

La ménopause réussie

Qu'elle s'installe ou soit là depuis déjà de nombreuses années, la ménopause a besoin d'une attention toute particulière. Véritable drame pour certaines, mieux vaut cerner l'ennemie afin de passer outre les tracas qu'elle occasionne.

La moyenne française de la ménopause oscille autour de l'âge de 52 ans. Si certaines patientent encore quelques années avant la mise en place de ce changement physique, d'autres femmes lui font face dès le cap de la quarantaine passé. Apportant avec elle une quantité de désagréments, la ménopause répond à des critères facilement identifiables et des symptômes la plupart du temps bénins. Les laboratoires se penchent en effet sur ces maux afin de soulager efficacement au quotidien cette évolution hormonale. Bilan des solutions pour que ce passage obligé se déroule en douceur.

Identifier sa mise en place

Être à l'écoute de son corps permet de cerner rapidement l'arrivée de la ménopause. Insidieuse puisqu'elle peut exiger presque quatre ans avant de s'installer concrètement, celle-ci correspond à l'arrêt progressif de la fabrication d'hormones par les ovaires. La progestérone s'estompe tandis que l'œstrogène demeure égal. C'est cette absence nouvelle d'équilibre entre ces deux taux hormonaux qui crée les premiers symptômes de la périménopause, phase qui entame

le processus de la ménopause. Des cycles menstruels perturbés s'observent de prime abord. Malgré des règles précises depuis son adolescence, rien ne va plus celles-ci survenant à leur gré. Les seins se gorgent, le décolleté devient saillant. Certaines se réjouissent de cette poitrine aguicheuse quand d'autres sont susceptibles de rencontrer une hypersensibilité mammaire particulièrement désagréable. Enfin, et voici sans doute l'une des prémices les moins appréciées, la périménopause annonce régulièrement une prise de poids tout à fait involontaire que même une alimentation équilibrée et du sport ne parviennent pas à contrôler totalement. Cruelle période que celle-ci qui pourtant peut devenir encore plus compliquée à gérer quand la cinquantaine frappe à votre porte. Les œstrogènes, à leur tour, quittent le navire et leur disparition provoque régulièrement une sécheresse vaginale, des crampes au niveau de l'estomac et des bouffées de chaleur.

La ménopause prend ses aises

Les tracas ne s'arrêtent pas là puisque des « troubles climatiques » assaillent une Française sur deux. Le vagin connaît, le premier, son lot de souffrances. Sa sécheresse potentielle accentue une fermeté certaine dont découle une douleur au moment des rapports

sexuels. Ce passage non-obligé cause un véritable coup au moral à celles qui lui font face. Fort heureusement, ces moments s'avèrent transitoires et n'affichent une durée maximale que de quelques mois.

La peau a besoin d'hormones pour rayonner, il n'est donc ainsi pas rare de découvrir une sécheresse de l'épiderme externe. Les tissus internes, eux aussi, se révèlent mis à mal durant la ménopause et notamment ceux de l'appareil urinaire. Les experts annoncent alors une possibilité d'incontinence, les muscles du plancher pelvien étant moins forts à cause de la carence hormonale que l'organisme connaît dans sa globalité. Le sommeil pâtit de ces tracés. Que ce soit par le stress qu'occasionne ce corps qui change sans aucun contrôle possible ou par les bouffées de chaleur ou suees nocturnes. Près de 80 % des femmes en phase de ménopause rencontrent ces poussées de fièvre qui s'estompent généralement d'elles-mêmes au bout d'une heure. Envie de déprimer après cette liste exhaustive de maux ? Surtout pas ! La ménopause aime batailler. À l'attaque !

Faciliter son quotidien

Pas étonnant de se sentir grognonne face à tant de contraintes. Heureusement, il reste de l'espoir grâce aux différents traitements disponibles. Un médecin généraliste accompagne volontiers sa patiente durant sa ménopause. Pourtant, un suivi par domaine se révèle plus efficace. Un dermatologue conseille ainsi une crème adaptée pour la peau sèche quand un urologue est à même de prendre en charge les troubles éventuels de la vessie. Il ne faut surtout pas croire en la fatalité et baisser les bras. Les traitements risquent d'évoluer au fil des semaines, de varier suivant l'évolution de la fin

des menstruations donc préparez votre carte Vitale, elle risque de vous être utile.

Le nombre de cancers du sein et de l'utérus ayant grandi, les femmes redoutent les traitements hormonaux de la ménopause (THM). Accusés de cette croissance, on leur préfère des méthodes plus douces et efficaces. Des études montrent pourtant que les THM ne provoquent pas le cancer, mais le mettent en avant. Au lieu de patienter, ces patchs ou gels composés d'œstrogènes et de progestérones, accélèrent l'évolution d'un cancer déjà existant. Contrairement à un traitement standard administré il y a encore une dizaine d'années, les gynécologues régulent les THM en fonction de leur patiente. De la phytothérapie se combine à de l'homéopathie pour celles qui préfèrent essayer des méthodes plus naturelles. À privilégier pour les femmes connaissant des tracés mineurs.

