

Une consultation pour lever le tabou de la ménopause

Les symptômes de la ménopause ne sont pas forcément anodins. Pour améliorer la qualité de vie des femmes impactées, une consultation offrira, dès mars, un suivi personnalisé à l'hôpital Pourtalès.

PAR BRIGITTE REBETZ



La doctresse Cristina Manea, responsable de la Consultation ménopause qui démarre début mars. GUILLAUME PERRET / LUNDI13

Traitements hormonaux et alternatifs

Sur son site meno-pause.ch, la Société suisse de ménopause dresse un panorama complet du processus, passant en revue les transformations psychologiques, physiques, hormonales et les moyens d'y faire face. On y trouve des informations sur les traitements hormonaux et alternatifs, la sexualité, le plancher pelvien, les maladies cardio-vasculaires, les problèmes psychiques, etc.

En termes de traitements, la Consultation ménopause de l'hôpital Pourtalès proposera des thérapies hormonales et alternatives (séances d'hypnose délivrées par des infirmières spécialisées, acupuncture spécifique aux troubles de la ménopause et, par la suite, prescriptions d'huiles essentielles).

«Les traitements alternatifs agissent sur les effets de la ménopause à court terme, comme les troubles de l'humeur et du sommeil ou les bouffées de chaleur, avec un degré d'efficacité qui varie d'une femme à l'autre», détaille la Dre Cristina Manea. «Pour les conséquences à long terme, ostéoporose ou troubles urogénitaux par exemple, les hormones s'avèrent plus efficaces.»

La consultation a établi des collaborations avec la filière ostéoporose du RHNE, une infirmière sexologue, la Consultation d'uro-dynamique de l'hôpital (lors de problèmes de statique pelvienne et d'incontinence urinaire), le Centre du sein (pour les pathologies mammaires) et d'autres spécialistes en fonction des besoins. Après la mise en place d'un traitement qui donne satisfaction à la patiente, c'est son gynécologue référent qui poursuit le suivi.

Bouffées de chaleur, sautes d'humeur, libido en berne, sans mentionner les conséquences délétères à long terme...

Des symptômes pas forcément anodins que moult femmes connaissent (trop) bien, sans oser en parler. Nombreuses sont celles qui considèrent la ménopause comme une fatalité et se résignent à souffrir en silence. Pour lever le tabou, une Consultation ménopause ouvre début mars à l'hôpital Pourtalès, à Neuchâtel. Elle offrira un suivi personnalisé, pluridisciplinaire et global. Interview de la Dre Cristina Manea, médecin-chef adjointe du département de gynécologie du Réseau hospitalier neuchâtois, responsable du projet.

Comment se fait-il que le tabou demeure?

En discutant avec les patientes, on se rend compte qu'elles ne parlent pas facilement des problèmes qu'elles vivent à la ménopause, alors que beaucoup voient leur vie perturbée et ont peur. En consultation, elles n'osent souvent pas poser de questions, évoquer leurs symptômes. Une étude britannique a d'ailleurs montré qu'une femme concernée sur deux n'avait jamais parlé à son gynécologue de ses troubles, alors qu'ils étaient bien pires que ce à quoi elle s'attendait... Ces non-dits font qu'un grand nom-

bre de femmes continuent de subir leur ménopause.

C'est quoi les effets secondaires?

La ménopause engendre des changements à la fois biologiques, physiologiques, psychologiques et sociaux. Les symptômes qui ont été mis en évidence comprennent les bouffées de chaleur et la transpiration nocturne (dans 80% des cas), une prise de poids ainsi que des troubles du sommeil, de l'humeur, de la libido, de la mémoire. A plus long terme, les conséquences sont d'un autre ordre: perte de la masse osseuse, ostéoporose et fractures associées, troubles urogénitaux, incontinence urinaire, infections urinaires à répétition...

Plusieurs enquêtes ont démontré que pour plus de 50% des femmes, la ménopause a un impact négatif sur la vie familiale et la relation de couple. Et 45% ont affirmé que leur vie professionnelle en était affectée. Il est donc important que les femmes puissent comprendre ce qui leur arrive et sachent que des solutions peuvent être trouvées pour préserver une bonne qualité de vie.

