

4 - Préserver sa qualité de vie : à chaque symptôme ses solutions !

*Sècheresses vaginales,
Troubles urinaires,
Vie intime et sexuelle,
Troubles du sommeil.*



DisDameDone
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
DÉDIÉE À LA SANTÉ DES FEMMES



Le déséquilibre hormonal peut entraîner de nombreux symptômes, souvent désagréables mais que l'on peut limiter et soulager.

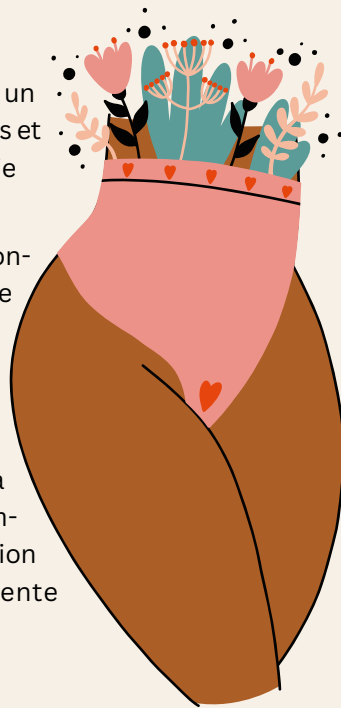
Avec la chute des œstrogènes, le périnée **perd en trophicité et en tonus**. La vessie est plus irritable. Et les tissus de soutien (ligaments, fascias) sont **moins élastiques**. Chaque pas compte pour alléger les impacts de cette période de transition, alors n'hésitez pas à **mettre en place des solutions adaptées à vos besoins** et à vous faire accompagner par un professionnel de santé sensibilisé à ce sujet.

1 SGUM : le syndrome génito-urinaire

1.1 C'est quoi ?

« Le syndrome génito-urinaire de la ménopause, qui résulte d'une carence hormonale, peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie des femmes et provoquer plusieurs symptômes », explique Sophie Donon, sage-femme :

- + **une sécheresse de la vulve et du vagin** responsable de brûlures, d'irritations, de douleurs, de vaginite (inflammation du vagin)... ;
- + **des troubles sexuels** tels que les douleurs lors de rapports sexuels (dyspareunie) et une baisse du désir ;
- + **divers troubles urinaires** : besoin d'uriner la nuit, besoin d'uriner en urgence ou fréquemment, fuites urinaires, cystites aiguës à répétition et parfois prolapsus génito-urinaire (descente d'organes).



BON À SAVOIR

Il est rare que l'on cumule tous ces troubles mais s'il n'est pas pris en charge, le SGUM va s'aggraver.

➤ Des solutions

- En fonction de la nature et de l'intensité des symptômes, vous pourrez **commencer par des solutions douces et une hygiène adaptée**, avant d'envisager un traitement à faible dose d'œstrogène vaginal.
- **Pour la sécheresse vaginale**, les gels hydrophiles ou à base d'acide hyaluronique peuvent améliorer le confort sexuel en réduisant les frictions (gel avec applicateur / ovule / traitement hormonal de la ménopause) mais également les prébiotiques et les probiotiques, pour reconstituer votre flore vaginale.

« vous pouvez commencer par des solutions douces et une hygiène adaptée avant d'envisager un traitement »

- **En cas d'aggravation des symptômes (atrophie vaginale)**, le médecin pourra vous proposer une injection d'acide hyaluronique, la radiofréquence ou des séances de laser CO₂, pour relancer la production de collagène et ré-épaissir la paroi vaginale.

BON À SAVOIR

Aucun de ces produits ne traitera la cause sous-jacente de la sécheresse vaginale, en particulier l'amincissement des tissus vaginaux. **Un traitement à base d'œstrogènes sera plus efficace.**

1.2 Pour l'incontinence urinaire

Un traitement oestrogénique local associé à une « **gymnastique** » des muscles pelviens est souvent efficace. Commencez par faire un bilan périnéal chez une sage-femme ou une gynécologue (pris en charge par la Sécurité sociale). Selon le diagnostic, on pourra vous prescrire des séances de rééducation périnéale auprès d'une sage-femme ou d'un kinésithérapeute spécialisé, remboursés par la Sécurité sociale.

