

# Péri ménopause : mieux comprendre cette période qui englobe la ménopause

Publié le 14/02/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Abus de langage ou incompréhension, certains termes concernant la ménopause sont mal compris. On évoque souvent les troubles de la ménopause mais en réalité ils sont liés à la période de péri-ménopause.

Faisons le point sur le sujet et découvrons comment soulager naturellement ces désagréments.

## Pré-ménopause : définition

Avant la ménopause, c'est la période de pré-ménopause. L'âge moyen du début des menstruations est de 12 ans. A partir de cette période, vous entrez dans la période qui est finalement très large, de la préménopause, avant d'être ménopausée.

## Phase préparatoire avant l'arrêt des règles

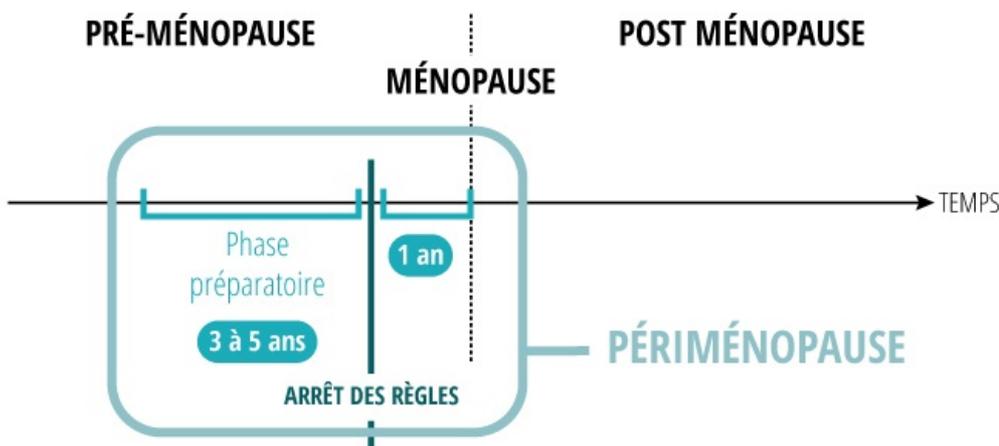
Transition progressive vers la ménopause, elle peut souvent être accompagnée de son lot de désagréments : [bouffées de chaleur](#), troubles du sommeil, baisse de libido... La phase préparatoire dure en moyenne 3 à 5 ans avant l'arrêt des règles.

## Officiellement ménopausée

Après l'arrêt des règles, il faut compter une année entière sans aucune règle pour être ménopausée.

## Périménopause

La péri ménopause quant à elle débute avec la phase préparatoire et s'étend juste après la ménopause. Peri vient du mot grec signifiant « autour », men signifie « mois » et pausis qui signifie « arrêt ».



# Périménopause : reconnaître les premiers signes

La phase préparatoire de la ménopause est une période naturelle dans la vie d'une femme. Elle débute avec le **ralentissement du fonctionnement ovarien** et se termine quand celui-ci cesse entièrement pendant plus d'une année. C'est là que commence la ménopause à proprement parler.

Lors d'un cycle menstruel, deux hormones sont sécrétées par les follicules ovariens, sortes de sacs dans lesquels se trouvent les ovocytes : les oestrogènes et la progestérone. Le stock de follicules est constitué avant la naissance et ne se renouvelle pas au cours de la vie. Au fur et à mesure que les mois et les années passent, il s'amenuise. Quand la réserve ovarienne devient très basse, la production de progestérone et d'oestrogènes chute. Ces changements hormonaux marquent le début de la péri-ménopause, qui va durer entre 2 et 6 ans.

Une fois que la **réserve d'ovocytes dans les ovaires est épuisée, les cycles menstruels s'arrêtent définitivement**. L'âge de la ménopause se situe en moyenne entre 45 et 55 ans<sup>2</sup>. Elle est considérée comme précoce quand elle survient avant 40 ans.

**L'irrégularité des cycles menstruels est le principal signe annonciateur de la péri ménopause** : les règles sont absentes certains mois, les cycles raccourcissent, parfois les douleurs menstruelles sont plus importantes... Les désagréments décrits au cours de la ménopause se manifestent souvent dès cette phase transitionnelle. Les femmes peuvent se plaindre :

- de bouffées de chaleur, à cause de la baisse des oestrogènes, impliqués dans les processus de régulation corporelle
- d'une prise de poids liée au ralentissement du métabolisme, particulièrement au niveau du ventre en raison d'une redistribution des graisses
- d'une baisse de libido et d'une sécheresse vaginale
- de troubles du sommeil, accentués par les bouffées de chaleur nocturnes
- d'une grande fatigue
- de troubles de l'humeur, allant de l'irritabilité à la déprime
- de troubles de la mémoire et de la concentration
- de modifications de la peau (sécheresse, acné ou taches pigmentaires)

## Le saviez-vous ?

**Qu'est-ce que le climatère ?** Le climatère représente les années de transition hormonale que vit la femme en période de périménopause. Il s'agit du passage de la phase fertile à la phase infertile. Les désagréments sont ainsi appelés les signes climatériques.

