

MÉNOPAUSE Comprendre, agir et reprendre le pouvoir

Longtemps sujet tabou, la ménopause entre progressivement dans la lumière. Regards croisés entre une experte en médecine anti-âge et nutricosmétique et une spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique pour un tour d'horizon de cette phase importante de la vie des femmes.

Par **Mélina Neuhaus**



① Tatiana Brandt, cofondatrice de la clinique EstheMedis et MyPureSkin.
② Dre Turrian-Badda, spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique.

La ménopause en bref: une transition, pas une fin

La ménopause correspond à l'arrêt définitif des règles après douze mois consécutifs sans saignements, sans intervention médicale. Elle s'inscrit dans un continuum en trois temps: la périménopause, qui présente des cycles irréguliers et des variations hormonales, la ménopause, officialisée après douze mois sans règles, et la postménopause, qui représente toute la période suivante. La durée totale peut s'étendre sur plusieurs années, en moyenne jusqu'à huit ans, avec des variations importantes d'une femme à l'autre. «La ménopause est une étape naturelle de la vie des femmes. Ce n'est pas une fin, mais une transition et un nouveau chapitre. Trop souvent, elle est vécue comme une fatalité. Or, avec une bonne compréhension et une approche globale, elle peut être traversée avec plus de confort et de sérénité», explique Tatiana Brandt, cofondatrice de la clinique EstheMedis et de MyPureSkin, marque pionnière de nutricosmétiques suisses. «Dans mes cliniques, je vois des femmes qui arrivent avec beaucoup de questions: leur peau et leur corps changent, leur équilibre intérieur est bousculé. Elles ont besoin d'écoute et, surtout, de solutions concrètes et adaptées.»

Symptômes: au-delà des bouffées de chaleur

Les manifestations sont multiples: bouffées de chaleur, troubles du sommeil, variations d'humeur, palpitations, douleurs articulaires au réveil, sécheresse de la peau et des yeux, prise

de poids facilitée et baisse d'énergie. Et la sphère intime est aussi concernée. «La ménopause ne se résume pas aux bouffées de chaleur. La chute des œstrogènes impacte fortement la sphère intime: sécheresse, irritations, petites fuites urinaires ou encore infections récidivantes. Ces manifestations touchent près d'une femme sur deux et altèrent la qualité de vie, la sexualité et l'estime de soi», explique la Dre Maria Turrian-Badda, spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique à Vésenaz.

Pourquoi tout «bouge» en même temps?

La chute des œstrogènes se retrouve au cœur du processus. Elle accélère la perte de collagène, ralentit le métabolisme, perturbe le sommeil et déséquilibre le microbiote. «En réalité, tout est impacté: la fermeté de la peau, la vitalité cellulaire, la qualité du sommeil et parfois même la silhouette. La ménopause est une transformation globale», souligne Tatiana Brandt.

Une parole qui se libère

La bonne nouvelle est que la santé des femmes entre petit à petit dans la conversation publique. Les témoignages se multiplient, les entreprises s'y intéressent et les protocoles médicaux s'affinent. Mieux nommer les choses permet de mieux agir, y compris dans le monde du travail où l'enjeu de l'accompagnement devient tangible. «Le tabou majeur, c'est que beaucoup de femmes n'osent pas en parler, parfois même avec leur médecin. Libérer la >>



>>

parole est la première étape pour accéder à des solutions adaptées et réellement efficaces. Présenter la ménopause comme une phase naturelle du cycle de vie, c'est aussi intégrer le monde du travail: plus on informe tôt, moins il y a d'errance et mieux on accom- pagne», poursuit la Dre Maria Turrian-Badda.

Ce qui aide vraiment: une stratégie à plusieurs étages

L'HYGIÈNE DE VIE COMME SOCLE: alimentation anti-inflammatoire, activité physique régulière, gestion du stress et soin du sommeil représentent des leviers qui, combinés, améliorent l'équilibre général. «Agir sur un seul trouble ne suffit pas: la ménopause est une transformation systémique. Ma vision repose sur des piliers qui se renforcent mutuellement: alimentation, mouvement, sommeil, accompagnement médical si nécessaire et des solutions innovantes comme la nutricosmétique», souligne Tatiana Brandt. «C'est la synergie de ces leviers qui restaure l'équilibre, préserve la peau, soutient la vitalité et redonne confiance.»

UNE MÉDECINE DU LOCAL AU GLOBAL: pour certaines, le traitement hormonal substitutif (THS), désormais mieux individualisé, restaure efficacement le confort. Mais d'autres options existent tels que les soins locaux hydratants pour la sphère intime, la rééducation périnéale, des approches au laser visant la régénération tissulaire. «Le THS demeure une référence, mais il n'est pas adapté à toutes. Heureusement, d'autres solutions existent et peuvent se combiner selon le profil. La clé repose sur l'écoute et la personnalisation», précise la Dre Maria Turrian-Badda.

LA NUTRICOSMÉTIQUE POUR AGIR DE L'INTÉRIEUR: «La nutricosmétique agit au cœur des cellules, là où tout commence. C'est justement la philosophie de MyPureSkin: cibler les mécanismes

biologiques fragilisés à la ménopause. Nos formules associent collagène marin hydrolysé, acide hyaluronique, coenzyme Q10, prébiotiques et antioxydants. Ensemble, ces actifs compensent la baisse de collagène, soutiennent les tissus, améliorent l'hydratation, relancent le métabolisme énergétique et aident à limiter l'inflammation chronique. Au-delà de l'esthétique, c'est un véritable soutien de la vitalité et du confort au quotidien», explique Tatiana Brandt. La Dre Maria Turrian-Badda ajoute: «En complément, la nutricosmétique apporte une réponse en profondeur, grâce à une synergie d'actifs puissants qui soutiennent l'hydratation et renforcent les tissus. Cette action cellulaire complète idéalement les protocoles médicaux, offrant un bénéfice global et durable.»

Et demain? Un nouveau chapitre

«Je le rappelle souvent: la ménopause n'est pas une fin en soi. La seule fin, c'est celle des règles. Avec le bon accompagnement et des solutions efficaces, cette étape peut se vivre comme un nouveau chapitre, avec sérénité, confort et équilibre», conclut la Dre Maria Turrian-Badda.

Carnet d'adresses

- MyPureSkin: mypureskin.ch
- EstheMedis à Nyon et Collombey: esthemedis.ch
- Centre Médical de Vézenaz: cmvesenaz.ch/prestations/gynecologie-et-obstetrique