liées au vieillissement, comme la maladie cardiovasculaire, le diabète et l'ostéoporose. Il s'agit aussi d'un excellent moyen de réduire le stress et de maintenir un poids santé.
- 3. Dormez suffisamment.** Faites de l'exercice, évitez la caféine et essayez diverses techniques de relaxation pour vous aider à bien dormir. Si les bouffées de chaleur vous réveillent, demandez conseil à votre médecin.
- 4. Cessez de fumer.** En plus d'accroître le risque de cancer, de maladie cardiaque, d'AVC et de nombreux autres troubles de santé, la cigarette peut faire en sorte que la ménopause arrive plus tôt et augmenter les bouffées de chaleur.
- 5. Apprenez à prendre en charge les bouffées de chaleur.** Essayez de remarquer quels sont les facteurs qui déclenchent vos bouffées de chaleur afin de pouvoir les éviter. Les boissons chaudes, les aliments épicés, l'alcool et le temps chaud sont des facteurs déclencheurs courants. Il peut être utile de porter plusieurs couches de vêtements légers que vous pourrez enlever au besoin. Enfin, faire de l'exercice peut aussi avoir un effet bénéfique.
- 6. Renforcez votre plancher pelvien et les abdominaux.** Renforcer vos abdominaux vous permettra de mieux gérer votre continence, votre posture, diminuer votre mal de dos, améliorer le retour veineux et favoriser votre capacité respiratoire.
- 7. Soulagez votre inconfort vaginal.** Les hydratants et les lubrifiants peuvent vous soulager, de même que le fait de continuer à être active sexuellement.
- 8. Faites-vous examiner régulièrement** et subissez les tests de dépistage prévus.