## Les risques santé liés à cette période

La ménopause s'accompagne souvent d'une **perte de masse osseuse**. L'os devient plus poreux et cassant, il se fragilise. Le rôle important que jouaient les oestrogènes sur le modelage osseux est réduit, entraînant un risque d'[ostéoporose](#) accru.

Les **risques cardio-vasculaires** peuvent aussi être accrus. La chute des oestrogènes ou encore les artères qui vieillissent en sont principalement la cause. Les oestrogènes produits jusqu'alors jouaient un rôle protecteur sur nos artères et le taux de cholestérol. Quand ils disparaissent les cellules se dégradent, ce qui facilite la **création de plaques d'athérome**, des dépôts de lipides qui vont rendre la paroi des artères plus rigides. A terme, **ces plaques peuvent boucher les artères**.

## Les bonnes habitudes à adopter

Les femmes prennent en moyenne entre 2 et 2,5 kg durant la période qui englobe la péri ménopause et la ménopause. Une alimentation équilibrée sera votre meilleure alliée pour limiter cette prise de poids, en privilégiant les céréales complètes, les viandes maigres et les légumes riches en eau comme la courgette, le poireau, l'endive, l'asperge... Augmenter les apports en calcium aide à compenser la déminéralisation osseuse engendrée par la baisse des oestrogènes. Vous en trouverez dans les produits laitiers, les légumes crucifères ou les boissons végétales enrichies. Les acides gras oméga 3 ont un effet intéressant sur l'équilibre émotionnel pendant la préménopause<sup>3</sup>, ainsi que sur les bouffées de chaleurs<sup>4</sup>. Ils sont présents en quantité intéressante dans les poissons gras (thon, saumon, sardine, anchois...), dans les huiles de colza, de noix ou encore de lin.

Une [complémentation](#) peut être nécessaire pour aider à améliorer le confort physique et mental dès les premiers symptômes de la périménopause.

**HARMOLINE SP** du Laboratoire Lescuyer propose une **formule naturelle sans phyto-hormones**, conçue pour toutes les femmes qui souhaitent passer le cap de la ménopause sereinement. Le **cimicifuga aide à faire face aux bouffées de chaleur et à l'irritabilité**. Le bacopa contribue à augmenter la résistance de l'organisme face au stress et à maintenir les fonctions cognitives (mémoire, concentration...). Et, la maca aide à stimuler le désir sexuel. L'efficacité d'HARMOLINE SP a été prouvée lors d'une étude scientifique réalisée par un laboratoire indépendant sur 114 femmes présentant toutes des troubles de la ménopause. Après seulement 2 mois de complémentation, 2 femmes sur 3 se déclarent satisfaites d'HARMOLINE SP et de la diminution de leurs désagréments, notamment les bouffées de chaleur et les sautes d'humeur.



Efficacité prouvée

Après seulement 2 mois de complémentation, 2 femmes sur 3 se déclarent satisfaites\*

[En savoir plus](#)

#### Sources :

1. Inserm
2. Ameli
3. Ethyl-eicosapentaenoic acid for the treatment of psychological distress and depressive symptoms in middle-aged women, American Journal of Clinical Nutrition, 2009
4. Effects of ethyl-eicosapentaenoic acid omega-3 fatty acid supplementation on hot flashes and quality of life among middle-aged women, Menopause, 2008
5. Effect of Black Cohosh (Cimicifuga Racemosa) on Vasomotor Symptoms in Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial, Journal of Caring Science, 2013

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### Les bienfaits du sport lors de la ménopause

15/10/2020

3 minutes de lecture

Pratiquer une activité physique selon vos besoins peut vous permettre de limiter la prise de poids et de contribuer

au maintien de la masse musculaire en période de ménopause.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## Ménopause : comment prévenir l'ostéoporose ?

02/03/2021

3 minutes de lecture

La ménopause s'accompagne souvent d'une **perte de masse osseuse**.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## Comment soulager les bouffées de chaleur liées à la ménopause ?

29/03/2021

3 minutes de lecture

3 femmes sur 4 souffrent de bouffées de chaleur en début de ménopause. Découvrez des solutions naturelles et efficaces.

[Lire la suite](#)