

## Qu'est-ce que la ménopause?

Étymologiquement, le terme ménopause signifie «arrêt des règles». **La ménopause correspond au moment où une personne n'a pas eu de règles depuis une année entière.**

Cet arrêt n'est pas brutal : il se fait de manière progressive, parfois sans que la femme s'en rende compte. Cette période de la vie où l'activité des ovaires diminue progressivement jusqu'à l'arrêt complet de la production des hormones (d'abord la progestérone, puis les œstrogènes) s'appelle la péri-ménopause.



La ménopause n'est pas une maladie,  
mais un phénomène naturel.

Parlons-en sans tabou!

Quand les règles s'arrêtent...

Et si c'était la ménopause?

Un doute?

**Un test de grossesse, une prise de sang, ou un entretien médical et gynécologique peuvent aider à comprendre l'origine du retard.**

Les équipes du Planning Familial sont là pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.

### Planning Familial de Luxembourg

6, rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg  
**(+352) 48 59 76**  
info@planning.lu  
Lundi à vendredi de 9:00 à 17:00  
Jeudi de 9:00 à 18:00

### Planning Familial d'Esch-sur-Alzette

2-4, rue Ernie Reitz  
L-4151 Esch-sur-Alzette  
**(+352) 54 51 51**  
esch@planning.lu  
Lundi de 8:00 à 12:30 et de 13:30 à 17:00  
Mardi à jeudi de 8:00 à 12:30 et de 13:00 à 16:00  
Vendredi de 8:00 à 12:30 et de 13:00 à 17:00

### Planning Familial d'Ettelbruck

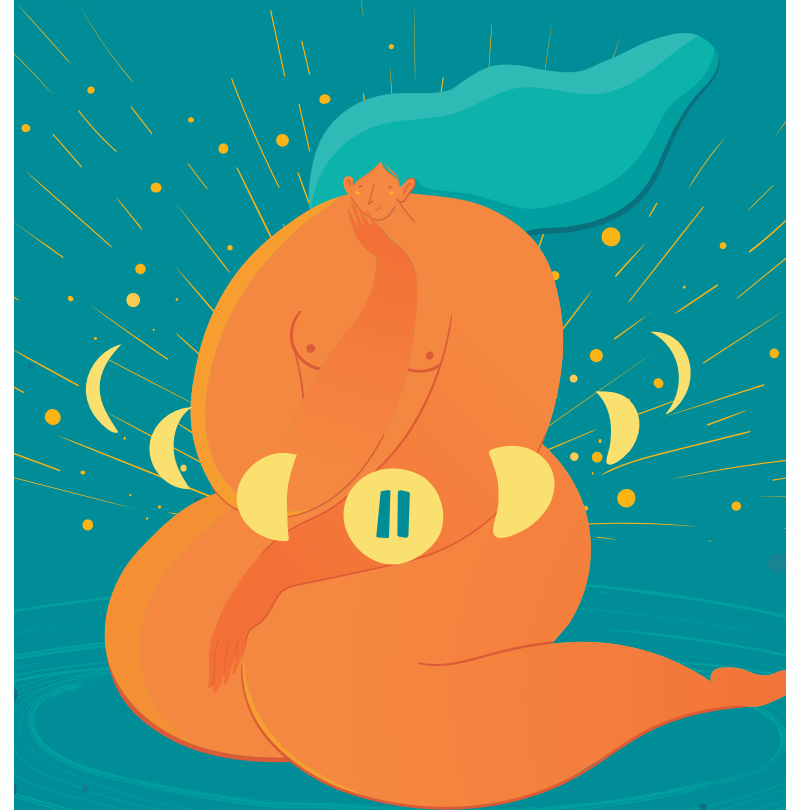
18, avenue J.F.Kennedy  
L-9053 Ettelbruck  
**(+352) 81 87 87**  
ettelbruck@planning.lu  
Lundi, mardi et jeudi  
de 9:00 à 12:30 et de 13:00 à 17:00  
Mercredi de 13:00 à 17:00



[www.planning.lu](http://www.planning.lu)



Quand les règles s'arrêtent...  
Et si c'était  
la ménopause?



