

La ménopause le travail et moi

45 -55 ans : parlons-en !

ASMT
Prévention et Santé



SOMMAIRE



4 QUIZZ : Les signes cliniques de la ménopause

5 Définition de la ménopause

6 Les symptômes

7 Le risque osseux

8 Le risque cardiovasculaire

10 Hygiène de vie

11 Bénéfice/risque du traitement hormonal

12 Contre indications et alternatives

13 Agir en prévention

14 Conclusion

15 Missions ASMT

JE TESTE MES CONNAISSANCES

Quels sont les signes cliniques de la ménopause ?

- Bouffées de chaleur VRAI FAUX
- Insomnies VRAI FAUX
- Douleurs articulaires VRAI FAUX
- Prise de poids VRAI FAUX
- Dépression VRAI FAUX
- Trouble de la mémoire VRAI FAUX
- Diabète VRAI FAUX
- Trouble de la concentration VRAI FAUX
- Sécheresse vaginale VRAI FAUX
- Sueurs nocturnes VRAI FAUX
- Tendinite VRAI FAUX
- Diminution de la libido VRAI FAUX
- Fuite urinaire VRAI FAUX
- Irritabilité VRAI FAUX
- Augmentation du risque cardiovasculaire VRAI FAUX
- Ostéoporose VRAI FAUX

- Quel est le risque de mortalité le plus fréquent chez la femme ? Cancer **OU** Cardiovasculaire ?

DÉFINITION DE LA MÉNOPAUSE



- **Âge moyen** : 51 ans
  - **Arrêt des règles depuis 1 an entre 45 et 55 ans**
    - Correspond à une **carence en œstrogènes** par l'arrêt de la fonction hormonale des ovaires
      - **Avant 45 ans** : ménopause anticipée
      - **Après 55 ans** : ménopause tardive

COMMENT L'AFFIRMER ?

- Une **absence de règles durant un an**, à un âge **entre 45 et 55** ans ne nécessite pas d'examens complémentaires.
- Dans des cas différents, possibilité de faire des **dosages hormonaux**.

LES SYMPTÔMES

SYMPTÔMES APPARENTS

- Bouffées de chaleur (*59%*),
- Sueurs nocturnes,
- Insomnies (*61%*),
- Stress/Irritabilité,
- Douleurs articulaires (*52%*) et tendineuses,
- Baisse de la libido,
- Sécheresse cutanée,
- Sécheresse vaginale,
- Syndrome génito-urinaire de la ménopause (*infections urinaires, pollakiurie...*) (*30%*).

SYMPTÔMES CACHÉS

⟹ Modification du métabolisme :

- Insulinorésistance,
- Diabète de type 2,
- Prise de poids (*58%*).

⟹ Accélération de l'athérosclérose :

- Augmentation du risque cardiovasculaire,
- Risque d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux (*AVC*).

⟹ Déminéralisation osseuse :

- Ostéoporose,
- Augmentation du risque de fracture.



LE RISQUE OSSEUX

À SAVOIR

- La chute des œstrogènes lors de la ménopause accélère la **perte de la densité osseuse.**
- **1 femme sur 3** de plus de 50 ans souffrira d'une fracture par fragilité.
- Le Traitement Hormonal de la Ménopause (*THM*) **réduit le risque de fracture !**

Examen

Évaluation par densitométrie osseuse



Recherche des facteurs cliniques

- Antécédents personnels de **fracture par fragilité**
- **Antécédents familiaux** de fracture du fémur
- **Diabète**
- **Tabac**
- **Corticothérapie** de plus de 3 mois
- **Indice de Masse Corporelle** inférieure à 19

LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

À SAVOIR

- Les maladies cardiovasculaires tuent **200 femmes par jour** en France chaque année.
- Méconnaissance des **signes cliniques d'un infarctus chez la femme** (*signes souvent atypiques*) !

