



Ménopause et sexualité

Au moment de la ménopause, le corps de la femme subit de nombreux bouleversements, dont certains peuvent avoir des répercussions sur la vie sexuelle. Il existe des moyens de les prendre en charge, grâce à des médicaments par voie orale ou des traitements locaux. Pour déterminer le moyen le plus adapté, le mieux est d'en discuter avec un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme).

Que se passe-t-il à la ménopause ?

Cela débute par la périménopause : les règles deviennent irrégulières (raccourcissement ou absence de cycle) jusqu'à disparaître.

On parle véritablement de ménopause un an après les dernières règles. Les ovaires ne produisent plus aucune hormone (estrogènes et progestérones) ni d'ovocytes : la femme ne peut plus avoir d'enfant.



Comment cela peut-il affecter la vie sexuelle ?

L'absence d'hormones féminines modifie l'appareil génital féminin, ce qui peut en effet perturber les relations sexuelles.

Il s'agit essentiellement de :

- sécheresse et perte de souplesse des parois vaginales, qui peuvent rendre les rapports douloureux. Pour y remédier, il existe des traitements hormonaux par voie locale (crèmes ou ovules), ou tout simplement des lubrifiants vaginaux.
- Les fuites urinaires, dues au relâchement musculaire de la vessie et du périnée peuvent elles aussi être gênantes. Des séances de rééducation du périnée (chez un kinésithérapeute ou une sage-femme) peuvent être envisagées. Des médicaments ou un traitement hormonal peuvent aussi aider.
- Douleurs aux seins : elles sont surtout présentes pendant la périménopause, et peuvent être soulagées par un traitement hormonal local, sous forme de patch ou de gel.

Ces symptômes, et d'autres plus généraux comme les bouffées de chaleur et les troubles de l'humeur, peuvent aussi être pris en charge par un traitement hormonal substitutif (THS) par voie orale. Mais compte-tenu des effets secondaires (augmentation du risque de cancer du sein, de phlébite et d'embolie notamment), il est doit être utilisé le moins longtemps possible et aux plus faibles doses efficaces.

Et la libido ?

Une récente étude menée par des chercheurs français a révélé que les difficultés sexuelles rencontrées par les femmes au moment de leur ménopause sont probablement plus dues à une anticipation ou des représentations négatives de cette période de la vie, que réellement des effets biologiques ou hormonaux. Pour passer en douceur ce cap, il est donc important d'en parler, et de se faire accompagner par des professionnels de santé.

Sources :

- *Collège National des gynécologues et obstétriciens français (CNGOG)*
- *Fédération Française de sexologie et de santé sexuelle*
- « *Le petit livre de la ménopause* » (Éd. Odile Jacob) du Dr Caroline Chaine (gynécologue)

Auteur : Emilie Gillet pour le Groupe VYV

Date : février 2021

Crédit photo : © Gettyimages