AGRÈMENT SANTÉ 2021/05

  
planning  
familial

## Pourquoi mes règles sont-elles en retard ?

Un retard de règles peut avoir de nombreuses causes. La plupart du temps, il ne s'agit pas d'un problème grave.

### Causes physiologiques (naturelles)

- Grossesse
- Allaitement (aménorrhée de lactation)

### Causes liées au mode de vie

- Stress ou choc émotionnel
- Fatigue importante
- Activité physique intense
- Perte ou prise de poids rapide
- Alimentation déséquilibrée
- Voyages / décalage horaire

### Causes médicales ou hormonales

- Syndrome des ovaires polykystiques
- Troubles de la thyroïde
- Hyperprolactinémie
- Insuffisance ovarienne prématurée
- Autres maladies

### Causes médicamenteuses

- Certains contraceptifs hormonaux
- Arrêt récent d'une contraception hormonale  
→ le cycle peut mettre plusieurs semaines à se régulariser
- Certaines familles de médicaments (neuroleptiques, corticoïdes...)

### Causes chirurgicales

Certaines interventions chirurgicales gynécologiques peuvent causer l'arrêt, le retard ou la diminution des règles.

Et si c'était la ménopause ?



## Qu'est-ce que la périménopause ?

La périménopause est la phase qui précède la ménopause et peut durer **entre quelques mois et 11 ans**. En moyenne, elle dure environ 4 à 5 ans.

Pendant la périménopause, les hormones reproductives comme l'œstrogène et la progestérone fluctuent de manière significative, puis diminuent progressivement, donnant lieu à de nouvelles sensations, expériences et des changements.

Certaines femmes y présentent des irrégularités de cycles (trop courts, trop longs, règles trop abondantes ou prolongées...) et des symptômes divers (voir ci-contre), mais **un tiers des femmes n'éprouve aucun de ces troubles**.

## À quel âge survient la ménopause ?

La ménopause survient en moyenne entre 50 et 52 ans, avec des variations allant de **40 à 55 ans**.

L'âge de la ménopause est souvent lié à l'hérédité : une femme entre fréquemment en ménopause au même âge que sa mère.

La prise d'une contraception hormonale (pilule) n'exerce **aucune** influence sur l'âge d'apparition de la ménopause.

**À noter :** il est prouvé que la consommation de tabac avance l'âge de la ménopause. La consommation d'alcool ou d'autres substances pourraient également influencer l'âge de la ménopause.

## Qu'est-ce que la ménopause précoce ?

On parle de ménopause précoce lorsqu'elle survient **avant l'âge de 40 ans**.

Ses causes peuvent être diverses

- Traitements médicaux
- Facteurs génétiques
- Maladie chronique



## Quels sont les symptômes associés ?

### Symptômes vasomoteurs

- Bouffées de chaleur : sensations soudaines de chaleur intense, rougeurs du visage et du cou
- Sueurs nocturnes : transpiration abondante pendant la nuit
- Palpitations ou sensations de cœur qui s'emballent
- Vertiges ou malaises légers

### Symptômes psychologiques

- Troubles de l'humeur : irritabilité, anxiété, sautes d'humeur, tristesse
- Fatigue et troubles du sommeil
- Perte de concentration et oublis
- Baisse de libido

### Symptômes urogénitaux

- Sécheresse vaginale → gêne ou douleur lors des rapports
- Atrophie urogénitale → sensations d'urgence ou fréquence urinaire accrue
- Risque accru d'infections urinaires

### Symptômes corporels et métaboliques

- Douleurs articulaires et musculaires
- Changements au niveau de la peau, des cheveux et des ongles
- Prise de poids
- Risque accru d'ostéoporose (fragilisation des os)
- Risque cardiovasculaire plus élevé

- Tous les symptômes ne sont pas présents chez toutes les personnes.
- Ils peuvent apparaître avant, pendant ou après l'arrêt des règles.
- Les symptômes cités peuvent avoir d'autres causes que la ménopause.

**Des solutions existent pour soulager les symptômes :** suivi médical, traitements hormonaux adaptés, changements de mode de vie.