Il existe 3 méthodes : la rééducation manuelle, la rééducation par biofeedback ou par électrostimulation.

Si les symptômes ne s'améliorent pas, la chirurgie pour l'incontinence urinaire à l'effort pourra être envisagée. Dans tous les cas, pensez à bien hydrater cette zone que l'on a tendance à oublier.

► **Et pour les fuites par urgenturie** (envie intenses, fréquentes, pressantes ou impérieuses), adoptez l'hygiène de vie et les habitudes qui changent tout :

- Limiter café, thé, alcool, boissons gazeuses qui « excitent » les tissus et la vessie
- Boire régulièrement
- Aller uriner après l'envie, pas « au cas où »
- Prendre le temps de « faire pipi » (**2/3 minutes**), **sans courir après le temps**
- **Respecter une fréquence adaptée entre 2h et 4h maximum pour éviter les sur-sollicitations du périnée.**

2 Ménopause un jour, sexualité toujours !

Contrairement aux idées reçues, la ménopause ne marque **pas la fin de la vie sexuelle mais plutôt un ralentissement**. Cette période de transition et d'adaptation peut être l'occasion d'explorer de nouvelles dimensions de votre intimité. « *Pour conserver une sexualité satisfaisante, seule ou à deux, il ne faut pas attendre que la sécheresse vaginale ou la douleur s'installent. Encore moins se dire "c'est normal, c'est la ménopause"* », insiste Anaïs Van Paemelen, sexothérapeute. À partir du moment où il y a une difficulté, il faut verbaliser et consulter. Dernier conseil, « *pratiquer!* » : l'activité sexuelle améliore la vascularisation, l'élasticité et la lubrification du vagin.



BON À SAVOIR

Si votre périnée apprécie le pilates et le yoga - à condition d'apprendre le gainage hypopressif!, il appréciera beaucoup moins que vous portiez des charges lourdes !

► En manque d'inspiration ?

- **Tournez-vous vers des contenus** éducatifs ou érotiques sur la sexualité,
- **Utilisez des lubrifiants** (à base d'eau, ils permettent de lutter contre la sécheresse, réduisent les frottements et intensifient les sensations) ou des huiles bio végétales 100 % naturelles pour le confort de glisse et les propriétés hydratantes, utilisez des savons au PH neutre pour la toilette,
- **Sentez-vous désirable** (appliquez un lait pour le corps au parfum voluptueux après votre douche...),
- **Explorez de nouvelles zones de plaisir** : le corps évolue, comme les zones de sensibilité. L'auto-exploration et l'expérimentation de différentes sensations, pressions et accessoires, peuvent aider à redécouvrir le plaisir.
- De la même manière que vous appliquez une crème hydratante quotidiennement, **pensez à hydrater votre vulve (huile d'amande douce...)** et prenez soin de votre flore vaginale.

« *J'ai pensé que la sexualité, c'était fini* »

« *Au début de ma péri-ménopause, je n'avais pas du tout envie d'avoir des rapports avec mon mari. Libido en berne, sécheresse vaginale, douleurs... "La fontaine a séché" disait mon amoureux en riant. J'ai acheté un lubrifiant et explorer de nouvelles choses... Ça commence à revenir* ».

PATRICIA, 51 ANS

À NOTER

Les lubrifiants naturels à base d'huile végétale sont incompatibles avec l'usage des préservatifs en latex et polyisoprène qu'ils rendent poreux.

► La gym du périnée

Commencer par repérer son périnée : c'est l'ensemble des muscles qui permet de retenir le flux d'urine.

Contractez quelques secondes quand vous expirez-relâchez à l'inspiration, assise, couchée, debout. 15 à 20 fois par jour = cela entretient le périnée, qui est fatigable !

