



- confiance
- fragilité - femmes
- pathologie - stress - troubles hormonaux - anxiété - insomnie
- transpiration - bouffées de chaleur - irritabilité - prise de poids - baisse libido
- fertilité - infertilité - crise - vieillesse - santé - maladie - bien-être - épanouissement - image de soi perturbée - rôle - âge - nid vide - ostéoporose - plaisir - liberté - contraception - émotions - sexualité
- traitements - examens - écoute - parler - reconnaître - accepter - médecins - infirmières - vie - mort - règles - hormones - problèmes - inconfort - tabou - secret
- gêne - transition - changement - alimentation - solution - apprendre - adapter - qualité de vie - affection - relation - tristesse - acceptation
- calcium - acupuncture - hypnose - aromathérapie - phytothérapie - psychologue - sport - loisir
- découvrir

RHNe

Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois

Consultation de ménopause

Message de bienvenue

Bienvenue à la consultation de ménopause!

Choisir la qualité de vie ou endurer les symptômes?
Parlons-en !

Notre équipe spécialisée se met à votre disposition pour vous écouter.

Elle vous offre une prise en charge globale et personnalisée en respectant vos souhaits et votre histoire de vie et en utilisant **plusieurs approches** adaptées à vos besoins.



Sommaire

- 02** Message de bienvenue
- 04** Qu'est-ce que la ménopause?
- 05** Quels sont les symptômes?
- 06** Quel impact sur votre santé?
- 07** La consultation
Quand consulter?
Nos objectifs
- 08** Notre prise en charge
- 10** Equipe et collaborations
- 11** Le Centre du sein
- 12** La filière ostéoporose
- 13** Le service de nutrition
- 14** L'unité d'urodynamique
- 15** Hypnose
- 16** Acupuncture
- 17** Aromathérapie
- 18** Consultation en sexologie
- 19** Contacts

Qu'est-ce que la ménopause?

On parle de ménopause quand les menstruations ont cessé depuis 12 mois consécutifs. Cela est la conséquence de **l'arrêt de la fonction des ovaires et de la production des hormones sexuelles**. Elle s'installe généralement aux alentours de 51 ans.

La préménopause est la période qui précède l'arrêt complet des règles et se caractérise par menstruations irrégulières et symptômes de ménopause causés par une activité anarchique des ovaires. Cette période est variable et peut durer jusqu'à 8 ans voir plus.



Quels sont les symptômes?

Chaque femme est unique et vit la préménopause et la ménopause différemment.

Les symptômes les plus fréquents sont:

Bouffées de chaleur

Etats anxieux

(75-80% des femmes)

Perte d'entrain

Irritabilité, difficulté de concentration

Insomnies, troubles de la mémoire

Maux de tête

Douleurs articulaires et musculaires

Sécheresse vaginale et de la peau

Fuites urinaires, infections urinaires récurrentes

Diminution de la libido

Prise de poids

Un traitement personnel et adapté à vos besoins peut être instauré grâce à notre gynécologue et/ou notre équipe pluridisciplinaire.



Quel impact sur votre santé?

Quel impact la ménopause a-t-elle sur votre santé?

Les femmes vivent 1/3 de leur vie en ménopause.

La ménopause engendre des changements hormonaux. Mais saviez-vous qu'ils peuvent provoquer des réels risques pour la santé?

La carence hormonale provoque:

- Une augmentation de la **perte osseuse** ce qui conduit à un risque d'ostéoporose et de fractures, touche 1 femme sur 4.
- Perte de protection vasculaire des estrogènes naturels et augmentation du risque des **maladies cardio-vasculaires** (1^{ere} cause de mortalité chez les femmes ménopausées)
- Une augmentation de la résistance à l'insuline et une **prise de poids** voire obésité prédisposant au **diabète de type II**.
- Troubles dépressifs et risque de **dépression**



Quand consulter?

Lorsque les symptômes vous gênent et ont **un impact négatif sur votre qualité de vie**.

Lorsque vous êtes atteinte d'une maladie présentant un risque particulier avec la ménopause qui nécessite un suivi spécialisé.

Nos objectifs

Pour nous, il est essentiel **d'écouter vos questions**, plaintes et inquiétudes qui vous sont propres.

Il est central dans notre consultation d'expliquer pour que vous puissiez comprendre la raison de l'apparition des ces symptômes et quels peuvent être **les différentes options thérapeutiques**, leurs risques et bénéfices.

Notre rôle sera également de **prévenir les risques** comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'ostéoporose, la dépression, cancer du sein et les cancers gynécologiques.

Evidemment, nous serons là pour **vous accompagner** si l'une de ces pathologies devait survenir.

Notre prise en charge

Notre équipe spécialisée vous propose **une prise en charge globale et personnalisée** en tenant compte de vos souhaits et en respectant votre histoire de vie.

