

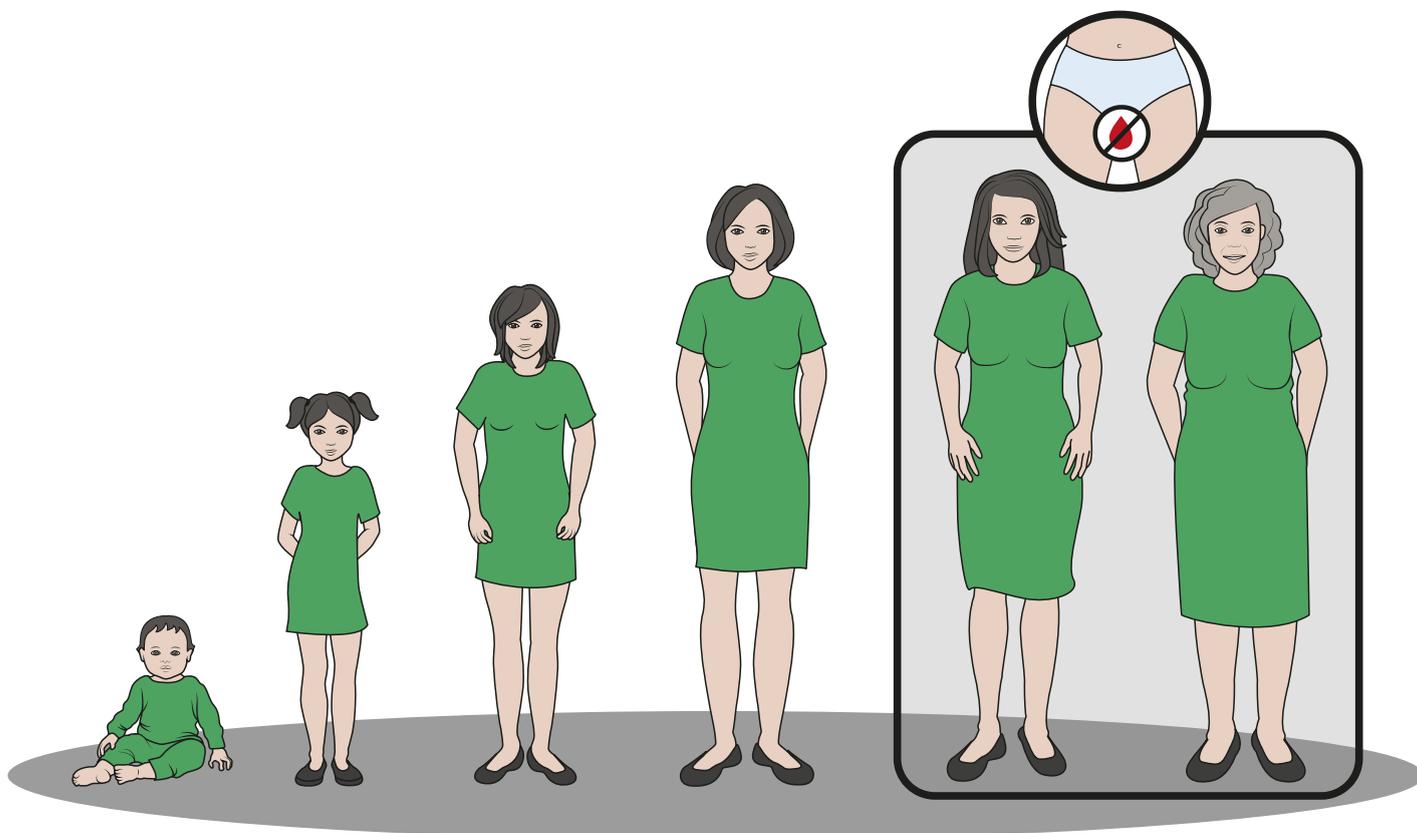
La ménopause



C'est quoi la ménopause ?

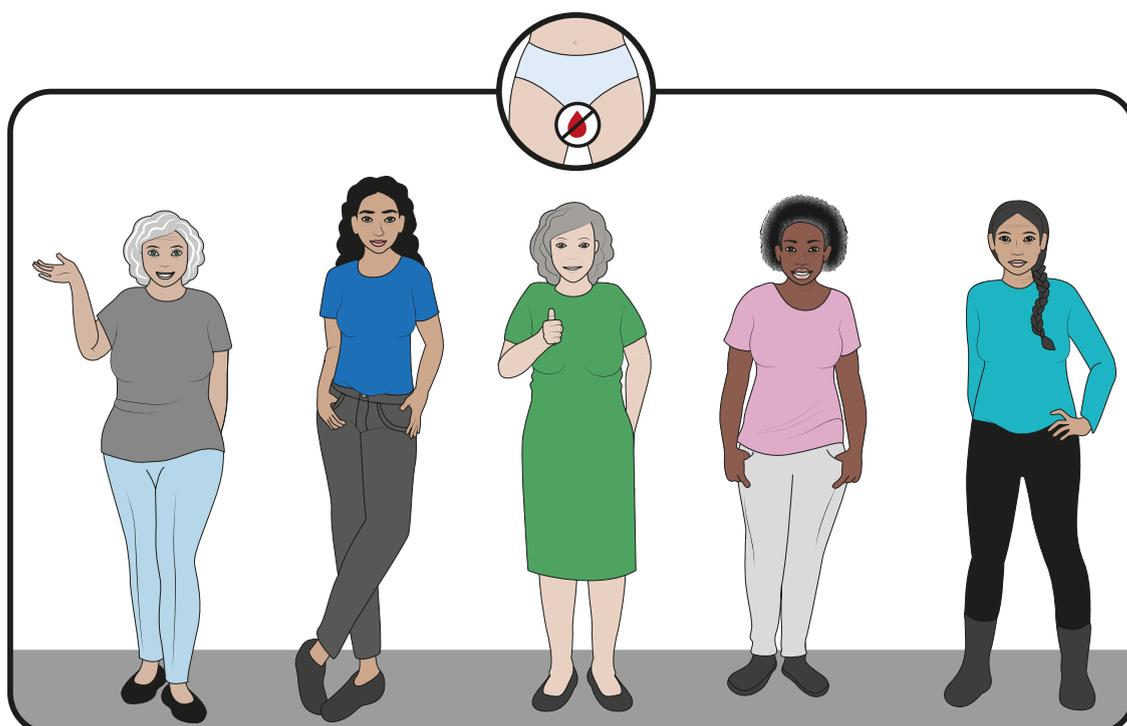
Entre 45 et 60 ans, le corps des femmes commence à vieillir : c'est la ménopause.

- Les règles des femmes changent et s'arrêtent complètement.



La ménopause n'est pas une maladie.

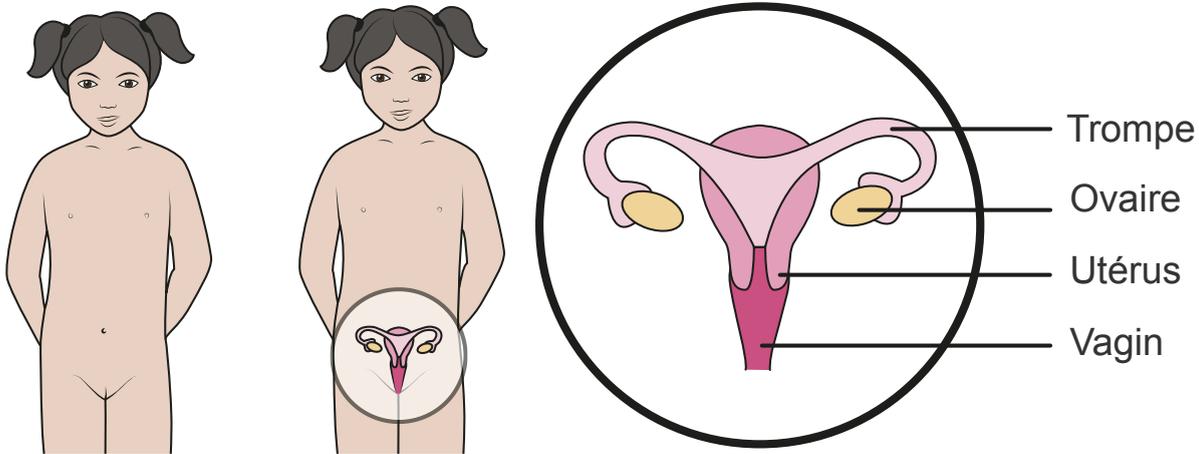
- C'est normal, c'est pareil pour toutes les femmes !



Comment ça se passe ?