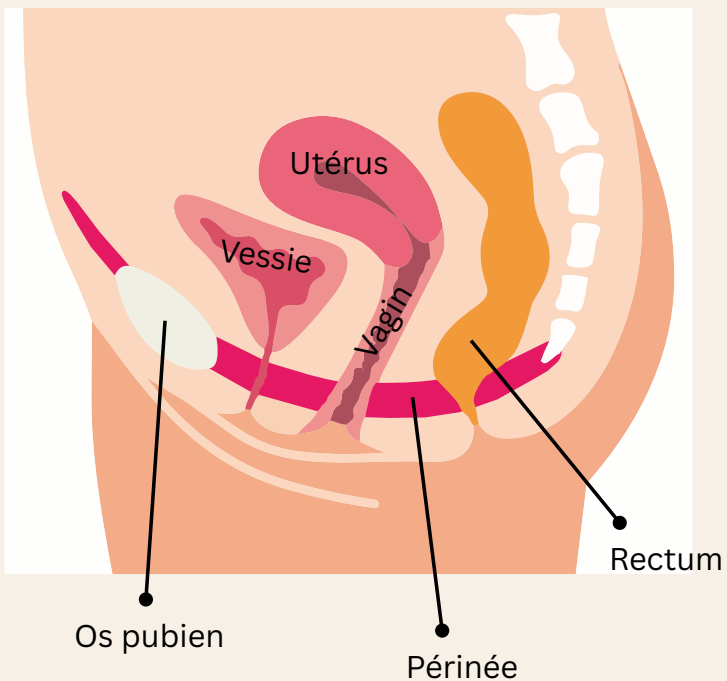


**Communiquer,
c'est la clé** »

« Rencontrer une sexologue en atelier collectif m'a fait comprendre que la clé, c'était la communication. Cela m'a permis d'en parler avec mon compagnon de manière ouverte et franche ».

JENNY, 51 ANS

Périnée chez la femme



COUPS DE POUCE

LIVRES

- **Les joies du périnée, comment le muscler pour réveiller sa sexualité**, Laurence Montella, Ed Flammarion.
- **Sexplorer** - 50 pages de conseils pratiques pour cultiver la jouissance au quotidien, Masha Sexplique, illustrations Mélie Giusano, Ed Mango.
- **À quatre pattes**, Miranda July, Ed Flammarion : le 1^{er} roman sur la formidable vie sexuelle d'une femme à l'âge de la ménopause.

Bonne nouvelle!
Une prise en charge adaptée améliore nettement les symptômes dans la très grande majorité des cas.

PODCASTS

- **Les chemins de désir**, par Claire Richard : www.arteradio.com/serie/les_chemins_de_desir
- **Entre nos lèvres**, des portraits intimes qui racontent les vraies histoires autour de la sexualité (mais pas que) : www.entrenoslevres.fr/
- **VOXXX+**, invitations au plaisir pour clitos audiophiles : www.vovxx.org/

3 Soigner votre sommeil

Très fréquents, les troubles du sommeil toucheraient plus d'une femme sur deux à cette période de vie. Ils résultent d'une combinaison de **changements hormonaux, thermiques, neurologiques et parfois psychologiques**.

1. Quand les œstrogènes chutent, le **sommeil devient plus léger**, plus fragmenté, le seuil d'éveil est plus bas et la capacité à s'endormir peut diminuer.

2. La baisse de la progestérone, une hormone naturellement sédatrice, peut aussi influencer sur votre sommeil. Quand elle diminue, on perd un effet relaxant naturel, l'anxiété peut augmenter, le sommeil profond diminue.

3. Lorsque la température corporelle augmente soudainement liée aux bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, **le corps déclenche un mécanisme d'alerte**. Vous vous réveillez pour réguler la chaleur.

4. D'autres facteurs peuvent amplifier ces troubles du sommeil : **le stress professionnel ou familial, l'humeur plus fragile (anxiété, irritabilité, moral fluctuant)**.

Le bon côté ? Une fois qu'on comprend les mécanismes, il existe de nombreuses solutions efficaces.

Voici 3 pistes pour tomber dans les bras de Morphée.

1 Une petite sieste et ça repart

Vous dormez mal ?

Le Dr Patrick Lemoine¹, spécialiste du sommeil, conseille de faire la sieste. Sans culpabiliser !

De préférence avant 16h, elle doit durer maximum 20/30 minutes, sauf en cas de nuit très courte ou de jet lag. Trouvez un endroit calme et confortable (même au bureau !), mettez votre téléphone en mode avion, programmez votre réveil et fermez les yeux...