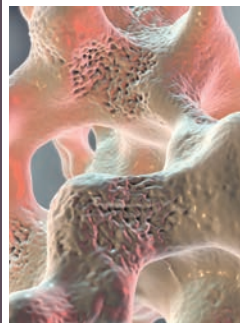
Lors de votre prise de rendez-vous pour une consultation de ménopause, il vous sera demandé si **des examens complémentaires** (prise de sang, mammographie, densitométrie osseuse, etc.) ont été réalisés récemment.

Si oui, nous vous prions d'apporter les résultats.

Autrement, vous pouvez attendre votre rencontre avec le médecin pour planifier ces examens.

Tout d'abord, vous serez reçue en consultation par une infirmière spécialisée afin de :

- Identifier vos attentes
- Mettre en évidence vos risques liés à la ménopause
- Cibler vos difficultés, gênes, besoins, symptômes
- Vous informer sur la ménopause/préménopause
- Répondre à vos questions



Par la suite, une consultation sera organisée avec **la gynécologue spécialisée en ménopause**, la doctresse Cristina Manea, qui aura analysé votre dossier afin de :

- Faire une synthèse des résultats d'examens
- Vous proposer un traitement adapté à vos besoins
- Vous conseiller pour mieux vivre cette nouvelle étape importante de votre vie

Si nécessaire, des rendez-vous de suivi pourront être organisés tout au long de notre prise en charge pour réévaluer et adapter les traitements.

A votre choix, des consultations d'hypnose, d'acupuncture ou d'aromathérapie seront organisées suite à ce rendez-vous.

Une fois que le traitement adapté à vos besoins est trouvé, **le suivi** peut se faire chez votre médecin gynécologue habituel ou chez votre médecin généraliste.



Equipe et collaborations

Notre équipe se compose de :

- Médecin gynécologue spécialisé en ménopause
- Infirmières spécialisées en ménopause

Nous collaborons étroitement avec :

- Le Centre du sein
- La filière ostéoporose
- Le service de nutrition
- L'unité d'urodynamique

Nous proposons en complément :

- Hypnose
- Acupuncture
- Aromathérapie
- Consultation en sexologie



Le Centre du sein

Le Centre du sein est **un centre de compétence** qui réunit sénologues, radiologues, médecins spécialistes en médecine nucléaire, oncologues, radiothérapeutes, pathologues, plasticien, psychiatres, psychologues, infirmières et physiothérapeutes spécialisés dans la prise en charge des maladies du sein, et plus particulièrement du cancer du sein.

Le Centre propose **une prise en charge coordonnée** centrée sur la patiente avec des consultations ainsi que des gestes techniques (mammographie, échographie, biopsie mammaire, biopsie stéréotaxique, IRM et PET-CT). Les traitements dispensés relèvent de la chirurgie spécialisée du sein, de la chirurgie reconstructive et esthétique, de la chimiothérapie, l'hormonothérapie, l'immunothérapie, la radiothérapie.

La consultation a lieu au Centre du sein à La Chaux-de-Fonds
Secrétariat: Tél. 032 967 26 26, de 08h30 à 17h00
centredusein@rhne.ch



La filière ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette, caractérisée par **la diminution de la résistance osseuse** en raison d'une masse osseuse diminuée et/ou une détérioration de la microarchitecture osseuse. Elle implique un risque augmenté de fractures.

Après 50 ans, 50% des femmes auront une fracture de fragilité contre 20% des hommes. En Suisse, on diagnostique par année: 25'000 fractures vertébrales radiologiques, 10'000 fractures de hanches et plus de 6'000 du poignet.

L'objectif de la filière ostéoporose est d'améliorer la stratégie de **prévention de fractures** avec l'identification des patients avec fracture suspecte d'une ostéoporose et d'évaluer les facteurs de risque d'une fragilité de l'os.

La prise en charge peut comporter une consultation, la réalisation d'**une densitométrie osseuse** pour mesurer la densité et qualité osseuse, et une prise de sang. Elle peut amener à la prescription d'un traitement anti-ostéoporotique, si indiqué, et la correction des facteurs favorisant la fragilité osseuse.

Les consultations ont lieu auprès des médecins du service de rhumatologie:

- **Les mardis et vendredis sur le site de La Chaux-de-Fonds**
- **Les lundis et vendredis sur le site de Pourtalès**
- **Les mardis à la policlinique du Val-de-Travers (Couvét)**

N'hésitez pas à demander plus d'information à votre gynécologue/médecin traitant pour bénéficier d'une consultation d'ostéoporose.

Secrétariat filière ostéoporose

Tél. 032 967 23 11 - Fax 032 967 23 02

hne.osteoporose@rhne.ch



L'alimentation jouant **un rôle crucial dans le maintien de la santé**, adopter un mode de vie sain et une alimentation équilibrée au moment de la ménopause peut aider à prévenir la prise de poids, éviter la perte de masse osseuse et prévenir l'ostéoporose, prévenir les risques de maladies cardiovasculaires et de cancer du sein.

