

# Vivre harmonieusement sa ménopause

Face aux changements, comment trouver son équilibre physique et psychologique ?

**Trouvons les réponses au Centre de la Ménopause.**

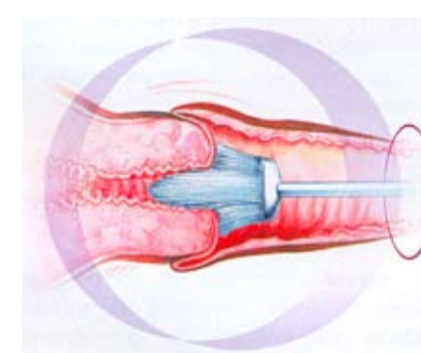


Au Centre de la Ménopause, notre volonté première a été de réunir, au sein d'une équipe multidisciplinaire, les différents intervenants médicaux, infirmiers et paramédicaux permettant à toute patiente de bénéficier d'un bilan complet de dépistage réalisé en quelques heures. Le programme est composé de façon personnalisée pour chaque patiente.



## Le bilan gynécologique

La visite gynécologique, outre l'examen clinique, selon la nécessité, comportera :  
 un frottis cervico-vaginal,\*  
 une colposcopie (examen du col de l'utérus au microscope),  
 une échographie du petit bassin.



\* Petite brosse pour le frottis



## Le bilan de sénologie

Indépendamment du cancer du sein, un grand nombre de troubles fonctionnels et de pathologies bénignes peuvent survenir dans le décours de la ménopause. L'examen sénologique sera l'occasion de leur mise au point avant un éventuel traitement hormonal.

## La consultation de psychologie

La ménopause est une étape de la vie qui invite chaque femme à prendre le meilleur soin d'elle-même. C'est un changement, au même titre que les autres changements qui ont jalonné votre chemin jusqu'ici. Il peut se faire en douceur et vous révéler une tout autre part de vous-même. Pour le réussir, il nécessite une préparation psychologique et une acceptation profonde.



## La consultation de physiothérapie

La chute de production hormonale qui caractérise la ménopause induit également des modifications du tissu musculaire.

En particulier, la musculature périnéale qui soutient les organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum) peut perdre une partie de son tonus et favoriser un prolapsus («descente d'organes») et fuites urinaires. L'incontinence peut être liée à l'effort (toux, rire, course,...) ou à un comportement capricieux de la vessie et de son sphincter. Une rééducation spécifique de ces troubles est possible et permet d'améliorer grandement la qualité de vie : la gymnastique hypopressive.



## Est-il vrai que je risque d'avoir du cholestérol ?

Grâce à certaines hormones, les femmes sont moins touchées que les hommes par les maladies cardiovasculaires. Mais après 50 ans, les femmes perdent en partie cette protection et très souvent le taux de cholestérol augmente.

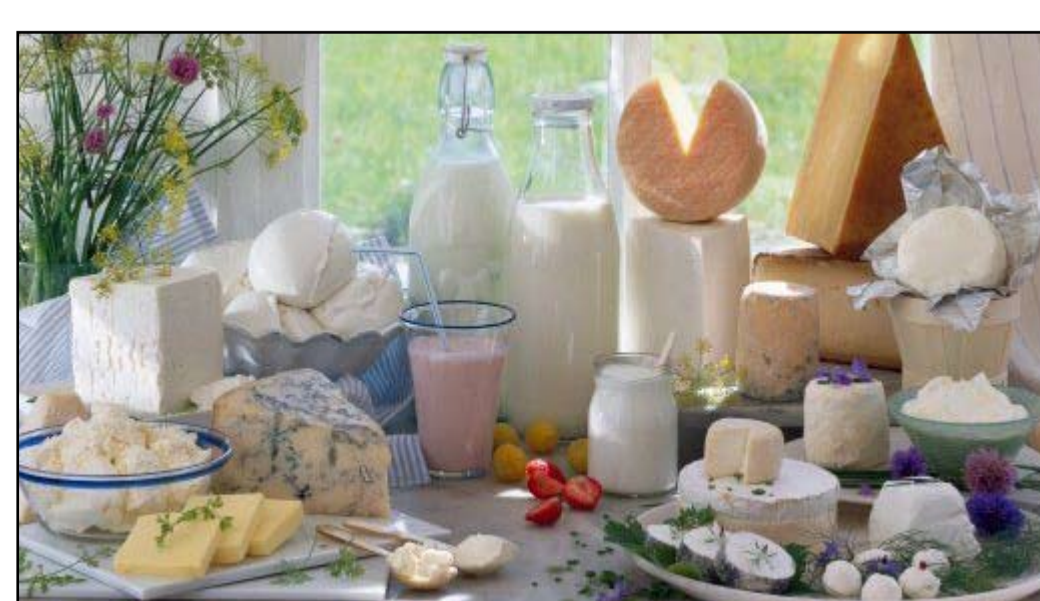
Bien évidemment un traitement médicamenteux peut aider, mais une modification des habitudes de vie peut également être bénéfique : alimentation équilibrée, diminution des graisses dans l'alimentation (principalement animales et graisses cachées) et activité physique régulière.



## L'ostéoporose est-elle inévitable ?

Avec l'âge, l'organisme n'arrive plus aussi bien à entretenir son squelette dès lors, l'ostéoporose guette.

La parade efficace : une alimentation suffisamment riche en calcium (4 produits laitiers par jour), la consommation de poisson gras (riches en vitamine D) et la vie à l'extérieur pour favoriser sa sécrétion de vitamine D indispensable à la fixation du calcium.



## La consultation de rhumatologie.

L'évaluation du capital osseux, des masses maigres et grasses

## L'ostéodensitométrie.

Cet examen de mesure de la densité minérale osseuse, appelé aussi " BMC ", permet d'estimer le taux de calcium dans l'os, d'évaluer si vous êtes une patiente à risque et de suivre l'efficacité des traitements prescrits.



## La ménopause fait-elle grossir ?

Passée la cinquantaine, les dépenses de l'organisme diminuent naturellement, il faudra donc légèrement réduire vos apports ou en profiter pour augmenter vos dépenses par l'activité physique.

Le corps change également et la graisse sur les hanches et les cuisses s'estompe, tandis que celle du ventre augmente.

Parfois la chute d'œstrogène dans l'organisme et le passage psychologique de la ménopause peuvent créer un changement de goût et une tendance au grignotage.

