

Traitements disponibles



Bouffées de chaleur

- **Traitement Hormonal de la Ménopause (THM)**
- Acupuncture, yoga, hypnose...
- 50% d'efficacité avec un placebo !

Syndrôme génito-urinaire

- **Lubrifiants et hydratants**
- **Traitement local hormonal**



Prévention du risque osseux

- Le THM **réduit** le risque de fracture, le seul traitement qui a fait preuve de son efficacité
- Vitamine D associée à un **apport en calcium** suffisant

Comment agir ?

- Ne pas vivre cette ménopause comme une fatalité,
- **Oser en parler** avec un professionnel de santé,
- Faire un **bilan de santé** avec son médecin traitant ou gynécologue (*bilan sanguin, glycémie, bilan lipidique, mammographie, densitométrie osseuse, recherche d'antécédents familiaux...*).

Hygiène de vie : Maintenant ou jamais !



▶ Arrêt du tabac

Hygiène alimentaire limitée en graisses et sucres dits "rapides" ◀



▶ **Activité physique régulière et modérée** : chaque mouvement compte !
(Un peu, c'est toujours positif)

Traitement Hormonal de la Ménopause :

Rapport Bénéfice/Risque positif les 10 premières années si pas de contre-indications.

Risque de cancer du sein à 5 ans sans THM = 3,2%

Risque de cancer du sein à 5 ans avec THM = 3,6%

FLASHEZ ICI
pour
rejoindre
notre site
web !



ASMT
Prévention et Santé

La ménopause, qu'est-ce que c'est ?



Période de la vie d'une femme marquée par l'arrêt des règles depuis plus d'un an.



Chiffres clés

14 millions de femmes ménopausées en France

ressentent au moins un symptôme et 20% évaluent un **impact fort** sur leur quotidien **87%**

44% n'ont jamais évoqué leurs symptômes avec un médecin

ne prennent **aucun traitement** **89%**

DANS LE MONDE DU TRAVAIL

Les femmes âgées de plus de 50 ans représentent le **plus grand nombre d'inaptitude** (troubles musculo-squelettiques).



Source informations dépliant : Congrès du Groupe d'Étude sur la Ménopause et le Vieillessement hormonal (novembre 2024)

Imprimé par "Imprimerie Moderne"

Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Carence en œstrogènes: les symptômes

SYMPTÔMES VISIBLES & CONNUS

- Troubles de l'humeur
- Insomnie/Sueurs nocturnes
- Bouffées de chaleur
- Stress

SYMPTÔMES VISIBLES & MÉCONNUS

- Douleurs articulaires/tendinites
- Trouble de la concentration/mémoire
- Sécheresse cutanée
- Sécheresse vaginale
- Fuites urinaires
- Déprime

SYMPTÔMES INVISIBLES

Augmentation de la déminéralisation osseuse :

- Ostéoporose
- Risque de fractures

Modification du métabolisme :

- Insulinorésistance
- Diabète de type 2
- Prise de poids

Accélération de l'athérosclérose :

- Augmentation du risque cardiovasculaire
- Risque augmenté d'AVC et d'Infarctus du Myocarde