

## Mes règles s'espacent : serai-je bientôt ménopausée ?

**La ménopause n'intervient pas brutalement. Elle est précédée par une période d'irrégularité des cycles (pré ménopause).**

### **Que sont la préménopause et la périménopause ?**

La préménopause correspond à la période qui débute lorsque la durée des cycles diminue et que les premières modifications hormonales se manifestent (augmentation des gonadotrophines).

Elle est marquée par une irrégularité des cycles, avec ou sans ovulation.

La périménopause englobe la préménopause et se termine un an après les dernières règles.

### **Combien de temps la pré ménopause dure-t-elle ?**

C'est variable selon la personne, puisqu'elle peut s'étaler de quelques mois à quatre ans avant l'arrêt complet des règles.

### **Quels sont les symptômes de la préménopause ?**

La préménopause se manifeste par une irrégularité du cycle menstruel. Les règles sont irrégulières, les cycles souvent plus courts. Vous pouvez également ressentir des ballonnements, des bouffées de chaleur, des troubles de l'humeur, de l'anxiété, des troubles du sommeil, une sécheresse vaginale.

### **Je n'ai pas le moral, pourquoi ?**

La préménopause s'accompagne parfois d'un mal-être, tant lié aux changements hormonaux qu'aux changements de situation. D'autant que, autour de la cinquantaine, surviennent d'autres événements de la vie (professionnelle et familiale) qui peuvent accentuer ce malaise.

Il est parfois nécessaire de vous faire aider. Parlez-en à votre médecin.

### **Dois-je arrêter ma contraception ?**

Non, car le risque de grossesse existe encore jusqu'à l'arrêt des règles.

### **Faut-il traiter cet état ?**

La ménopause n'est pas une maladie, mais une modification physiologique. En général, il n'y a pas de nécessité de traiter.

Si votre état de santé le permet et si vous le désirez, votre médecin pourra vous proposer un traitement hormonal pour atténuer certains troubles liés à cette période.

### **Dois-je prendre des compléments alimentaires ?**

La périménopause est une période difficile. Elle comporte un volet physique et un volet psychologique dont il convient de tenir compte. N'hésitez pas à vous faire aider pour passer cette période dans de bonnes conditions.

## **Informations sur le document**

Date de validation : **20/12/11**