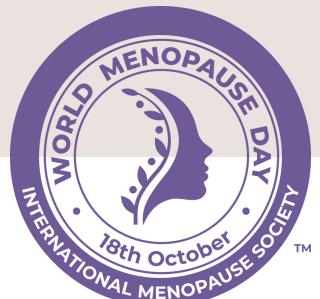


# Le rôle de la médecine du mode de vie dans la santé de la ménopause

## Fiche d'information 4 : Évitement des substances à risque et ménopause

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.

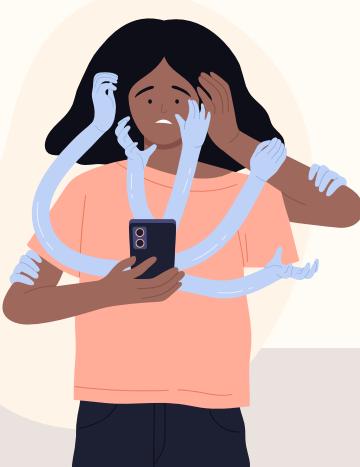
En tant que fondateur de la Journée mondiale de la ménopause, l'IMS définit le thème annuel, commande et publie « the white paper » et propose des ressources pour aider les femmes, les professionnels de la santé et les communautés du monde entier sur ce thème.

## Évitement des substances à risque et ménopause

### Pourquoi c'est important

La consommation de substances à risque a souvent été étudiée d'un point de vue masculin, mais le corps des femmes réagit différemment. Les hormones ovariennes affectent la façon dont des substances comme l'alcool, la nicotine et les drogues sont traitées, et les femmes sont souvent plus vulnérables à leurs effets nocifs.

Pendant la périmenopause et la ménopause, la consommation de ces substances augmente chez les femmes. Cela peut aggraver les symptômes de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur, la fatigue, les problèmes de sommeil et les changements d'humeur ou de libido, et augmenter le risque de problèmes de santé chroniques.



## Consommation de substances et ménopause

- Les femmes ont tendance à développer des maladies liées à l'alcool plus tôt que les hommes, même à des niveaux d'apport plus faibles.
- Les risques liés à la consommation de drogues comprennent le VIH/sida, l'hépatite, la détresse psychologique et la rechute.
- Les symptômes de sevrage (par exemple les opioïdes) peuvent se chevaucher avec les symptômes de la ménopause, ce qui les rend plus difficiles à gérer.
- Les changements d'humeur pendant la ménopause peuvent également contribuer à l'abus d'alcool ou aux comportements à risque.
- Les fluctuations hormonales au cours du cycle menstruel peuvent modifier la façon dont les stimulants (comme la cocaïne ou les amphétamines) agissent dans le corps, bien que les effets sur d'autres substances (par exemple, la nicotine, la marijuana, la caféine) soient moins clairs.

## Tabagisme et ménopause



**Le tabagisme accélère l'apparition de la ménopause et agrave les symptômes vasomoteurs.**

**La durée pendant laquelle une femme fume a plus d'impact sur la santé que le nombre de cigarettes fumées par jour.**

**Les femmes qui ne fument pas ont tendance à signaler moins de symptômes de la ménopause et une meilleure qualité de vie.**

**L'arrêt du tabac réduit les risques cardiovasculaires pendant la ménopause. Bien que l'arrêt du tabac puisse entraîner une prise de poids, cela n'est pas associé à une détérioration du taux de cholestérol - et cela abaisse également la tension artérielle et améliore la santé globale.**

## L'alcool et la ménopause

-  L'alcool perturbe l'équilibre hormonal et peut augmenter les niveaux d'œstrogènes, influençant la santé reproductive et le risque de cancer du sein.
-  Le lien entre l'alcool et l'apparition de la ménopause est mitigé :
  - Une consommation légère à modérée (1 à 3 verres par semaine) peut légèrement retarder la ménopause, mais les preuves sont faibles.
  - Une consommation excessive d'alcool est associée à une ménopause plus précoce, à une perte osseuse et à un risque de fracture plus élevé.
-  Certaines études suggèrent qu'une ingestion d'alcool modérée (par exemple le vin, jusqu'à 30 g/jour) peut protéger contre les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. Cependant, les risques, en particulier de cancer du sein, l'emportent généralement sur les avantages potentiels.
-  Les directives nationales recommandent de ne pas consommer plus de 10 à 20 g d'alcool par jour, avec des jours sans alcool chaque semaine.



## Trouble lié à la consommation d'alcool (TCA)

-  Le TCA cause environ 85 000 décès chaque année et augmente chez les femmes.
-  Il est associé à une maladie du foie, à un dysfonctionnement reproducteur, à une perte de densité osseuse et à un risque accru de fracture.
-  Le stress et la dépression liés à la ménopause peuvent déclencher ou aggraver l'abus d'alcool.
-  L'alcool modéré peut abaisser les marqueurs du renouvellement osseux, mais les définitions de la consommation « modérée » varient considérablement d'une étude à l'autre.

## Ce qu'il faut retenir

**Il est particulièrement important d'éviter ou de réduire les substances à risque comme la nicotine, l'alcool et les drogues illicites pendant la ménopause. Ces substances peuvent aggraver les symptômes, accélérer les risques pour la santé et réduire la qualité de vie.**

**Arrêter de fumer, limiter la consommation d'alcool et demander de l'aide pour lutter contre l'abus de substances sont des mesures importantes que les femmes peuvent prendre pour protéger leur santé, renforcer leurs os et leur cœur et améliorer leur bien-être pendant et après la ménopause.**



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

**Arrêtez de fumer si vous le pouvez et obtenez du soutien pour vous aider à réussir - arrêter à la quarantaine améliore les symptômes, renforce les os et réduit votre risque de maladie cardiaque.**

**Limitez l'alcool à un maximum de 1 à 2 petits verres les jours de consommation d'alcool et incluez des jours sans alcool.**

**Évitez les drogues récréatives, qui peuvent aggraver les symptômes de la ménopause et conférer des risques pour la santé.**

**Remarquez comment l'alcool vous affecte – le réduire peut améliorer votre sommeil, votre humeur et votre énergie.**

**Rappelez-vous que l'arrêt du tabac apporte toujours un bénéfice même si vous prenez un peu de poids.**

## Ressources additionnelles

**La gestion du stress et de bonnes habitudes de sommeil peuvent faciliter la réduction ou l'arrêt.**

**Consultez les fiches d'information sur le bien-être mental et le stress et le sommeil réparateur pour obtenir de l'aide.**





**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](http://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](mailto:enquiries@imsociety.org)