

8 Société et Culture

Journée mondiale de la ménopause, aujourd'hui

La ménopause : un tournant décisif dans la vie d'une femme

Christian KOUIGA

Libreville/Gabon

La communauté internationale célèbre, aujourd'hui, 18 octobre, la Journée mondiale de la ménopause. Synonyme de bouleversements dans la vie affective et physique de la femme, ses symptômes sont divers et variés.

REDOUTÉE par de très nombreuses femmes, la ménopause se manifeste pour chacune différemment. Arrêt des règles, irrégularités des cycles, irritabilité, prise de poids, bouffées de chaleur...la ménopause survient entre 45 et 55 ans. Mais ce tournant décisif dans la vie d'une femme ne se manifeste pas brutalement. Elle est précédée, selon les spécialistes, d'une période plus ou moins longue appelée péri-ménopause. Ses symptômes ne se résument pas aux bouffées de chaleur et autres douleurs articulaires. Chez certaines femmes, l'arrêt de la sécrétion des hormones sexuelles entraîne une modification du caractère ou une perte de tonus, qui peut altérer leur équilibre psychique. Aux dires de quelques gynécologues, « par les symboles qui y sont attachés, la ménopause représente une période de crise pour de nombreuses femmes.

De même, l'arrêt de la sécrétion des hormones sexuelles (estrogènes et progestérones) peut exercer également un effet direct sur le bien-être et la vie psychique. Mais ce bouleversement hormonal altère-t-il pour autant obligatoirement l'humeur et le caractère ? « Non ! », reconnaissent-ils. En effet, selon certains spécialistes, « beaucoup de femmes traversent cette phase sans aucun trouble et il faut savoir qu'il n'y a pas de maladies psychiatriques ou psychologiques, au sens médical du terme, qui soit induites par la ménopause. En revanche, la ménopause est un facteur de fragilisation et quand il existe une pathologie sous-jacente, elle peut se révéler à cette cause (...). Toutefois, la ménopause peut provoquer des symptômes très gênants dans la vie quotidienne d'une femme, en particulier des troubles du sommeil qui, par un effet de cascade, vont être être responsables d'une baisse de forme et d'une sensation de mal-être. »

Les signes avant-coureurs de la ménopause sont fréquents. Il s'agit du « raccourcissement des cycles », exemple, explique-t-on, des règles qui surviennent tous les 25 jours au lieu des 28 jours habituels. Ou alors, celles-ci deviennent irrégulières. Parfois elles sautent même un mois.



Photo : Nédège Ontouou

Selon les spécialistes, la ménopause, qui n'est pas une maladie, est simplement la fin de la période où une femme peut avoir des enfants.

On observe aussi des signes en rapport avec l'absence de progestérogène (seins tendus, douloureux avant les règles, ballonnement abdominal...). Les bouffées de chaleur ou bouffées vasomotrices (BVM) surviennent, elles, au cours de la journée ou de la nuit. Elles se déroulent classiquement en trois phases. **TROUBLES GÉNITO-URINAIRES** • La première phase dite inconstante, appelée aura ou prodrome, est marquée par la survenue des frissons, de tremblements, de malaise et/ou de vertiges. La deuxième est dominée par une sensation de cha-

leur, débutant au niveau du thorax et des épaules, puis s'étendant au cou et à la face, avec apparition des rougeurs et des sueurs.

La troisième phase, dite de résolution avec hyperhidration, palpitations et retour à l'état normal. Les médecins expliquent que les sueurs nocturnes peuvent survenir de manière isolée, sans bouffées de chaleur. Elles ont tendance à réveiller la femme.

Autres conséquences pour le moins gênantes, les troubles génito-urinaires, avec essentiellement la sécheresse vulvo-vaginale. « Ces

signes surviennent et s'aggravent avec la durée de la ménopause et occasionnellement des douleurs lors des rapports sexuels et, par voie de conséquence, une diminution du plaisir et du désir », expliquent les médecins.

A cela, s'ajoutent les sensations suivantes: perte d'attention, tendance dépressive, pertes de mémoire, troubles de l'humeur avec caractère irritable, variations pondérales (pas tant la prise de poids, qui est habituellement progressive, que la redistribution des graisses qui ont tendance à se déposer sur le ventre). En clair, la ménopause n'entraîne pas forcément, contrairement aux idées reçues, une prise de poids si on continue à avoir une alimentation équilibrée et à faire du sport.

En définitive, hormis l'arrêt des règles, tous les troubles susmentionnés ne sont pas constants et, d'après certaines données, les bouffées de chaleur ne frappent que 50% des femmes, les troubles de l'humeur et d'insomnies (30%) et la diminution de la libido (20%).

Soulignons toutefois que « la ménopause n'est pas une maladie mais une étape dans la vie d'une femme ». Autrement, ce n'est que la fin de la période où elle peut avoir des enfants.