DÉTECTER LES SIGNES D'UN INFARCTUS DU MYOCARDE

CHEZ L'HOMME



Gêne ou picotement au niveau des bras, épaules, dos, cou ou mâchoire



Douleurs thoraciques



Essoufflement

CHEZ LA FEMME



Étourdissement soudain



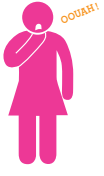
Sensation de **brûlure d'estomac**



Nausées ou **vomissements**



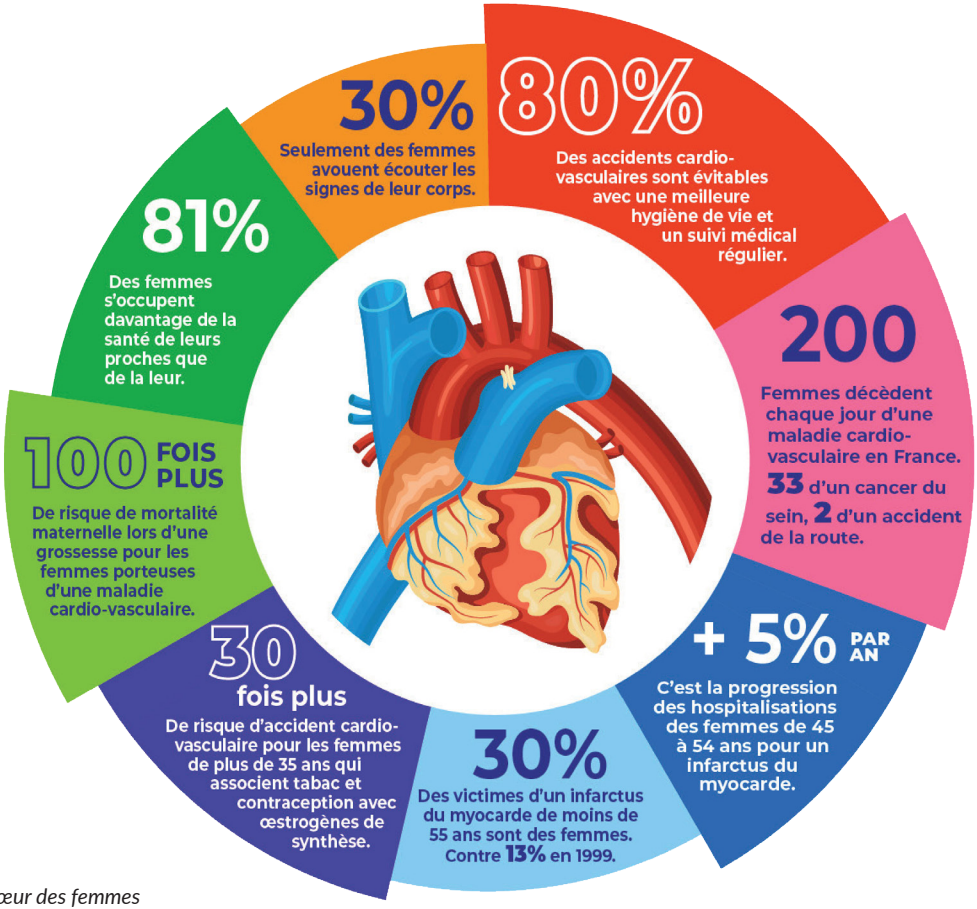
Sueurs froides



Fatigue inhabituelle

Source : Agir pour le cœur des femmes

LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE



Source : Agir pour le cœur des femmes

HYGIÈNE DE VIE

C'EST LE MOMENT OU JAMAIS !

Cette **nouvelle étape** de la vie est une bonne occasion d'adopter une **hygiène de vie adaptée** et de :

- Lutter contre le surpoids,
- Lutter contre la sédentarité,
- Adopter une alimentation équilibrée.

Suivre un régime méditerranéen



- **Pauvre en graisse et en sucre** d'absorption rapide, **riche en légumes verts, crudités et poissons** et comportant **1 à 2 fruits/jour**.
- Apport suffisant en **vitamines D et calcium** : 3 **produits laitiers** par jour et/ou une **eau riche en calcium.**

Arrêter le tabac et les boissons alcoolisées



Pratiquer une activité physique *(même si vous êtes débutante)*



- Même juste un peu,
- Même juste le week-end,
- **Chaque mouvement compte** !

Conseil : 30 à 45 min de marche rapide 3 à 4 fois/semaine ou 2 à 3 heures d'exercice physique/semaine

BÉNÉFICE/RISQUE DU THM

BÉNÉFICES

De façon certaine :

- Disparition des symptômes climatériques (*bouffées de chaleur...*),
- Disparition des syndromes génito-urinaire de la ménopause,
- Ralentissement significatif de l'ostéoporose.