Galère pour certaines, légers pour d'autres, les symptômes diffèrent de l'une à l'autre...

L'impact est lié à la variation des taux d'hormones féminines,

“ La ménopause, ce n'est pas que des bouffées de chaleur: elle impacte tous les aspects de la vie.”

“ En discutant entre collègues gynécologues et avec des patientes, on s'est rendu compte qu'il y avait un réel besoin: les femmes veulent pouvoir poser des questions, être écoutées et recevoir des conseils.”

CRISTINA MANEA
MÉDECIN-CHEFFE ADJOINTE
DU DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE
DU RHNE

mais pas seulement: les pathologies associées et la situation de vie ont aussi une incidence sur les symptômes. C'est pourquoi nous voulons offrir une prise en charge individuelle dans le cadre de la Consultation ménopause qui démarre en mars.

Si les bouffées de chaleur constituent le trouble le plus fréquent, elles ne sont pas anodines: des recherches ont révélé qu'elles représentent un facteur de risque cardio-vasculaire! Cela ne veut pas dire que toutes celles qui en souffrent doivent prendre un traitement hormonal, il y a d'autres manières de traiter le problème (ré: lire encadré). En moyenne, les bouffées de chaleur durent sept années et demie, donc elles persistent au-delà chez certaines femmes. D'où l'importance d'en parler pour trouver une solution.

D'où est venue l'idée d'ouvrir une Consultation ménopause?

En discutant entre collègues gynécologues et avec des patientes, on s'est rendu compte qu'il y avait un réel besoin: les femmes veulent pouvoir poser des questions, être écoutées et recevoir des conseils. Lors des rendez-vous annuels, nous n'avons pas toujours le temps nécessaire pour développer la discussion sur la ménopause et mener les évaluations. C'est pourquoi nous avons décidé d'ou-

vrir cette Consultation ménopause à l'hôpital Pourtalès, à Neuchâtel, pour offrir un suivi pluridisciplinaire sur-mesure. La ménopause, ce n'est pas que des bouffées de chaleur: elle impacte tous les aspects de la vie.

7,5
ans

C'est la durée moyenne des bouffées de chaleur qui surviennent à la ménopause.

L'objectif de la consultation – qui s'adresse aussi aux femmes en périménopause – c'est de lever le tabou. De donner la possibilité aux patientes de parler de leurs symptômes, de les renseigner et d'expliquer les conséquences à court et long terme. Nous parlerons mode de vie, avec notamment des conseils sur l'alimentation et les activités sportives qui renforcent le système osseux. Pour limiter la prise de poids, couvrir les besoins en calcium et vitamine D et éviter les autres problèmes principaux liés à la ménopause, nous avons édité des fiches d'information.

La marche à suivre pour les personnes intéressées?

Les patientes peuvent directement contacter la polyclinique de gynécologie de l'hôpital Pourtalès (032 713 33 07 ou menopausepr@rhne.ch) qui les renseigne et fixe les rendez-vous. Mais elles peuvent aussi être adressées par leur médecin traitant ou gynécologue. La prise en charge commence par un questionnaire pour répertorier les symptômes de la patiente, sa consommation de produits laitiers, sa dernière mammographie, etc. Une infirmière spécialiste de la ménopause les reçoit pour le premier rendez-vous. Elle évalue les symptômes, recense les antécédents familiaux, donne des conseils de nutrition et d'activités physiques.

Je reçois ensuite la patiente pour une évaluation clinique. Il faut savoir que la diminution des œstrogènes engendre fréquemment une atrophie génitale, avec détérioration des tissus vulvo-vaginaux. Une échographie pour contrôler l'utérus et les ovaires peut être réalisée, mais si la patiente est régulièrement suivie par un gynécologue, ce ne sera pas forcément nécessaire. Notre consultation n'a pas pour but de se substituer aux contrôles annuels mais de proposer des investigations complémentaires.