Lors de votre 1er rendez-vous avec l'infirmière en ménopause, nous allons vous proposer de faire le point sur vos habitudes alimentaires et vous donner des conseils qui ont été élaborées avec nos collègues diététiciennes.

Au besoin, une consultation avec **une diététicienne** vous sera proposée.

Lors des consultations nutritionnelles individuelles, une approche globale de l'alimentation vous est proposée, prenant en compte votre situation particulière et vous permettant de garder ou de retrouver **un rapport sain et serein à l'alimentation**.



L'unité d'urodynamique

La consultation d'urodynamique s'adresse aux femmes présentant **une incontinence urinaire, une rétention urinaire, un prolapsus génital ou des infections urinaires** à répétition. Ces symptômes peuvent toucher toutes les femmes mais sont accentués dès la ménopause.

L'équipe est composée de quatre infirmières spécialisées travaillant en collaboration avec un gynécologue et deux urologues.

Un examen urodynamique est effectué afin de mieux comprendre le fonctionnement de la vessie et du sphincter. Il permet de **poser un diagnostic** et de proposer un traitement adapté.

Notre prise en charge comprend également différentes consultations personnalisées en **éducation thérapeutique** qui consiste en l'apprentissage de l'auto-sondage et de l'électrostimulation du plancher pelvien.

Les infirmières vous accompagnent et vous guident dans votre parcours. Elles sont à votre écoute et respectent votre rythme.

La consultation a lieu à la polyclinique de gynécologie-obstétrique du site de Pourtalès, le lundi et le mercredi.

Tél. 032 713 33 56
urodynamique@rhne.ch



Hypnose

L'hypnose est un état de conscience modifiée (différent donc de l'état de veille habituelle).

C'est un état naturel. Sans que nous nous en rendions compte, nous sommes en état de «trance» plusieurs fois par jour, par exemple quand nous sommes distraits un peu comme quand on est «dans la lune».

L'hypnose ericksonienne permet à la personne de pouvoir puiser dans ses ressources (parfois inexplorées) dans le but de **résoudre certains blocages ou croyances limitantes**. Il s'agit d'hypnose thérapeutique (ce n'est pas de l'hypnose de spectacle).

Le but de ces séances est de vous aider à **diminuer certains symptômes** et à adopter des nouveaux comportements qui puissent **améliorer votre qualité de vie**.

Vous serez guidée par une infirmière formée à cette technique.

Les consultations d'hypnose durent environ 1h15.



Acupuncture

L'acupuncture est une branche de la médecine traditionnelle chinoise, vieille de plus de 4 siècles.

Selon la médecine chinoise, l'énergie circulant dans le corps emprunte des voies que l'on appelle les «méridiens». Sur ces méridiens se trouvent des «points» sur lesquels on peut agir pour **traiter les déséquilibres** entraînant les troubles et les maladies.

En acupuncture, on utilise de très fines aiguilles et/ou de la chaleur sur des points que l'on choisit en fonction du résultat que l'on veut obtenir.

L'acupuncture n'est pour ainsi dire pas douloureuse.

L'acupuncture permet de **traiter certains maux de la ménopause** mais ne remplace pas le suivi fait par votre gynécologue spécialisée.

Une séance dure de 15 à 45 minutes selon le type de problème à traiter. Le nombre de séances nécessaires dépend du résultat obtenu et de votre demande.



Aromathérapie

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie (phyto = plantes et thérapie = soigner). Elle sert **les principes actifs des plantes** obtenus par un processus de distillation qui en récupère la forme liquide et concentrée connue sous le nom d'«huile essentielle».

Dans la pratique, certaines huiles essentielles peuvent vous aider à **soulager les effets secondaires** de la ménopause.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées:

- par voie orale
- par voie cutanée
- par diffusion ou vaporisation dans l'atmosphère ambiante



Consultation en sexologie

Certaines situations de vie, problématiques de santé, ou des traitements peuvent produire **des modifications dans la sexualité** de la personne ou du couple. Afin de répondre à vos questions, de vous informer et de vous accompagner, vous pouvez bénéficier d'une consultation infirmière en sexologie.

Cette consultation est une prestation des soins donnée par une infirmière et sexologue qui vous propose une écoute active et bienveillante à vos questions en lien avec la sexualité **dans un espace confidentiel**.

La consultation a lieu dans les locaux
de l'Unité de Fertilité Neuchâteloise
Clos Brochet 30, 2000 Neuchâtel

Tous les mercredis
Tél. 079 559 49 06
sexologie@rhne.ch



Constantin Brancusi (1867-1957) - Le Baiser

Adresse

Gibraltar 7
2000 Neuchâtel
2^{ème} étage

Comment nous contacter?

Policlinique gynécologique Pourtalès
de 09h00 à 11h00 et de 13h45 à 17h00
Tél. +41 32 713 33 07 (uniquement pour prise de rendez-vous)
menopause.prt@rhne.ch

Horaires

Consultation Dre Manea
les mardis de 09h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Consultation infirmière
les mardis de 08h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