3 QUESTIONS À...

Lydie Bourda

FONDATRICE DE NOXACOOOL

• RARES SONT LES GAMMES DE VÊTEMENTS SPÉCIALEMENT DÉDIÉES AUX MAUX DE LA MÉNOPAUSE. D'OÙ EST VENUE CETTE IDÉE ?

Plusieurs personnes autour de moi se sont plaintes de leur sommeil perturbé par des bouffées de chaleur et de la fatigue qui en découlait. J'ai donc décidé de faire des recherches et me suis rendue compte que ce problème touchait beaucoup de femmes que celles-ci soient en période de ménopause, de périménopause, enceintes, stressées, en surpoids ou suivant un traitement médical. J'ai ensuite découvert qu'il n'existait pas de vêtements de nuit adaptés pour ce type de troubles et ai décidé de créer Noxacool en 2010.

• QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DE VOS PRODUITS PAR RAPPORT À UNE GAMME CLASSIQUE ?

Les tissus représentent la différence majeure. Ces derniers sont en

matière synthétique. Beaucoup m'ont dit que ce n'était pas un bon choix à cause de la mauvaise image de ces matières. On pense tout de suite à celles des années 60 et 70, à cette impression de porter du plastique. Nos produits sont composés à 90% de polyamide qui draine la transpiration vers l'extérieur puis sèche rapidement et de 10% d'élasthanne qui rend le vêtement souple.

• VOS CRÉATIONS SONT 100% FRANÇAISES. POURQUOI CE CHOIX ?

Afin de faire travailler des entreprises locales, de mieux pouvoir vérifier la qualité des produits fabriqués... Tissées en Rhône-Alpes, nos créations sont ensuite assemblées dans la région PACA. Notre gamme ne s'intéresse qu'aux vêtements de nuit, mais devrait s'élargir prochainement pour répondre aux demandes d'une clientèle masculine intéressée.

Plus d'infos : www.noxacool.com ou au 04 74 90 53 86



100 % Made in France

noxacool

www.noxacool.fr



Les pyjamas et chemises de nuit Noxacool sont spécialement conçus pour aider les femmes qui souffrent de sueurs nocturnes, de bouffées de chaleur ou d'une température corporelle augmentée, à mieux dormir.



LA GÉNÉTIQUE EN QUESTION

La ménopause, de façon très surprenante, continue d'afficher une similitude étrange au sein d'une même famille. Afin de mieux se préparer, un petit questionnaire s'impose autour de soi. L'âge de la ménopause maternelle donne une indication précise quant à celle que l'on va vivre, qu'il s'agisse de son apparition ou de ses conséquences.

Hygiène de vie

« Oh non, pas encore ce refrain ! ». Si, cette rengaine est d'autant plus véridique en phase de ménopause. Inutile de croire à la solution miracle qui permet de ne pas modifier sa vie d'un iota. Le changement hormonal s'opère sans mot dire, certes. Mais est-ce une raison pour rester les bras croisés pendant quatre à cinq ans ? Impossible de laisser les kilos s'installer, sa vie sexuelle dépérir, sa bonne humeur flancher. Commençons par l'assiette qui se doit de devenir irréprochable ou presque. La prise de poids est inévitable, mais dépend aussi de ce que l'on mange. Si deux ou trois kilos risquent de gagner naturellement sa silhouette, il importe de limiter les dégâts en privilégiant des aliments sains et des quantités adaptées. Un apport en calcium par le biais de laitages ou d'un complément alimentaire vient enrayer les risques d'ostéoporose. Le sport participe à cet effort global. L'organisme produit grâce à lui des endorphines idéales pour retrouver le sourire et connaître de la bonne fatigue diminuant les potentiels réveils nocturnes dus

à la ménopause. Raffermer la sangle abdominale est conseillé afin d'éradiquer le petit bidon disgracieux susceptible d'apparaître. Au revoir à la cigarette qui encourage les tracasseries ménopausiques et peut faire durer plus longtemps cette période. Côté examens, on mise sur une mammographie annuelle ou tout les un an et demi, un passage chez son gynécologue au bout de douze mois ainsi qu'un suivi de son taux diabétique. L'hypertension et l'hypercholestérolémie s'installant chez certaines femmes ménopausées, un bilan régulier avec son médecin généraliste s'impose. La déprime guette régulièrement les caractères mêmes les plus joyeux, si ce n'est la dépression. Rien de tel que le dialogue avec son conjoint, ses amies, voire un spécialiste (psychologue...) pour exprimer ses démons et mieux les combattre. La ménopause est une fatalité à assumer. Si elle sonne le glas de la période de procréation, elle ne signifie pas le début de la fin de vie. Une fois loin derrière soi, cette phase rapproche même des couples qui découvrent à nouveau leur sexualité, le plaisir de s'aimer sans peur, sans contrainte. Une aubaine à saisir pleinement. ■