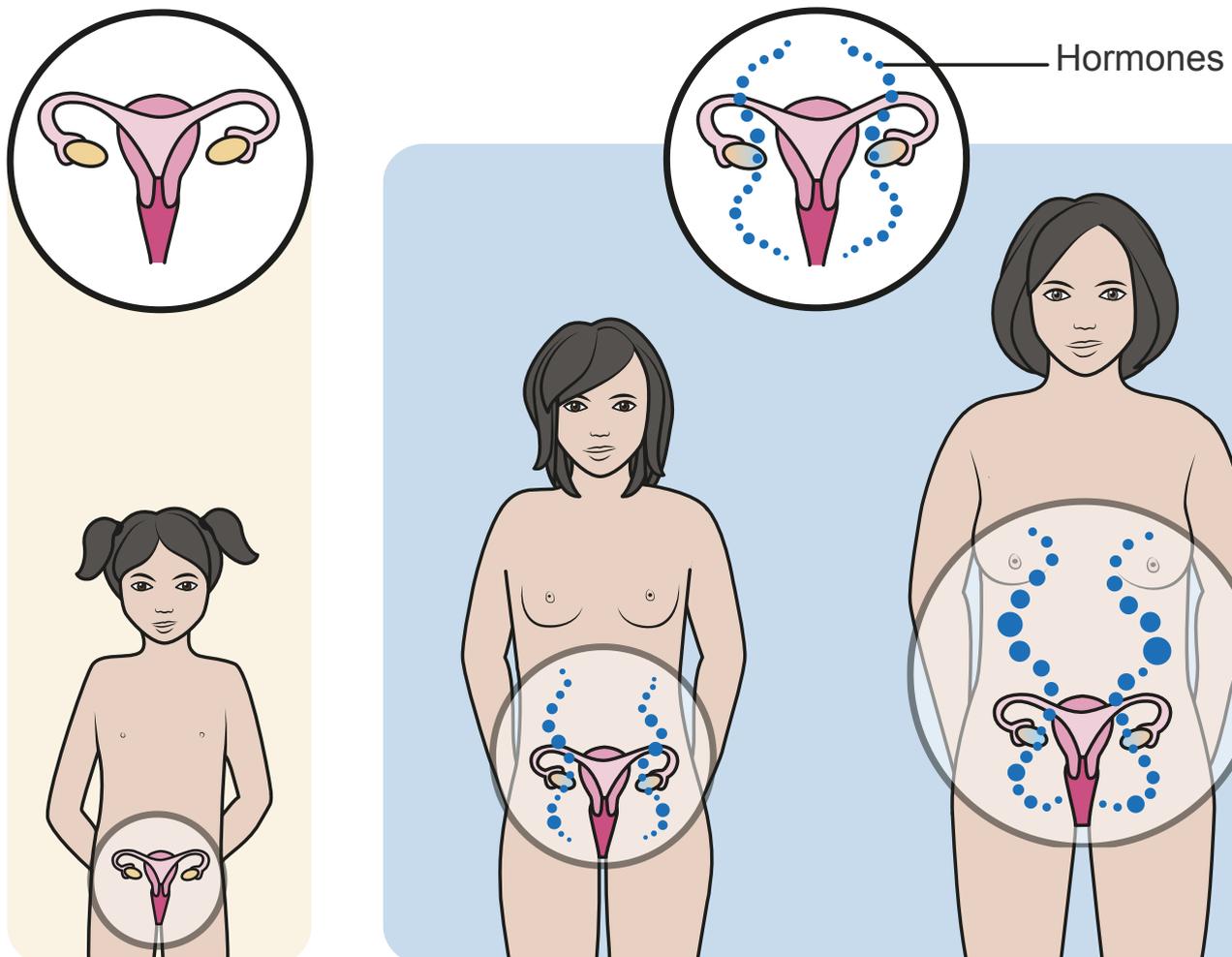
À la naissance, les filles ont des organes sexuels à l'intérieur du corps :

- un vagin, un utérus, 2 trompes et 2 ovaires.



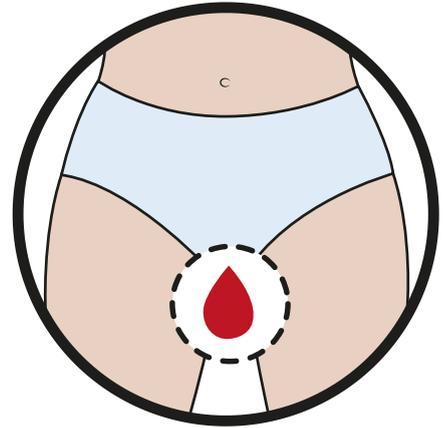
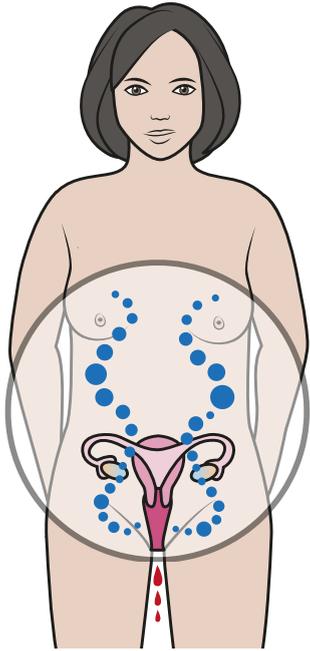
À la puberté, les ovaires commencent à fabriquer des hormones.

- Ces hormones changent mon corps : je deviens une femme.
Par exemple, les seins grossissent et des poils poussent.

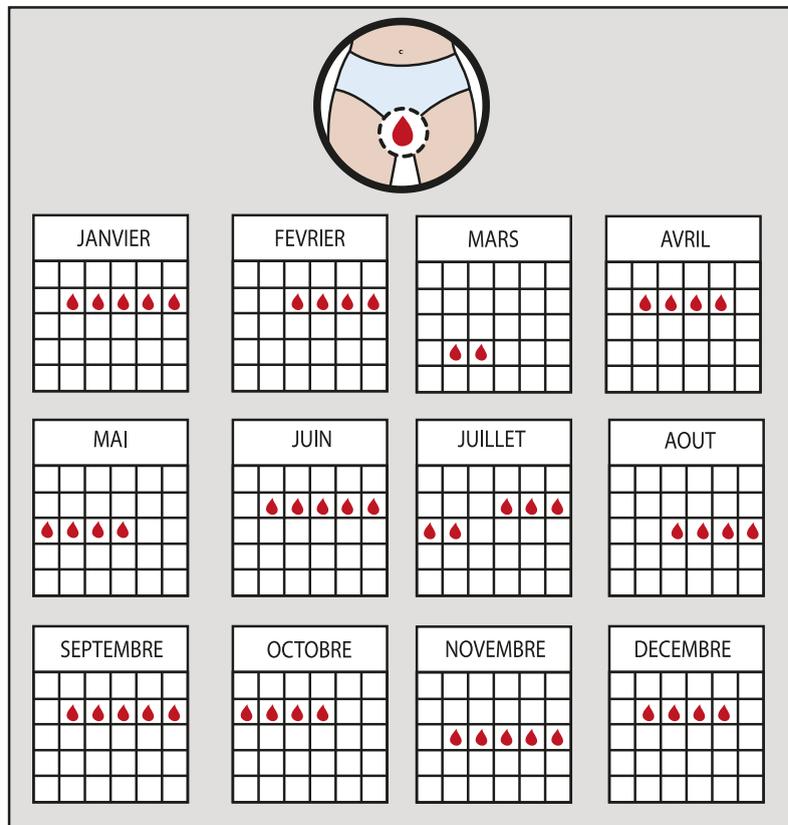
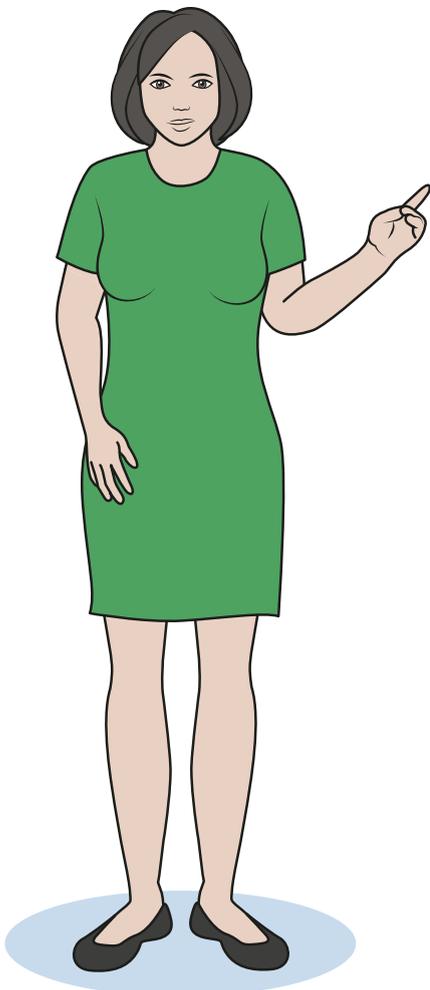


J'ai mes règles quand je deviens une femme.

- **Pendant mes règles, du sang sort de mon vagin.**
Je mets une serviette hygiénique dans ma culotte.

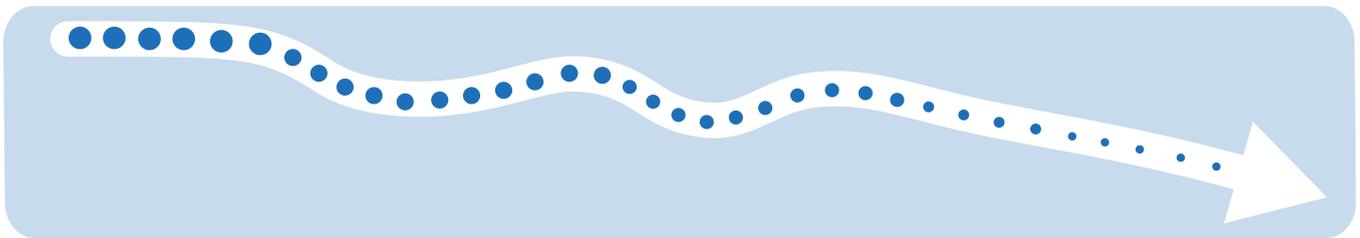
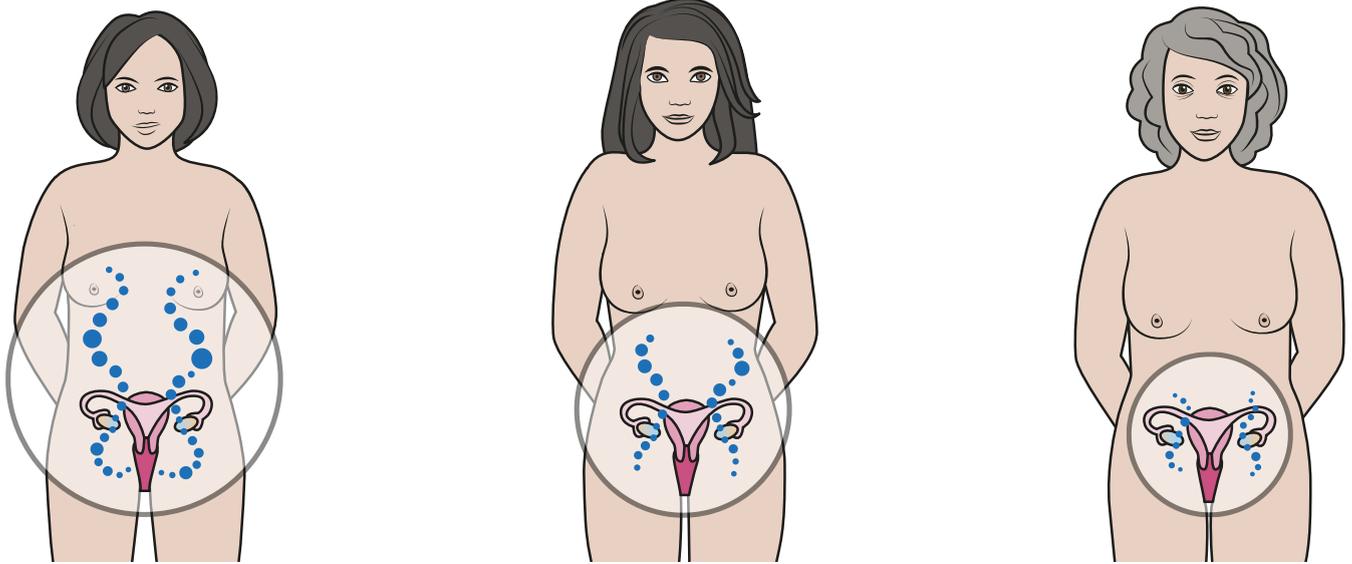


- **J'ai mes règles quelques jours, tous les mois.**
Parfois mes règles ne sont pas régulières.