« Le bon côté ? Une fois qu'on comprend les mécanismes, il existe de nombreuses solutions efficaces. »

Si vous avez du mal à vous endormir au début, écoutez des sons de la nature ou des bruits blancs. Au réveil ? Regain de tonus, humeur au beau fixe et esprit dégagé.

2 Alimentation : vive le tryptophane !

Cet acide aminé essentiel, qui ne peut pas être fabriqué par l'organisme, **améliore le sommeil et l'humeur en boostant la production de sérotonine et de mélatonine, l'hormone du sommeil**. **Vers 17h, mangez une banane**

ou 1 carré de chocolat noir, et dîner plutôt léger, en privilégiant des aliments riches en protéines, comme la viande, le poisson, les œufs, les fruits à coque et les produits laitiers.



¹ Docteur, j'ai mal à mon sommeil (Ed. Odile Jacob)

Bonne nouvelle !

Une prise en charge adaptée améliore nettement les symptômes dans la très grande majorité des cas. Très fréquents, les troubles du sommeil toucheraient plus d'une femme sur deux à cette période de vie. Ils résultent d'une combinaison de changements hormonaux.

3 RelaxeZ-vous

Une fois dans votre lit, après avoir éteint vos écrans, tamisez les lumières, diffusez des huiles essentielles et choisissez une activité calme : **écouter de la musique, écrire votre journal, lire, méditer, pratiquer la cohérence cardiaque...**

Gardez en tête que la gestion hormonale (par exemple grâce au THM), la stabilisation de la température corporelle, l'activité physique régulière ont fait leur preuve (scientifiquement) contre les insomnies !

Avec les bons repères, quelques ajustements et une dose de bienveillance envers soi, il devient tout à fait possible de retrouver des nuits plus paisibles, un corps plus confortable et une énergie renouvelée.

Cette étape de vie n'est pas un frein :

c'est une invitation à se réinventer, à se recentrer, à prendre soin de soi comme on le mérite depuis longtemps.

Un nouveau chapitre s'ouvre et il peut être étonnamment doux. Alors avançons ensemble, avec curiosité, confiance... et un brin de légèreté.

La cartographie DisDameDonc, pour vous accompagner et répondre à vos questions autour de la périménopause et ménopause



Trouvez des professionnels formés



DisDameDonc
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
DÉDIÉE À LA SANTÉ DES FEMMES

Remerciements :

Dr Sophie Gilbert,
médecin généraliste

Marine Langella,
diététicienne

Anaïs Van Paemelen,
sexothérapeute

Sophie Donon,
sage-femme

Connaissez-vous DisDameDonc ?

➤ **L'association DisDameDonc informe, soutient et accompagne les femmes dans leurs spécificités de santé, tout au long de leur vie de femme.**

Elle vise des sujets de santé invisibles dans la société, tabous ou sous-évalués. Elle a développé différentes actions pour accompagner les femmes à préparer et mieux vivre la périménopause et ménopause : le podcast « *Bienvenue en Ménopausamie* », une cartographie recensant les professionnels de santé formés, ces brochures et un programme pluridisciplinaire d'accompagnement.

➤ Composé de plusieurs ateliers collectifs, ce programme permet de traiter de manière globale la santé des femmes durant cette période (physique, mentale et émotionnelle) en mettant à disposition des professionnels de santé experts, et en offrant des temps d'échange entre femmes.

www.disdamedonc.fr - contact@disdamedonc.fr

Livret soutenu et financé par l'association ASSIST, Agirc-Arrco et AG2R La Mondiale. L'association DisDameDonc, co-financée par l'Union Européenne les remercie pour leur confiance et leur engagement.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

AG2R LA MONDIALE

assist
vyv

Cofinancé par
l'Union européenne

POUR EN SAVOIR PLUS

Consultez gratuitement les autres livrets de cette collection sur notre site web **www.disdamedonc.fr**



DisDameDonc
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
DÉDIÉE À LA SANTÉ DES FEMMES

www.disdamedonc.fr



Cette brochure a été réalisée en juillet 2025. Depuis, certaines données ont pu évoluer.
Elle ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.
Pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin ou pharmacien.

Crée par : Association DisDameDonc | Conception éditoriale : Céline Dufranc | Conception graphique : Élodie Aondetto
| Illustrations : Freepik et Élodie Aondetto.