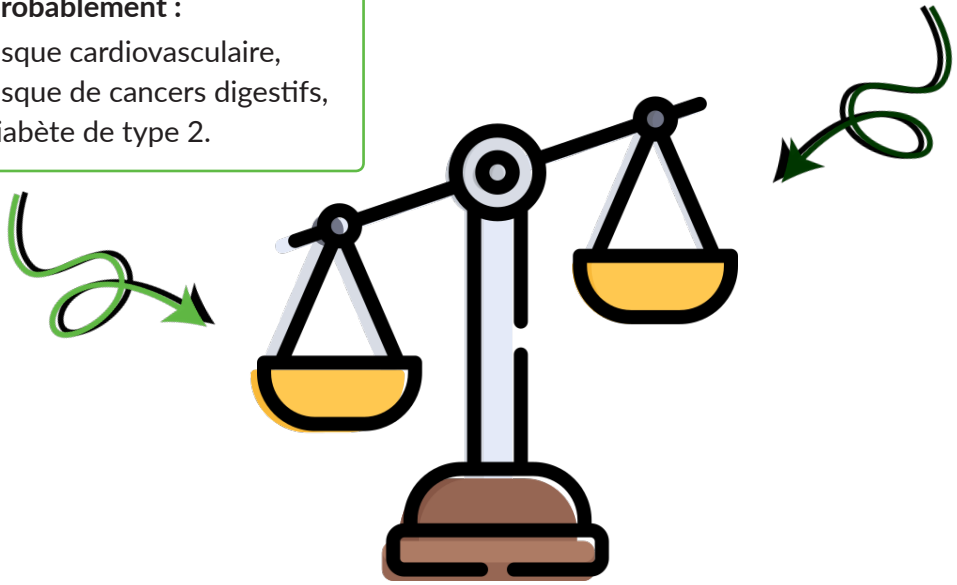
Très probablement :

- Diminution du risque cardiovasculaire,
- Diminution du risque de cancers digestifs,
- Prévention du diabète de type 2.

RISQUES

Cancer du sein :

- 3,2% sans THM à 5 ans.
- 3,6% avec THM à 5 ans.



CONTRE-INDICATIONS & ALTERNATIVES

Contre-indications du THM ✕

Formelles :

- Antécédent de cancer du sein et des ovaires,
- Antécédent d'infarctus ou d'AVC ischémique,
- Maladie d'Alzheimer,

À DISCUTER*

- Antécédent de trombo-embolie,
- Obésité,
- Risque cardiovasculaire diagnostiqué.

Alternatives non hormonales ✓

- **Bouffées de chaleur** : yoga, hypnose, phytothérapie... (*les placébos sont efficaces à 50%*),
- **Syndrome génito-urinaire de la ménopause :** traitements locaux, anesthésiques, lubrifiants, hydratants, vitamine E...

À SAVOIR

***Il existe des consultations groupées cardiologue/gynécologue.**



À SAVOIR

Pour protéger la santé des femmes au travail, il est possible de mettre en place des **mesures de prévention**.

- **Informer et sensibiliser** l'ensemble des salariés sur le sujet.



- **Ouvrir le dialogue en entreprise** avec les salariées concernées afin de trouver des **solutions adaptées.**



- **Prendre en compte le vieillissement** des salariés en tenant compte de la **particularité des femmes** dans l'évaluation des risques professionnels.



- S'accompagner des équipes de votre **service de prévention et de santé au travail** dans vos démarches.



CONCLUSION

LA MÉNOPAUSE...

- **Parlons-en !**
- C'est un **sujet à normaliser**
- Arrêtons le "*ça va passer*"
- Bouffées de chaleur, irritabilité, douleurs articulaires : Ce n'est pas une fatalité !
- C'est le moment de **faire un bilan** et d'évaluer le risque cardio-vasculaire
- Période ayant des **conséquences sur la santé**, le **bien-être** et la **vie professionnelle** des femmes



MISSIONS ASMT

SUIVI DE SANTÉ



PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS



PRÉVENTION DE LA DÉSINSERTION PROFESSIONNELLE



"La santé au travail, c'est ***l'affaire de tous***
Développons ensemble ***la culture de prévention"***



Pour toute information complémentaire, contactez votre service de prévention et de santé au travail !

05 62 93 81 81

contact@asmt65.fr

Adhérer, se former, s'informer, suivez l'actualité santé-travail sur nos réseaux sociaux

FLASHEZ ICI pour en savoir plus !

ASMT
Prévention et Santé