Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

MÉNOPAUSE · COMPRENDRE

Ménopause : ce qui se passe et ce qui peut aider

La ménopause est l'arrêt définitif des règles, constaté après 12 mois de suite sans règles. En France, elle survient en moyenne à 51 ans, le plus souvent entre 45 et 55 ans.

Les signes possibles

- **Bouffées de chaleur** (au moins 3 femmes sur 4), sueurs nocturnes ; fréquentes, elles durent souvent plus de 7 ans.
- Sommeil, humeur, mémoire, désir perturbés ; douleurs articulaires.
- **Syndrome génito-urinaire** : sécheresse vaginale, rapports douloureux, envies pressantes, infections urinaires.

Le diagnostic

- Après 45 ans, il repose sur l'absence de règles : **ni prise de sang ni échographie** n'est nécessaire.
- Sous contraception hormonale, pas de dosage : on arrête la méthode et on observe.
- Contraception jusqu'à confirmation : 12 mois sans règles après 50 ans, 2 ans avant.

CE QUI PEUT AIDER	SELON LES RECOMMANDATIONS FRANÇAISES (CNGOF-GEMVI 2021)
Hygiène de vie	Activité physique régulière (endurance et renforcement), moins de temps assise ; alimentation méditerranéenne, sans régime d'exclusion.
Sécheresse intime	Lubrifiants, hydratants pour toutes ; estrogènes locaux à faible dose.
Bouffées de chaleur	Le traitement hormonal est le plus efficace (fiche 164) ; il existe des options sans hormones (fiche 165).

Vrai ou faux ?

FAUX « **On grossit forcément.** » Les besoins baissent et le ventre s'arrondit, mais ce n'est pas inévitable.

FAUX « **Un autotest le confirme.** » Un seul dosage de FSH (hormone) ne suffit pas.

Consultez sans attendre si…

Saignement plus de 12 mois après les dernières règles. Règles arrêtées avant 40 ans. Bouffées apparues longtemps après la ménopause.

Bon à savoir

Une déprime n'est pas forcément due à la ménopause : parlez-en. La ménopause concerne aussi les os et le cœur (fiche 167).

Sources · Trémollieres F et al., CNGOF-GEMVi, Prise en charge de la femme ménopausée, *Gynecol Obstet Fertil Senol* 2021;49:305-17 (PMID 33863697) et chapitres associés (diagnostic PMID 33867317 ; syndrome génito-urinaire PMID 33757926 ; alternatives PMID 33757925 ; activité physique PMID 33753298) · NICE, Menopause: identification and management, NG23 · Avis NE et al., *JAMA Intern Med* 2015 (PMID 25686030) · Sante.fr, Ménopause et périménopause.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.