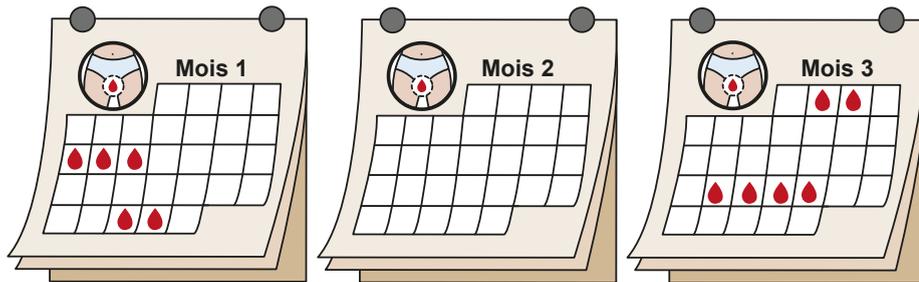
A partir de 45 ans les ovaires fabriquent moins d'hormones.

- C'est le début de la ménopause.



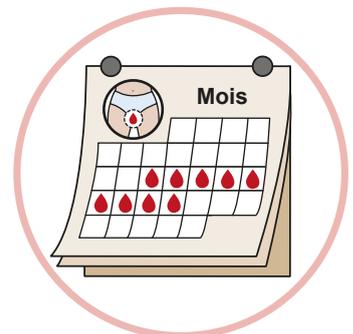
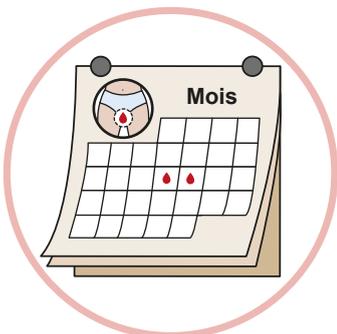
Au début de la ménopause, mes règles changent.

- Les saignements peuvent s'arrêter ou revenir plusieurs fois par mois.



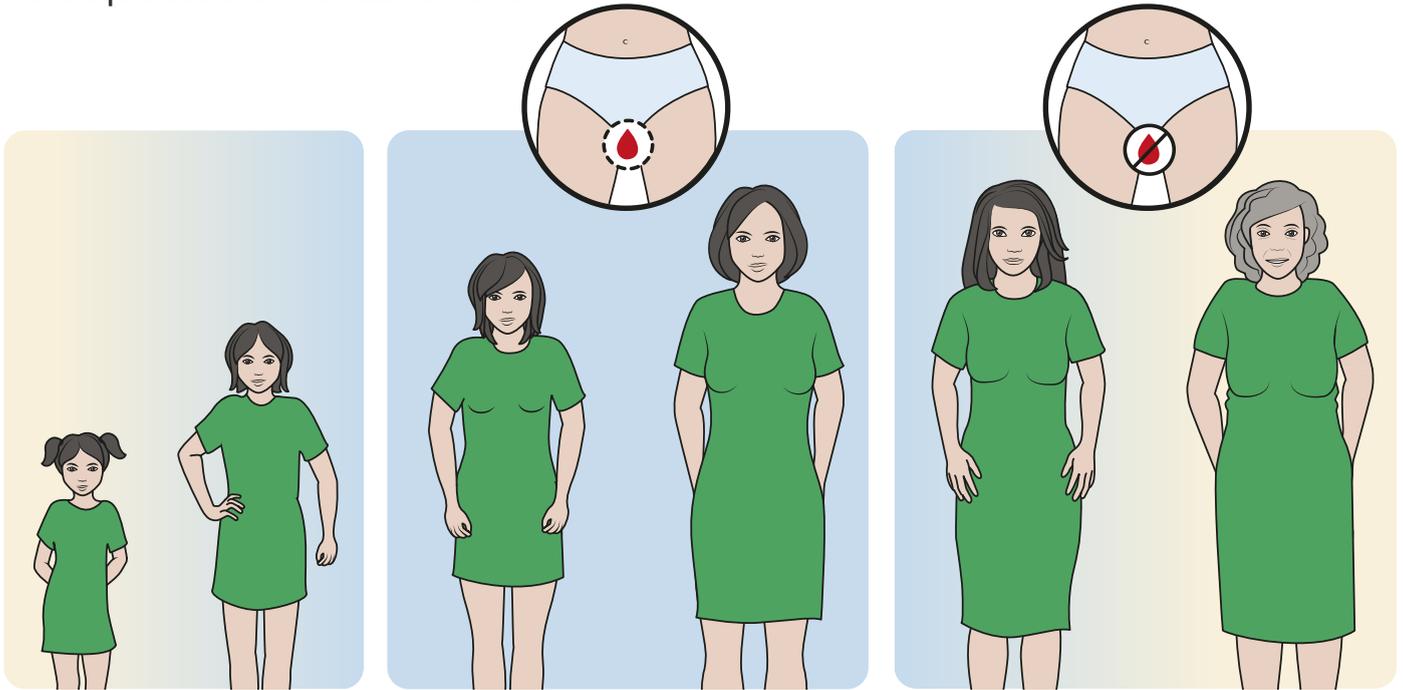
- Les saignements peuvent être :
moins forts et plus courts,

ou très forts et très longs.

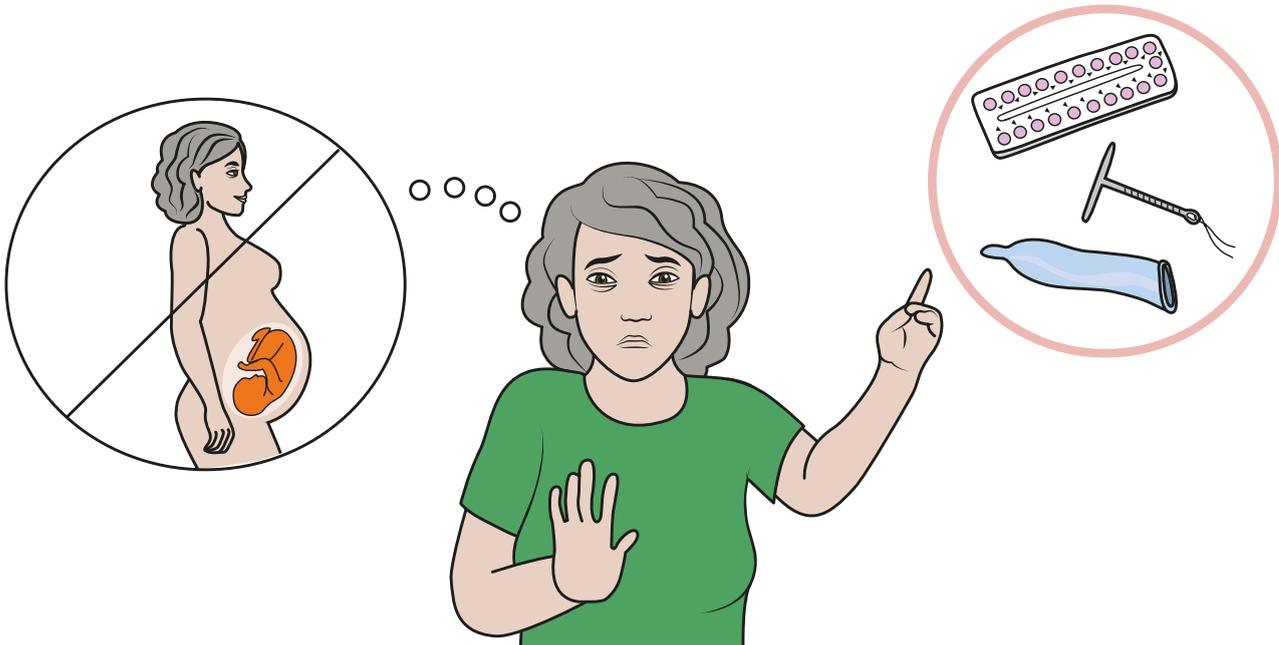


Les règles peuvent s'arrêter complètement entre 45 et 60 ans.

Chaque femme est différente.



- **Attention, si je ne veux pas être enceinte, je continue de prendre ma contraception.**

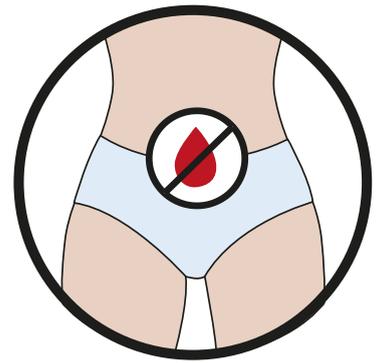
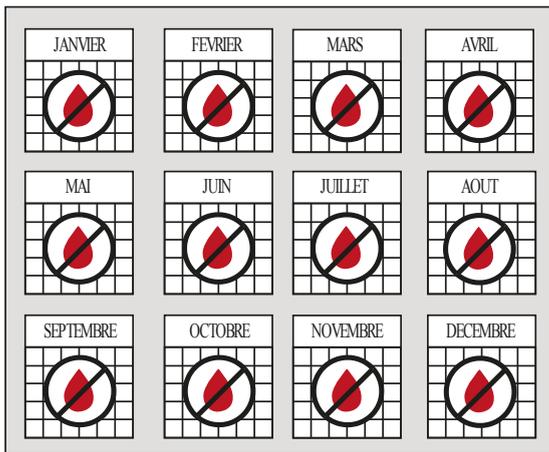


Pour plus d'information, voir la BD

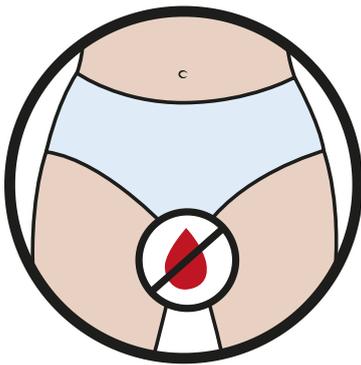


Quand je n'ai plus jamais mes règles depuis 1 an : c'est la ménopause.

