

Le rôle de la médecine du mode de vie dans la santé de la ménopause

Fiche d'information 6 : Relations saines en matière de santé ménopausique

Ces fiches d'information sont basées sur la publication de l'IMS « The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Nonpharmacological Interventions (2025) ». Ils partagent des informations claires et pratiques sur six domaines clés de la médecine du mode de vie – alimentation saine, activité physique, bien-être mental, évitement des substances à risque, sommeil réparateur et relations saines – pour améliorer santé et bien-être pendant et après la ménopause.



La Journée mondiale de la ménopause a lieu chaque année le 18 octobre.

Fondée par la Société internationale de la ménopause (IMS) en 2009, il s'agit d'une journée mondiale de sensibilisation qui met en lumière les défis auxquels sont confrontées les femmes pendant la transition vers la ménopause et met en évidence les progrès de la recherche, de l'éducation et des ressources.

En tant que fondateur de la Journée mondiale de la ménopause, l'IMS définit le thème annuel, commande et publie « the white paper » et propose des ressources pour aider les femmes, les professionnels de la santé et les communautés du monde entier sur ce thème.

Relations saines et la santé à la ménopause

Pourquoi ils sont importants

Des liens sociaux solides sont essentiels pour vieillir en bonne santé. Ils sont liés à une vie plus longue, à une meilleure gestion des maladies chroniques et à une meilleure qualité de vie. En revanche, la solitude et l'isolement social augmentent le risque de maladie chronique, d'invalidité et de mortalité précoce.

Pendant la transition vers la ménopause, les relations positives peuvent atténuer les symptômes, protéger la santé mentale et aider les femmes à se sentir plus résilientes.

Avantages pour la santé du lien social

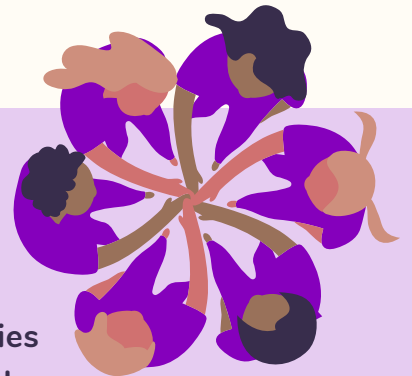
Des relations positives et solidaires peuvent :

- ✓ Améliorer le contrôle des maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et l'ostéoporose.
- ✓ Réduire le risque d'accident vasculaire cérébral, de maladies cardiovasculaires et de syndrome métabolique.
- ✓ Augmenter la longévité chez les femmes ayant des niveaux d'intégration sociale plus élevés.
- ✓ Favoriser une meilleure santé osseuse, en particulier en présence de réseaux de soutien étroits et intimes.
- ✓ Soulager les symptômes vasomoteurs (bouffées de chaleur et sueurs nocturnes).

Risques de solitude et d'isolement

La solitude peut avoir de graves conséquences sur la santé :

- ☹ Risques plus élevés d'accident vasculaire cérébral, de maladies cardiovasculaires, de syndrome métabolique, d'invalidité et de fractures.
- ☹ Une activité physique réduite et une alimentation de moins bonne qualité.
- ☹ Un puissant prédicteur de la dépression, de l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.



Comment les relations favorisent la santé

Les relations de soutien protègent la santé de plusieurs façons :



Encourager des comportements positifs tels que plus d'exercice et une alimentation plus saine.

Protection contre la dépression et l'anxiété.

Améliorer la résilience globale et l'adaptation pendant la ménopause.

Le rôle des partenaires intimes

Des partenariats qui fonctionnent bien peuvent jouer un rôle important dans le bien-être de la ménopause :



L'harmonie conjugale et les partenariats solides sont liés à une diminution des symptômes de la ménopause.



Le soutien du partenaire améliore la qualité de vie et aide les femmes à faire face aux changements pendant la ménopause.



Éduquer les partenaires sur la ménopause peut renforcer les relations et améliorer le bien-être des deux partenaires.



Ce qu'il faut retenir

Des relations saines sont un pilier essentiel à la santé de la ménopause, améliorant le bien-être physique, émotionnel et social. Favoriser des liens solides et solidaires – que ce soit avec des partenaires, des amis, la famille ou des communautés – peut réduire le risque de maladie, soulager les symptômes et favoriser une vie plus longue et plus saine.



Ce que vous pouvez faire : des stratégies de style de vie qui fonctionnent

- ☐ Passez du temps avec vos amis et votre famille qui vous font vous sentir soutenu.
- ☐ Parlez ouvertement de la ménopause avec votre partenaire et partagez des informations fiables.
- ☐ Joignez-vous à un groupe ou à une activité communautaire pour réduire le sentiment d'isolement.
- ☐ Contactez vos pairs ou vos réseaux de soutien lorsque vous avez besoin de parler.
- ☐ Restez socialement actif - la connexion est liée à une meilleure santé cardiaque, osseuse et mentale.

Ressources additionnelles

Des relations solides améliorent l'humeur et aident à adopter des habitudes saines.

Lisez les fiches d'information sur le bien-être mental et le stress et l'alimentation saine pour savoir comment elles sont liées.





L'International Menopause Society espère que ces fiches d'information fourniront des conseils utiles et fiables pour aider lors des conversations avec les professionnels de la santé et la population.

Ensemble, nous pouvons continuer à améliorer la compréhension de la ménopause et veiller à ce que les femmes du monde entier aient accès aux soins et au soutien qu'elles méritent.

Déclaration d'utilisation du logo

Tous les documents de la Journée mondiale de la ménopause sont fournis à des fins personnelles et éducatives uniquement. L'utilisation des logos de l'IMS ou de la Journée mondiale de la ménopause sans autorisation écrite n'est pas autorisée.

Accédez en ligne à toutes les fiches d'information de la Journée mondiale de la ménopause sur la médecine du style de vie en matière de santé ménopausique sur worldmenopauseday.com

Pour une version en texte brut ou en gros caractères de cette fiche d'information, veuillez envoyer un e-mail : enquiries@imsociety.org

