Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

MÉNOPAUSE · SANTÉ À LONG TERME

Après la ménopause : protéger ses os et son cœur

À la ménopause, la baisse des œstrogènes (hormones des ovaires) modifie le fonctionnement du corps : le risque cardiovasculaire augmente et les os peuvent se fragiliser.

Les os : l'ostéoporose

Maladie **silencieuse**, souvent révélée par une fracture après un choc minime.

Cœur et vaisseaux

Le « mauvais » cholestérol et la graisse autour du ventre tendent à augmenter.

L'ostéodensitométrie (densité des os)

Moins de 15 minutes, très peu de rayons X, sans piqûre. **Utile seulement s'il existe un facteur de risque**.

Prise en charge après la ménopause notamment si :

- fracture du col du fémur sans choc chez un parent ;
- IMC < 19 ; ménopause avant 40 ans ; cortisone plus de 3 mois.

LEVIER	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
Bouger	Marche, danse, renforcement musculaire ; équilibre et souplesse contre les chutes.
Calcium	Besoins inchangés avec l'âge : laitages, eaux riches en calcium.
Vitamine D	Soleil, poissons gras ; complément prescrit en cas de manque.
Tabac	Aggrave l'ostéoporose ; l'arrêter est sans doute le geste le plus efficace pour le cœur.
Alcool	Fragilise les os, favorise les chutes : 10 verres/semaine maximum.

Et le traitement hormonal de la ménopause ?
Il prévient la perte osseuse et les fractures. Avant 60 ans ou moins de 10 ans après la ménopause, sans contre-indication, le bénéfice l'emporte ; plus tard, les risques (cœur, AVC, phlébite) pèsent davantage.

Consultez sans attendre si…
Douleur forte et prolongée dans la poitrine (vers mâchoire, bras), sueurs, malaise : **appelez immédiatement le 15 (ou le 112)**.

Bon à savoir
Signalez une prééclampsie ou un diabète de grossesse passés. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical.

Sources · HAS, Les médicaments de l'ostéoporose, fiche de bon usage · Assurance Maladie (ameli.fr), Ostéoporose · HAS, Lutte contre l'infarctus, 2007 · Visseren FLJ et al., ESC prévention cardiovasculaire, Eur Heart J 2021, PMID 34458905 · El Khoudary SR et al., AHA, Circulation 2020, PMID 33251828 · NAMS, Hormone therapy position statement, Menopause 2022, PMID 35797481.

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.