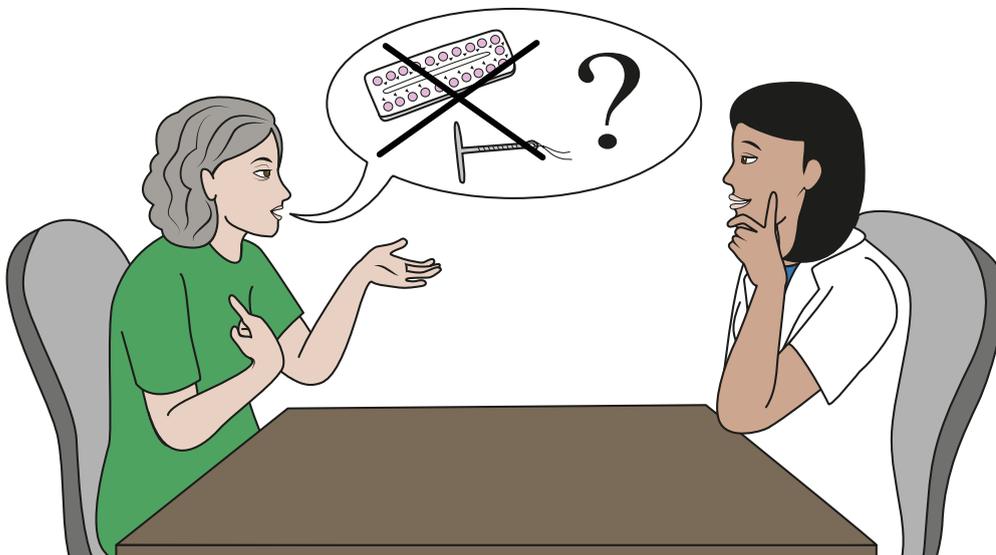
On dit que je suis ménopausée.



● **Quand je suis ménopausée, je ne peux plus avoir d'enfant.**



● **Je dois voir le docteur avant d'arrêter ma contraception.**



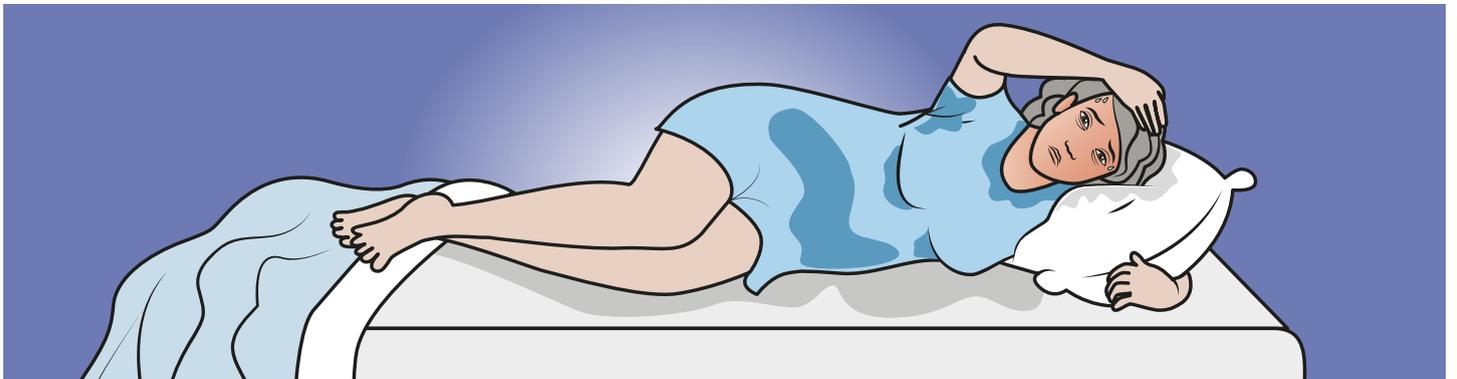
À la ménopause, je peux ressentir des changements

Je peux avoir très chaud tout d'un coup.

- Ça s'appelle des bouffées de chaleur.
C'est désagréable, je peux devenir toute rouge.



- Je peux transpirer très fort la nuit.
Mes draps peuvent être mouillés.



Parfois mes émotions changent.

Par exemple :

- Je suis triste ou déprimée,



- je suis stressée,



- je m'énerve facilement.

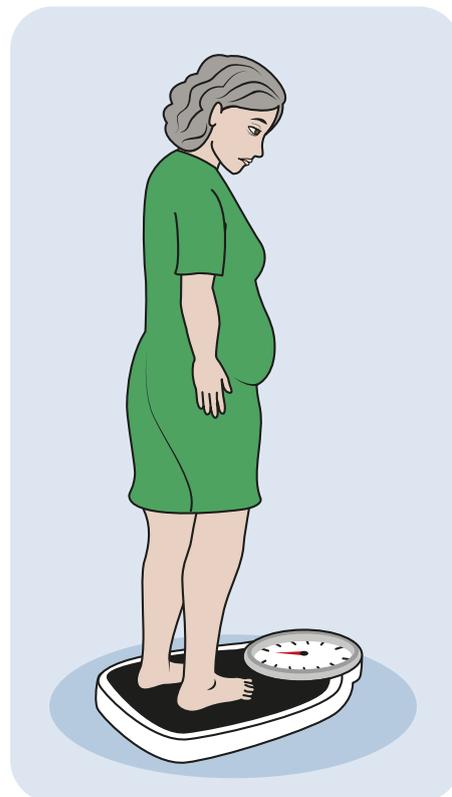
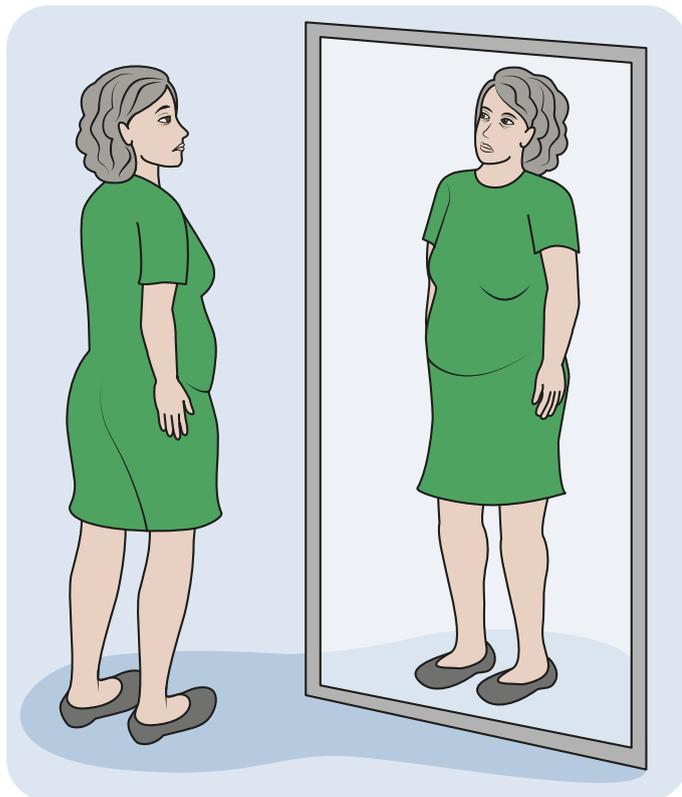


J'ai des problèmes pour dormir.

Je peux être plus fatiguée que d'habitude.



Mon corps change, je peux grossir.



Je peux avoir mal à la tête.

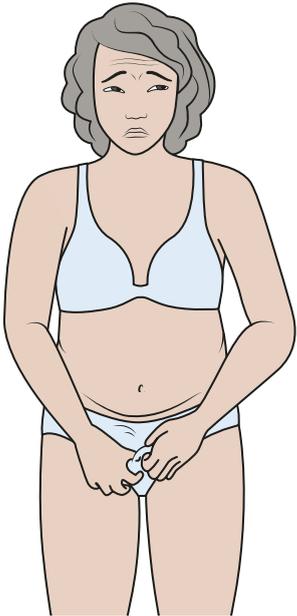


Ma peau peut devenir plus sèche.



Parfois, mes relations sexuelles sont plus difficiles.

- **Mon sexe peut devenir très sec.**
Je peux avoir des picotements.



- **Mes relations sexuelles peuvent devenir douloureuses et difficiles.**

Avec un homme.

Ou avec une femme.

