

Réguler ses hormones

À PARTIR DE 45 ANS, LES FEMMES VIVENT UNE PÉRIODE DE DÉSÉQUILIBRE HORMONAL. **LES SOLUTIONS POUR PASSER LE CAP EN DOUCEUR.**



L'ORDONNANCE

du Dr **Brigitte Letombe**
gynécologue
au CHU de Lille

« Dédramatisons le traitement de la ménopause »

→ Une visite annuelle chez le gynécologue

Dans les deux ou trois ans qui précèdent la ménopause, les ovaires se mettent à l'arrêt progressivement. Les cycles raccourcissent. Les règles sont parfois hémorragiques. Cette situation peut engendrer des désagréments : tension mammaire, kystes des ovaires, polypes de l'endomètre...

Des traitements existent, encore faut-il consulter un médecin ! Or trop de femmes ne vont plus voir leur gynécologue dès qu'elles arrêtent de prendre une contraception. C'est dommage car, plus on avance en âge, plus on a besoin de faire le point avec son médecin.

→ Pourquoi se priver du traitement hormonal ?

Aujourd'hui, de moins en moins de femmes osent prendre un traitement hormonal de la ménopause (THM). On estime

que moins de 700 000 femmes, sur six millions de femmes ménopausées en France, prennent un THM. En 2013, de nouvelles recommandations vont sortir, basées sur les dernières études scientifiques.

Je ne dis pas qu'il faut donner un THM à toutes les femmes, mais à celles qui en ont besoin, le plus tôt possible après la ménopause et aussi longtemps que nécessaire. Les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale et les troubles de l'humeur restent la première indication. Par ailleurs, c'est le seul traitement hormonal de prévention primaire de la perte osseuse et des fractures. Il faut rappeler, enfin, que le THM "à la française" (estradiol et progestérone naturelle micronisée par voie transdermique) n'augmente pas le risque de cancer du sein (étude E3N, Inserm)



et qu'il n'aggrave pas le risque cardiovasculaire.

→ Une prévention rigoureuse

Une mammographie de dépistage du cancer du sein est proposée systématiquement à partir de 50 ans. Mais certaines femmes à risque devraient bénéficier d'un dépistage individualisé plus précoce. À chacune d'en discuter avec son médecin. Les frottis de dépistage du cancer du col de l'utérus doivent être réguliers, tous les trois ans si les résultats sont normaux.

INFO PLUS

Depuis 2007, un diplôme inter-universitaire forme en deux ans des médecins à la "médecine morphologique et anti-âge". L'approche est esthétique et médicale. Annuaire sur : www.medecine-anti-age.com

« Prenez-vous en main ! »

Les recommandations du Dr Florence Buckenmeyer, médecin anti-âge

Je ne fais pas de bilans hormonaux et je prescris peu de bilans biologiques. En revanche, j'interroge mes patientes sur leur mode de vie et leurs antécédents médicaux personnels et familiaux, et j'axe mes consultations sur la prévention. J'essaie, par mes conseils et mes prescriptions, de stimuler leur organisme afin qu'il sécrète naturellement ses propres hormones. L'activité physique permet de synthétiser des endorphines, du cortisol, de l'insuline... Une bonne alimentation apporte à l'organisme ce qui lui manque en précurseurs hormonaux, en vitamines et en minéraux. Or beaucoup de personnes sont carencées en iode, en magnésium ou en vitamine D. Bien vieillir, ce n'est pas la baguette magique. Chacun doit se prendre en main.