CAISSE DE COORDINATION AUX ASSURANCES SOCIALES

La péri ménopause

Livret d'information

Péri Ménopause

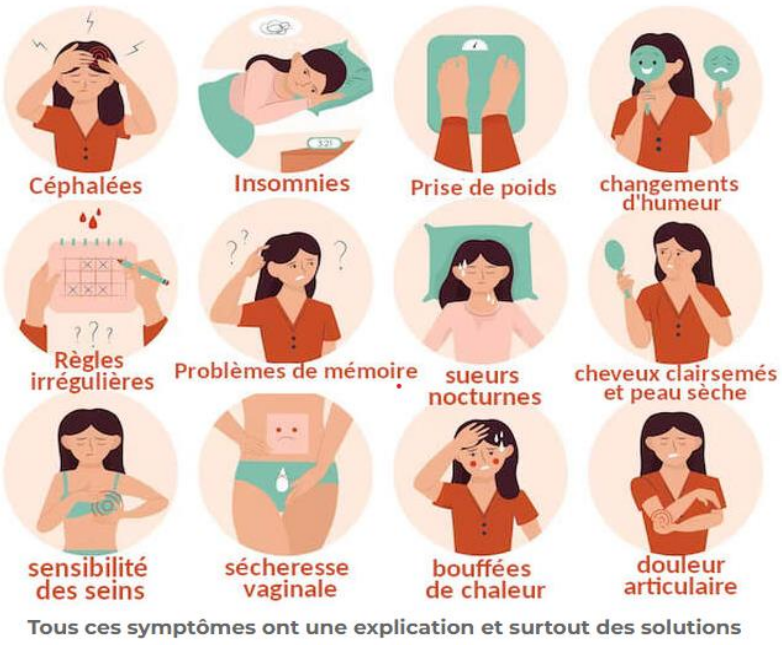
Période charnière avant la ménopause, la péri ménopause (ou préménopause) peut durer 2 à 4 ans. Elle se traduit par des cycles irréguliers et des symptômes désagréables.

Une contraception est nécessaire jusqu'à la certitude de la ménopause.

Péri ménopause (préménopause) : quels symptômes ?

La péri ménopause se manifeste par :

- une alternance de cycles courts et longs : les règles sont irrégulières ;
- un syndrome prémenstruel (avant les règles) : les seins sont tendus et l'humeur est irritable ;
- les premières bouffées de chaleur et sueurs nocturnes ;
- et parfois d'autres symptômes.



Ces symptômes surviennent, en général, vers l'âge de 47 ans et sont dus à une carence en progestérone, l'une des principales hormones féminines. La sécrétion d'estrogènes est préservée.

En période de péri ménopause, un traitement à base de progestatifs ou un contraceptif oral faiblement dosé peut soulager les troubles. Il est prescrit en l'absence de contre-indication médicale. Le médecin s'assure qu'une contraception efficace est poursuivie.

Quelle contraception à l'approche de la ménopause ?

L'éventualité d'une grossesse diminue avec l'âge, en raison de la baisse de fertilité, mais une grossesse reste possible jusqu'à la ménopause. Comme l'âge de la ménopause varie d'une femme à l'autre et ne peut pas être déterminé individuellement, la contraception doit être poursuivie jusqu'à la certitude de la ménopause.

À chaque consultation avec votre médecin, votre situation est réévaluée. Avec l'âge et l'existence de facteurs de risque (risque cardiovasculaire, tabagisme, surpoids ou migraine par exemple), la méthode de contraception peut être changée.

Ainsi, en période de péri ménopause, le médecin peut vous proposer de remplacer votre contraception oestroprogestative :

- par une contraception progestative ;
- ou par un contraceptif barrière afin de suivre l'évolution des règles et de pouvoir confirmer la ménopause lorsque l'arrêt des règles dure depuis une année.

Les méthodes naturelles de contraception sont déconseillées en période de péri ménopause, car elles manquent de fiabilité.

Si vous approchez de la ménopause, soyez vigilante sur les premiers symptômes d'une éventuelle grossesse en cas d'arrêt ou d'erreur d'utilisation du contraceptif ;

N'oubliez pas que le seul moyen de prévenir les infections sexuellement transmissibles est le préservatif.