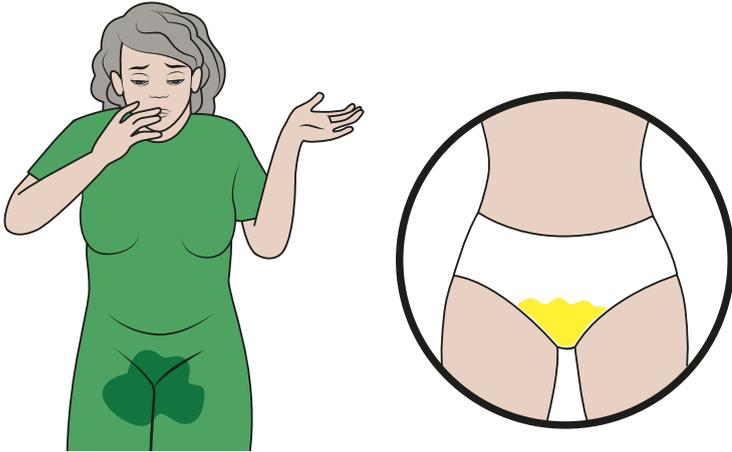


- **Parfois je n'ai plus envie de faire l'amour, c'est mieux d'en parler.**

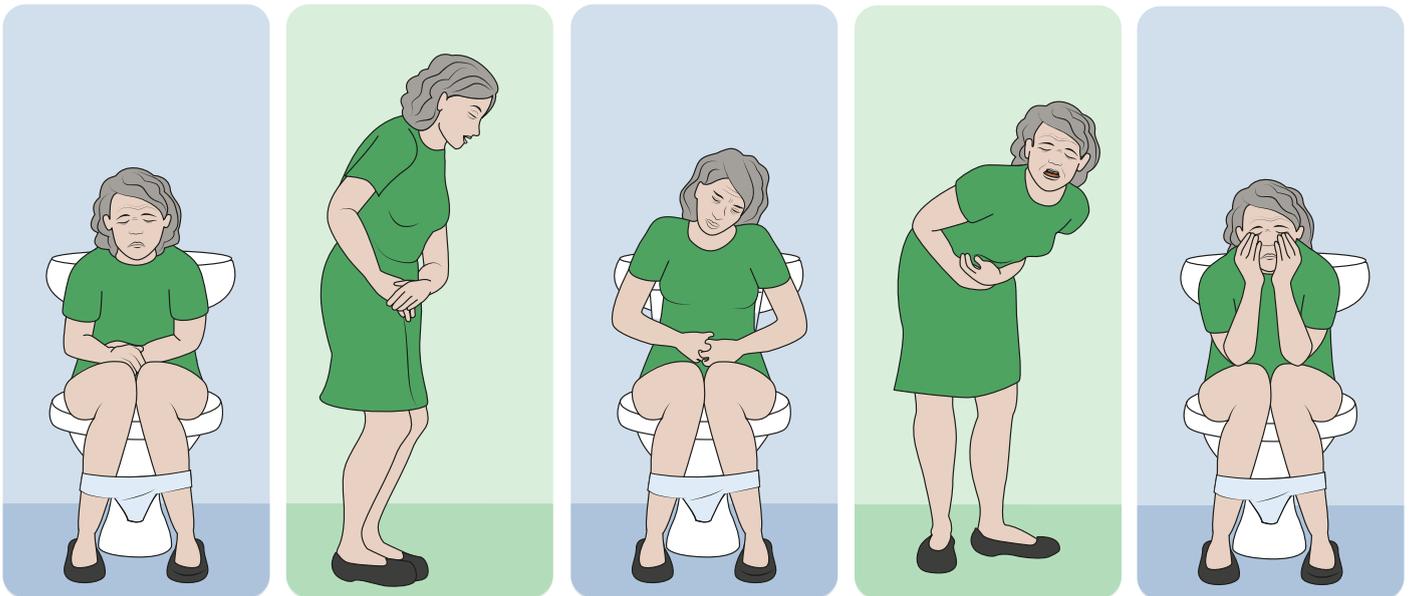


Je peux avoir des problèmes pour faire pipi.

- **Je peux faire pipi sur moi sans le vouloir.**
Ça s'appelle une incontinence urinaire.



- **Je peux avoir envie de faire pipi tout le temps et ça me brûle.**
Ça s'appelle une cystite.



-  **La cystite peut devenir grave.**
Je vais rapidement voir mon docteur pour me soigner.



Je peux avoir des douleurs dans les articulations.

Par exemple :

● aux épaules,

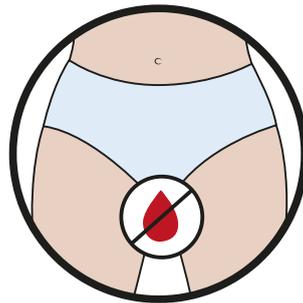
● aux bras,

● aux poignets.



Parfois je ne ressens pas de changement à la ménopause.

● Toutes les femmes sont différentes !

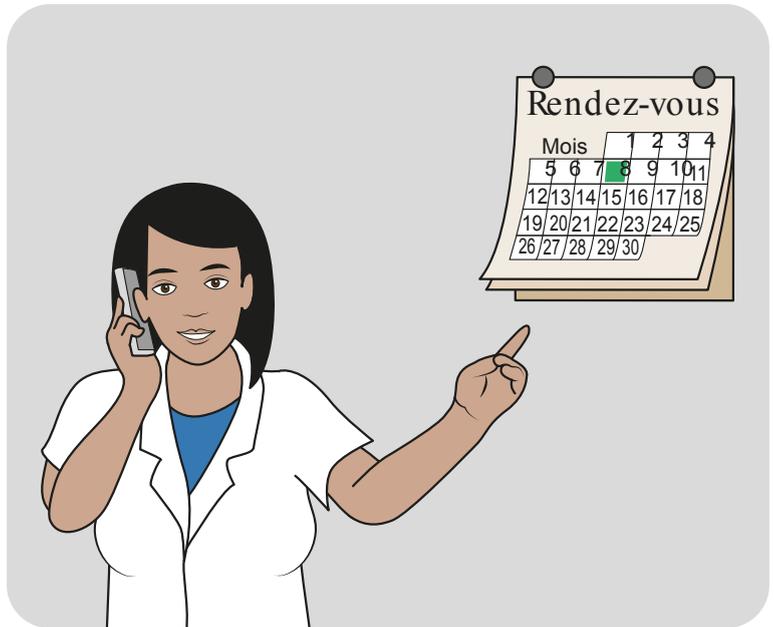


Certaines femmes ressentent des changements.

Certaines femmes ne ressentent rien.



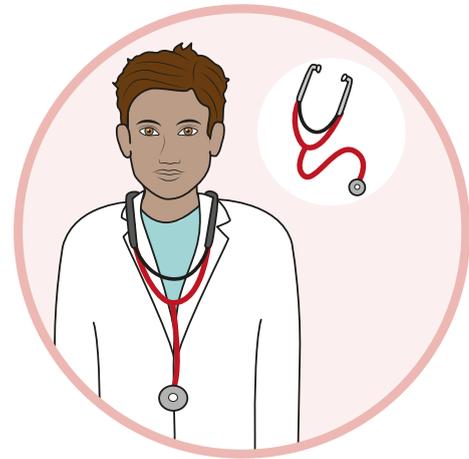
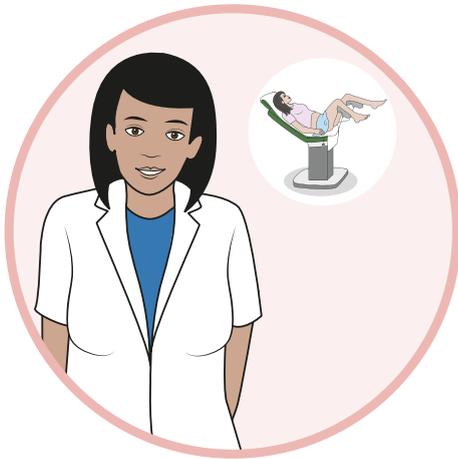
Pour savoir si je suis ménopausée, je vais chez le docteur



Je prends rendez-vous avec un docteur.

● Un gynécologue,

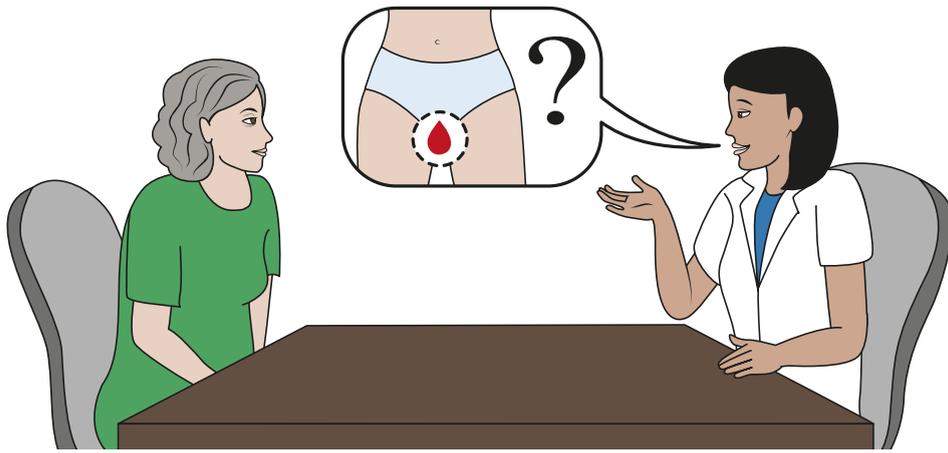
● ou mon médecin traitant.



Je peux aussi prendre rendez-vous avec une sage-femme.



Le docteur me pose des questions sur mes règles.



Le docteur me demande comment je me sens.

Par exemple :

● **Mon moral a changé ?**



● **Je suis fatiguée ?**



● **J'ai mal à la tête ?**



● **J'ai grossi ?**



● **J'ai mal quand je fais pipi ?**



● **J'ai des bouffées de chaleur ?**



● **Mes rapports sexuels sont plus difficiles ?**



● **J'ai mal aux articulations ?**

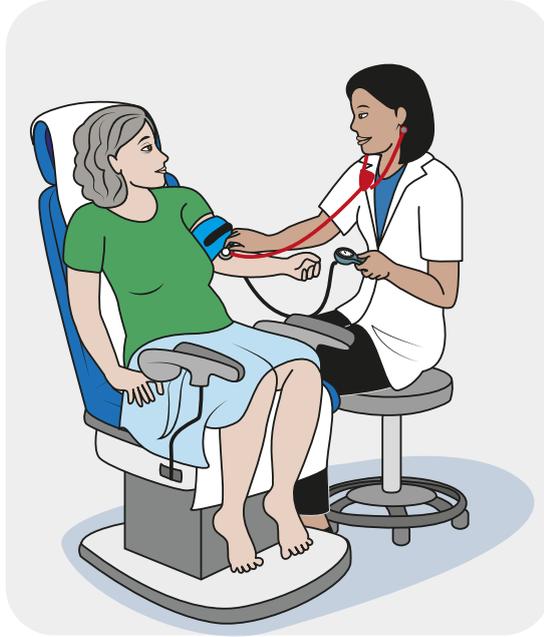


Le docteur m'examine.

- Il me propose de me peser.

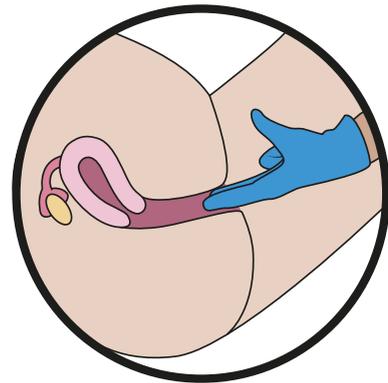
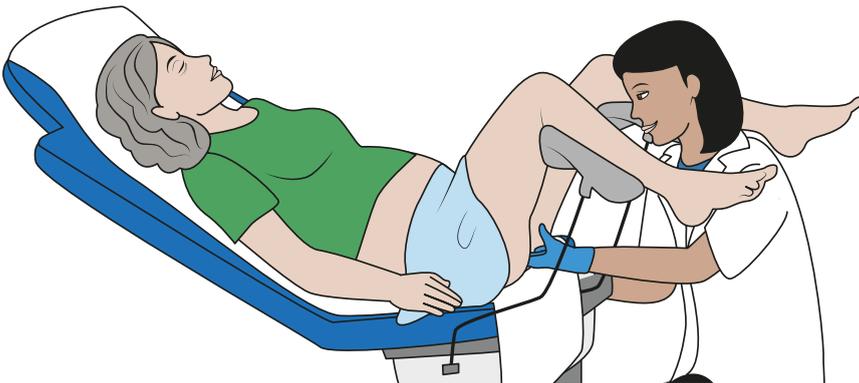


- Il prend ma tension.