Santé/ 3e édition de la journée de sensibilisation et de dépistage du diabète du Rotaract club de Libreville

La santé au cœur de l'humanitaire

P.M.M

Libreville/Gabon

LE Rotaract club de Libreville a organisé, le week-end écoulé, une journée de sensibilisation et de dépistage du diabète. Pour la troisième fois consécutive, les Rotaractiens ont en effet honoré leur rendez-vous annuel, en offrant aux habitants de la capitale des dépistages de diabète gratuits.

Cadre choisi, le symbolique carrefour Rio. Samedi dernier, des hommes et femmes de toutes catégories socio-professionnelles ont accouru vers le stand de dépistage gratuit pour connaître leur taux de glucose dans le sang, mais aussi pour s'informer sur cette maladie qui sévit silencieusement au Gabon.



Photo : SNN

Les populations ont accouru vers le carrefour Rio pour le dépistage gratuit du diabète. Photo de droite : Yann Jessy Mboumba, président du Rotaract club de Libreville : "Nous nous penchons sur la santé, car c'est notre façon de contribuer au bien-être des populations".

C'est en cela que réside l'intérêt de cette journée de sensibilisation, initiée par le Rotaract club de Libreville, qui voudrait que les populations soient averties des facteurs de risque du diabète, afin de l'éviter. Selon les initiateurs de cette opération, une personne sur deux atteintes

de diabète ne le sait pas. D'où la nécessité d'éduquer les populations sur la conduite à tenir face à cette pathologie.

« On peut être diabétique sans le savoir. C'est une maladie chronique qui tue à petit feu. Il faut s'y prendre tôt pour pouvoir vivre avec elle. C'est, entre autres, l'une des raisons pour



Photo : SNN

lesquelles nous avons choisi de mettre l'accent sur cette maladie. A côté de nos actions humanitaires, éducatives, sociales, nous avons voulu nous pencher sur la santé. C'est notre façon de contribuer au bien-être des populations », a fait savoir Yann Jessy Mboumba, président du Rotaract club de Libre-

ville.

A noter que le diabète est une maladie caractérisée par un niveau anormalement élevé de sucre dans le sang, dû à un problème de sécrétion de l'insuline. Sont personnes à risque, ceux qui ont une histoire familiale de diabète, les personnes en surpoids, les sédentaires (inactifs), etc.

Ici et ailleurs

• Musique

Phil Collins sort de sa retraite

Le chanteur britannique Phil Collins, l'un des plus populaires des années 1980, a annoncé hier qu'il sortait de sa retraite pour une tournée européenne en juin 2017, lors d'une conférence de presse au Royal Albert Hall. L'ancien batteur et chanteur du groupe de rock Genesis, qui n'avait plus sorti de nouvelle chanson depuis 2002, se produira cinq soirs à Londres au Royal Albert Hall, les 4, 5, 7, 8 et 9 juin avant deux dates à Cologne, les 11 et 12 juin, et les 18 et 19 juin à Paris Bercy.

• Nobel

Bob Dylan introuvable !

L'Académie suédoise a arrêté de chercher à contacter Bob Dylan, lauréat du prix Nobel de littérature 2016, après plusieurs tentatives infructueuses, a indiqué hier la secrétaire perpétuelle de l'institution, Sara Danius. "À l'heure actuelle nous ne faisons rien. J'ai appelé et envoyé des courriers électroniques à son collaborateur le plus proche, et obtenu des réponses très aimables. Pour le moment cela suffit tout à fait", a déclaré Mme Danius à la radio publique SR. Le chanteur américain a accueilli par le silence le prix qui lui a été décerné jeudi. Le soir même, il avait donné un concert à Las Vegas où il avait simplement chanté, sans rien dire à son public. "Je ne suis pas du tout inquiète, j'ai le sentiment qu'il va se manifester", a poursuivi Mme Danius. Les lauréats sont invités chaque année le 10 décembre à Stockholm pour recevoir leur prix des mains du roi de Suède et donner un discours lors d'un banquet. L'Académie suédoise ignore encore si Bob Dylan a l'intention de venir.

• Science

Une nouvelle mission spatiale

La Chine a lancé hier une nouvelle mission avec deux astronautes en direction de son deuxième laboratoire orbital, dans le cadre de ses préparatifs au déploiement d'ici 2022 d'une station spatiale habitée. Les deux hommes, Jing Haipeng et Chen Dong, ont décollé de la base de lancement de Jiuquan, dans le désert de Gobi (nord-ouest), à bord du vaisseau spatial Shenzhou-11 ("Vaisseau divin-11"). Le vaisseau a été propulsé par une fusée Longue Marche-2F.

Rassemblés par F.S.L.