



## Bien préparer sa visite chez le médecin

V.1.0 du document (mise à jour : 10.03.2022) – Questions, remarques ou améliorations ? Contactez-nous

La ménopause n'est pas une maladie, mais une période de la vie d'une femme qui apparaît en moyenne vers 51 ans. Elle se caractérise au niveau physiologique par la cessation de la sécrétion hormonale des ovaires et notamment des œstrogènes et progestérones. On parle de ménopause lorsqu'une femme n'a plus eu ses règles pendant 12 mois consécutifs.

Il est important de poser les bonnes questions au cours de votre visite médicale pour mieux comprendre et prendre en charge les troubles physiques, émotionnels ou psychiques associés à la ménopause.

Découvrez tout d'abord un petit [glossaire de termes utiles pendant votre consultation](#) :

<b>Ménopause</b>	Période de la vie au cours de laquelle les ovaires réduisent leur production d'hormones sexuelles. Les règles s'arrêtent progressivement. Les femmes sont considérées comme étant ménopausées lorsqu'elles n'ont pas eu de règles depuis un an.
<b>Préménopause</b>	Période de transition pendant laquelle le corps commence à ralentir progressivement son processus naturel d'ovulation.
<b>Post-ménopause</b>	C'est la période qui suit la ménopause.
<b>Hormonothérapie</b>	Traitement médicamenteux à base de différentes hormones.
<b>Thérapie hormonale de substitution (THS)</b>	Prescription d'hormones sexuelles, destinée à compenser la chute de leur taux dans le sang.
<b>Bouffées de chaleur</b>	Sensation de chaleur au niveau du visage, du cou et de la poitrine, qui s'accompagne de sueurs nocturnes et/ou diurnes.



## Questions pour une bonne conversation avec votre médecin (liste non exhaustive) :

### Symptômes

- Comment puis-je savoir que j'ai atteint le stade de la ménopause ? .....
- Combien de temps mes symptômes dureront-ils ? .....
- Comment la ménopause affectera-t-elle ma libido ? .....

### Diagnostic

- Comment savoir si c'est bien la ménopause et pas autre chose ? .....
- Dois-je faire un examen pour confirmer que c'est la ménopause ? .....

### Traitements

- Dois-je commencer un traitement hormonal ? .....
- Le traitement hormonal substitutif (THS) me convient-il compte tenu de mes antécédents et de mon mode de vie ? .....
- Quels sont les différents types de THS et quel est celui qui me convient le mieux ? .....
- Pendant combien de temps devrai-je suivre un THS ? .....
- Quels sont les médicaments que je pourrais envisager pour contrôler mes symptômes ? .....

### Bons conseils

- Quels traitements naturels je peux prendre pour traiter mes symptômes ? .....
- Est-ce que l'alimentation, l'exercice et d'autres changements de mode de vie peuvent-ils m'aider à gérer mes symptômes ? .....
- Que puis-je faire contre les bouffées de chaleur ? .....
- Que puis-je faire pour traiter la sécheresse vaginale ? .....
- Comment puis-je maintenir un poids santé ? .....
- Ai-je encore besoin de contraception ? .....

### Remarques ou autres questions à rajouter

Contactez par e-mail Creapharma.ch (xavier.gruffat@pharmanetis.com) avec titre dans l'e-mail : Référence guide Ménopause.