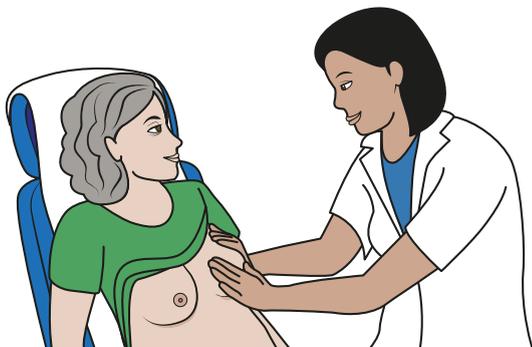
Le docteur peut me proposer un examen gynécologique.

- Il me propose d'examiner mon vagin.



- Il me propose de palper mes seins.

Palper veut dire toucher en appuyant doucement.



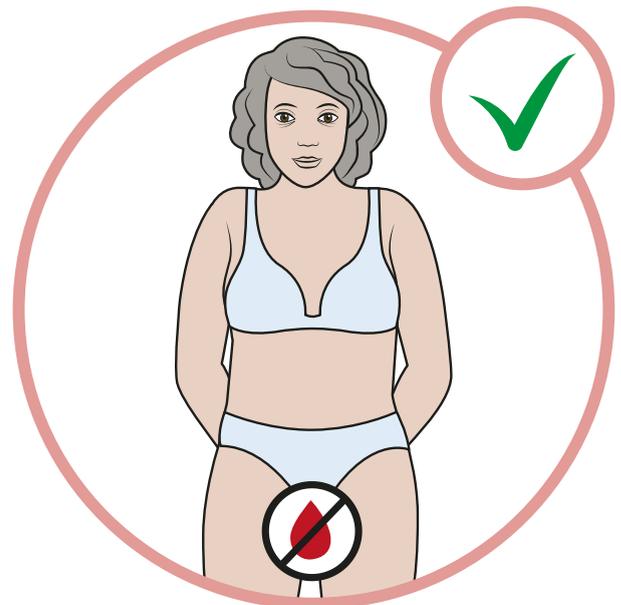
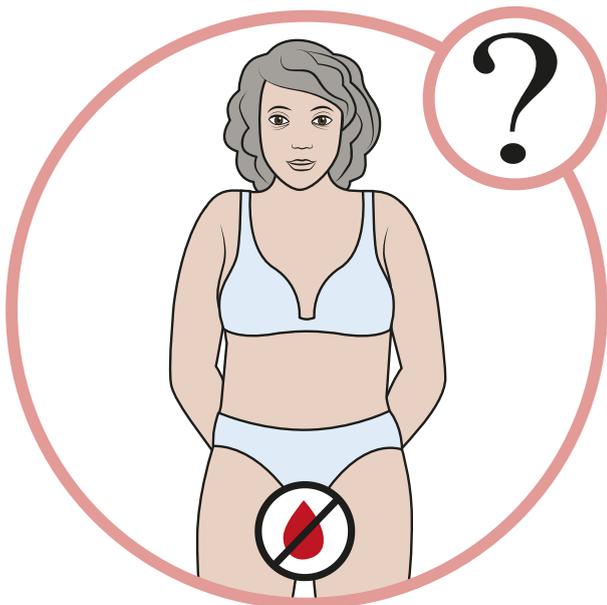
Pour plus de détails sur l'examen du vagin et des seins, voir la BD Gynéco - 2. L'examen gynécologique

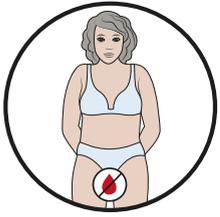




● Il ne sait pas encore si je suis ménopausée,

● ou il pense que je suis ménopausée.

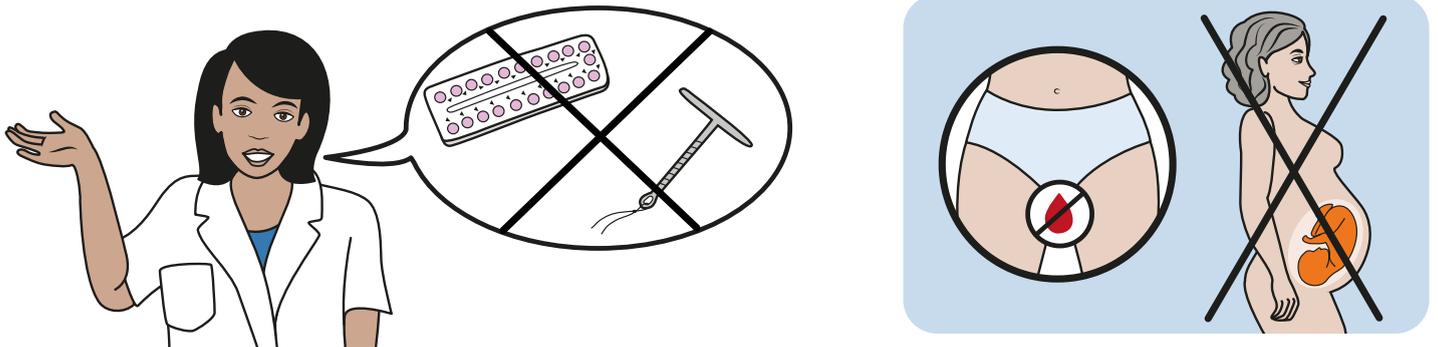




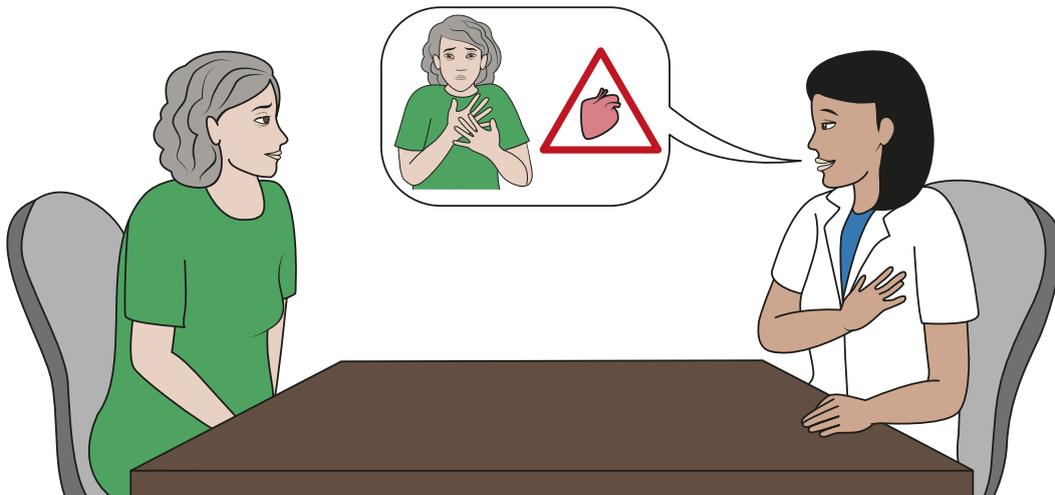
Quand je suis ménopausée

Quand le docteur est sûr que je suis ménopausée, il me dit que je peux arrêter ma contraception.

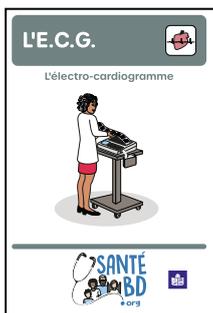
- Quand je suis ménopausée, je ne peux plus avoir d'enfant.



Le docteur m'explique que je dois surveiller mon cœur.

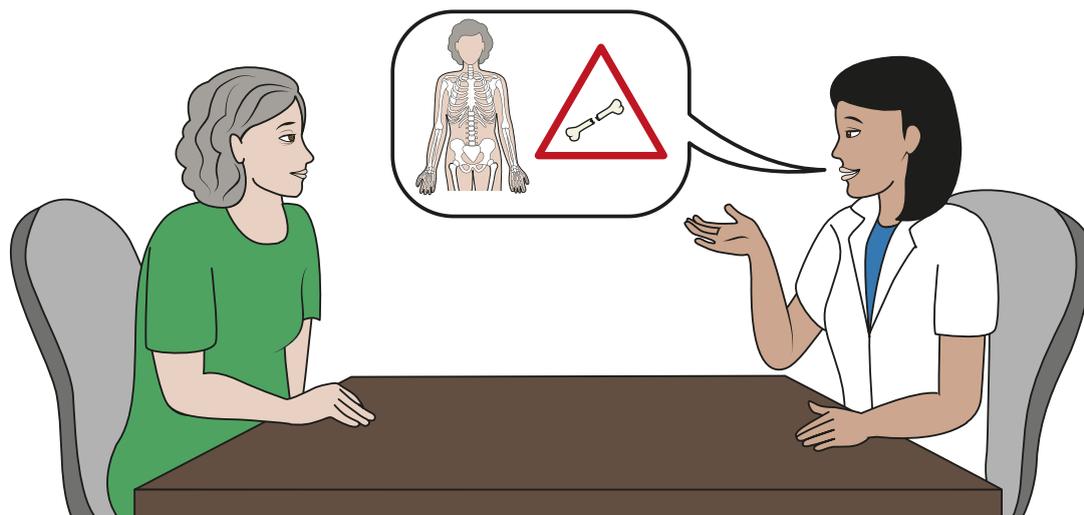


- Le docteur peut me demander de faire des examens du cœur. Il peut me demander d'aller voir un cardiologue.



Le docteur m'explique que je dois faire attention à mes os.

- A la ménopause, mes os deviennent moins solides.

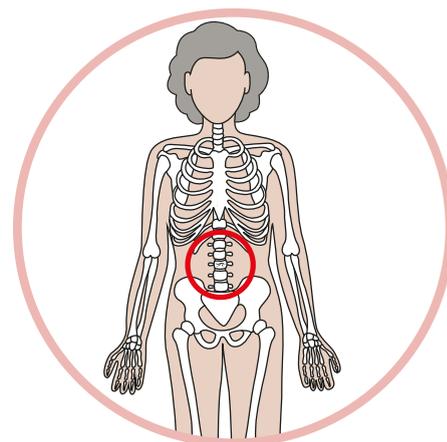
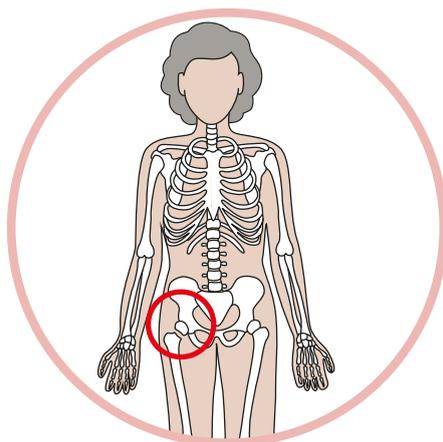
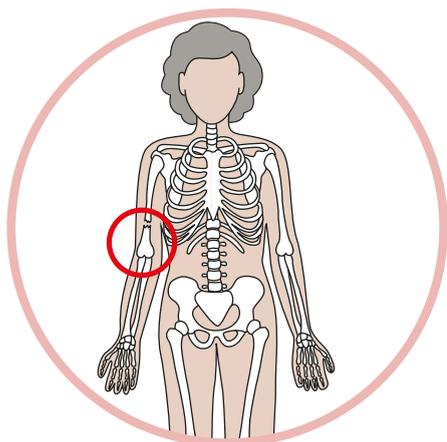


- Par exemple, je peux me casser plus facilement :

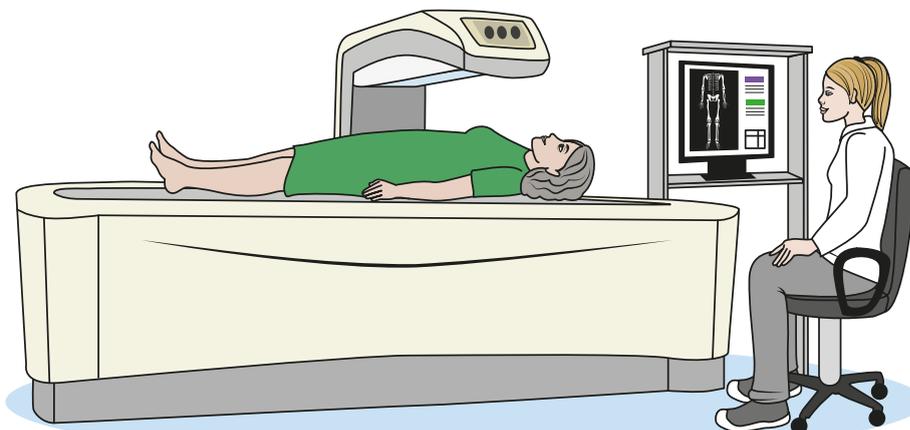
le bras,

la hanche,

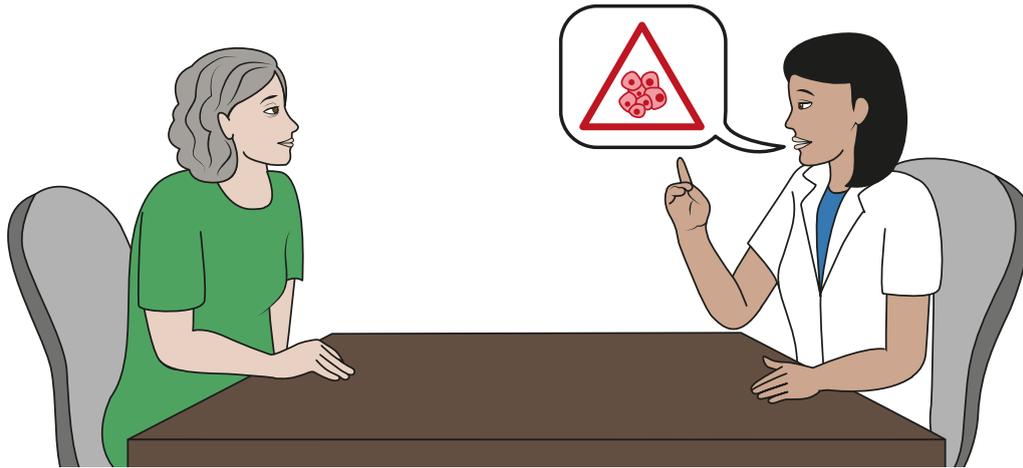
une vertèbre.



- Le docteur peut me donner une ordonnance pour faire un examen des os. Cet examen s'appelle une densitométrie osseuse.



Le docteur me demande de faire des dépistages pour vérifier que je n'ai pas de cancer.

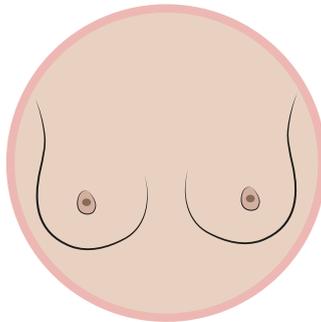
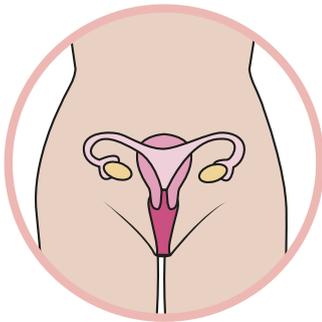


Je fais par exemple un dépistage du cancer :

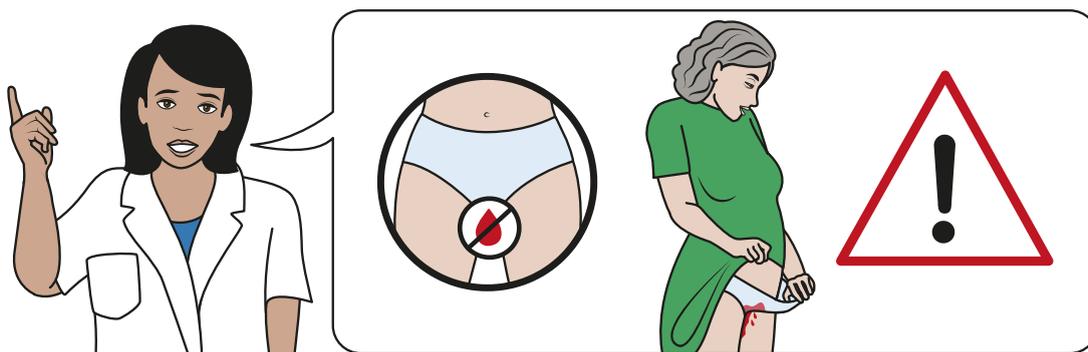
● du col de l'utérus,

● du sein,

● des intestins.



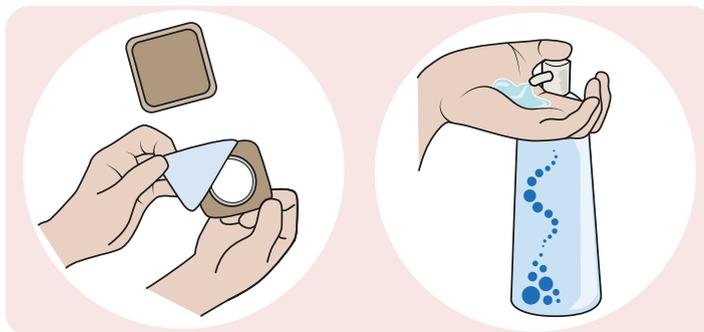
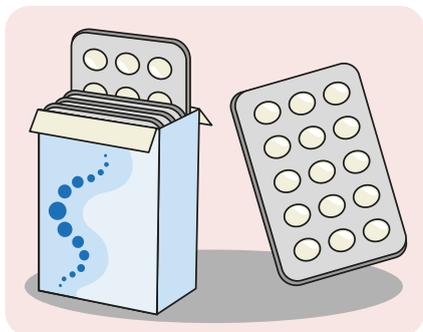
Le docteur me dit de venir en urgence si les saignements reviennent



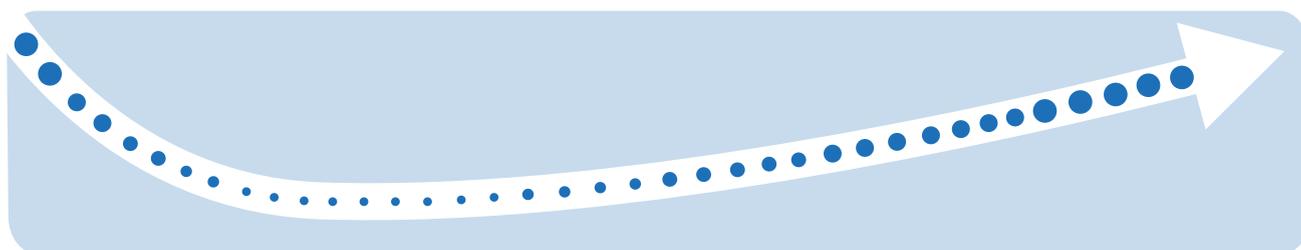
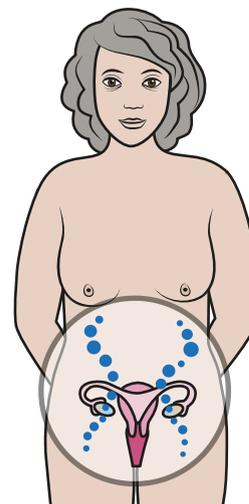
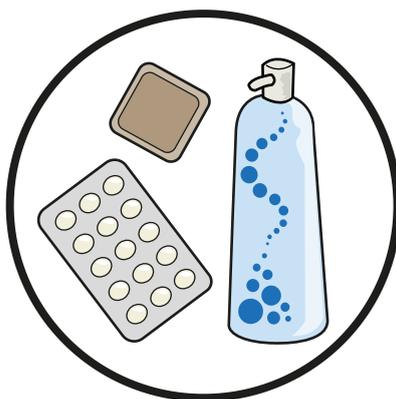
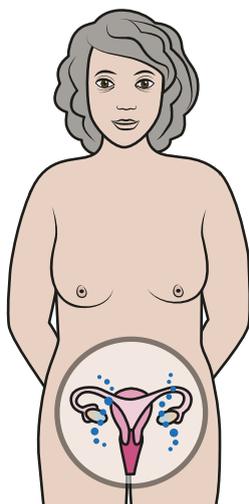
Les traitements pour diminuer les effets de la ménopause.

Le docteur peut me conseiller un traitement hormonal.

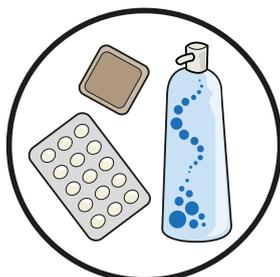
- Je prends des comprimés,
- un patch ou un gel à mettre sur la peau.



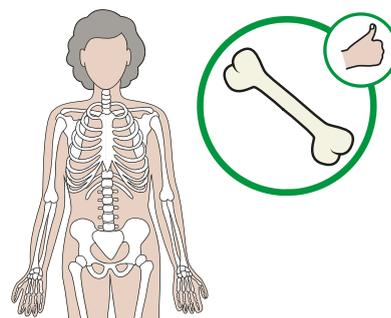
- Ce traitement me donne les hormones que mon corps ne fabrique plus.



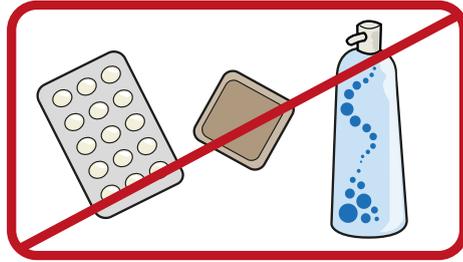
- Ce traitement me fait du bien :
Je me sens mieux,



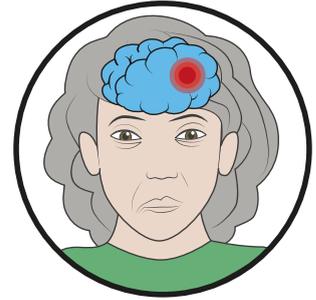
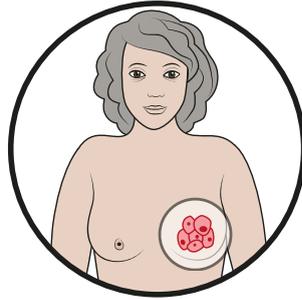
j'ai des os plus solides.



Parfois le docteur ne peut pas me donner un traitement hormonal.



Par exemple : ● si j'ai eu un cancer du sein, ● si j'ai fait un AVC.



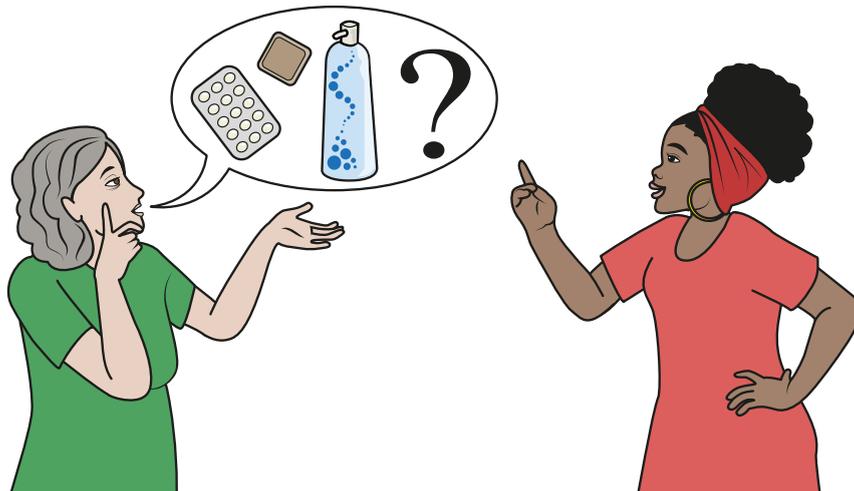
C'est moi qui décide ce que je veux pour moi.

Je peux décider :

● de prendre des médicaments, ● ou de refuser les médicaments.



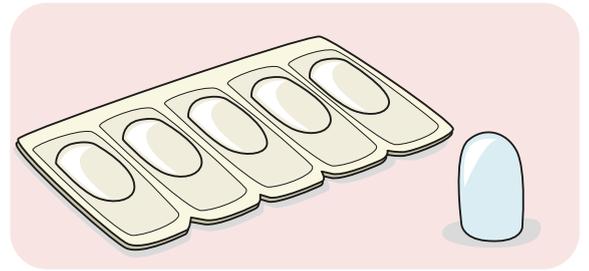
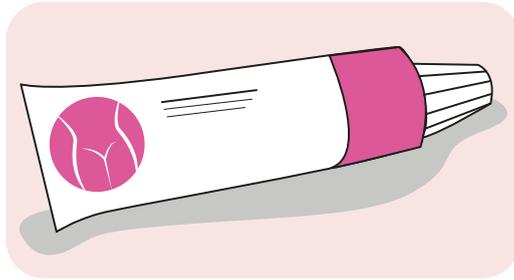
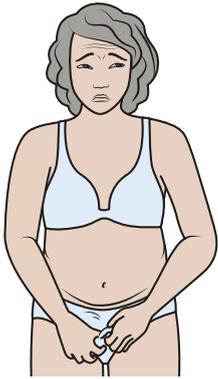
● Pour décider, je peux en parler avec des personnes en qui j'ai confiance.



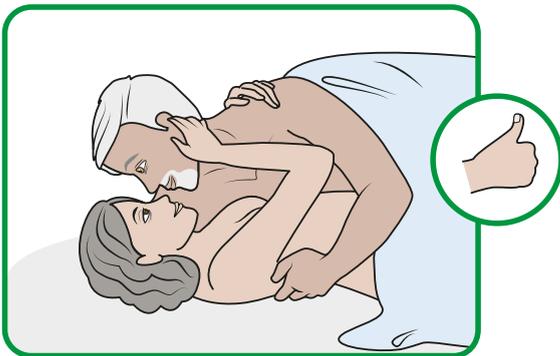
Le docteur peut aussi me conseiller des médicaments pour mon sexe.

- Si mon sexe est sec et me gratte, le docteur me propose :

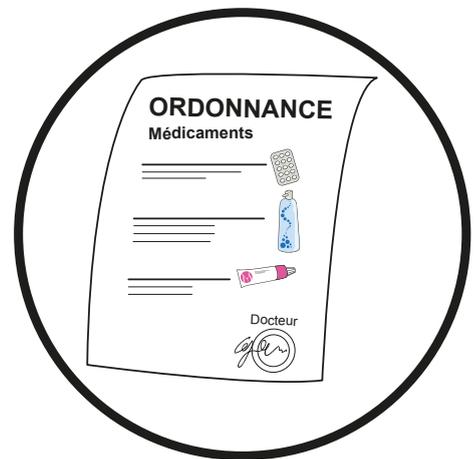
une crème pour mon sexe, des ovules pour mon vagin.



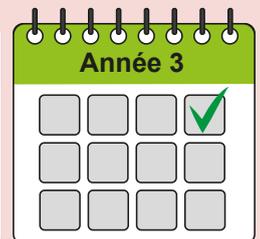
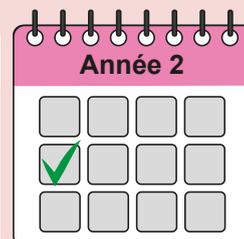
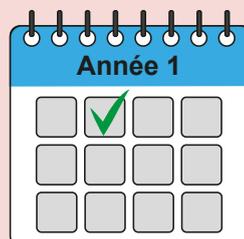
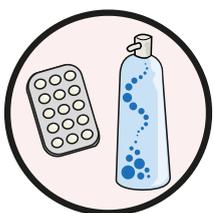
- Ces médicaments facilitent mes rapports sexuels.



Si je choisis de prendre les médicaments, le docteur me fait une ordonnance.



Je retourne voir le docteur 1 fois par an.



À la ménopause, je prends soin de moi

Je peux diminuer les effets de la ménopause.

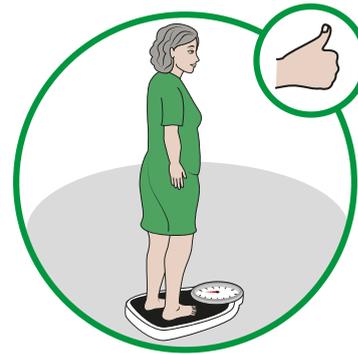
Je peux par exemple :

- garder une activité physique,

- faire attention à mon alimentation,



Voir la BD



Voir la BD



- arrêter de fumer,

Je peux me faire aider : voir la BD

- ne pas boire trop d'alcool.

Je peux me faire aider : voir la BD



- Je peux aussi prendre un traitement à base de plantes.

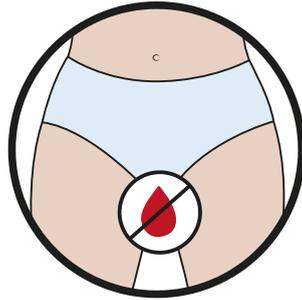
Je peux demander conseil à mon docteur.



Pour mieux vivre ma ménopause, c'est bien d'en parler à mes proches.

Par exemple :

● avec une amie,

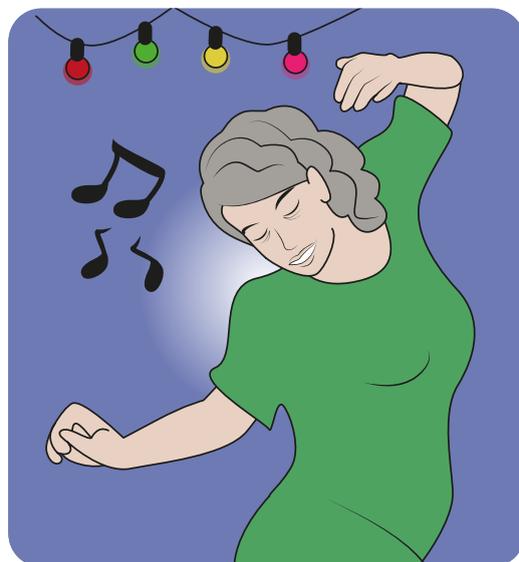


● avec mon partenaire.



Ma vie ne change pas à la ménopause !

● Je m'occupe de moi et je garde mes activités.



Ce support a été co-construit avec
le Syndicat National des Gynécologues et Obstétriciens de France



Ce support a été validé par
la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale



Ce texte a été relu et validé par le bureau FALC de l'ESAT de Castelnau Le Lez



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement



- sur le site internet www.santebd.org

1 Je choisis le thème de la BD

2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**[®] santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

