

# LE JOURNAL DES FEMMIES

## Âge de la ménopause : comment le calculer ?

La ménopause, qui correspond à l'arrêt des règles, survient généralement entre 45 et 55 ans. Peut-on prévoir l'âge de la ménopause ? Comment le calculer ? Quel est l'âge moyen d'une ménopause précoce ? Tardive ? Explications avec le Dr Michèle Scheffler, gynécologue obstétricien.



### SOMMAIRE

- [Peut-on le prévoir ?](#)
- [Calcul](#)
- [Age moyen](#)
- [Age ménopause précoce](#)
- [Age ménopause tardive](#)
- [Héréditaire ?](#)
- [Lien avec l'âge des règles](#)

## Peut-on prévoir l'âge de la ménopause ?

Il est impossible de prévoir l'âge de la ménopause qui, rappelons-le, se caractérise par un an sans règles et l'arrêt de production de follicules au niveau ovarien. "*S'il y a un déterminisme dès la vie intra-utérine de l'embryon féminin concernant l'âge d'entrée à la puberté et l'âge de fin de production de follicules, un âge précis ne peut pas être donné*", explique le Dr Michèle Scheffler, vice-présidente de la FNCGM. Certains facteurs comme **le tabac, les maladies chroniques et certains traitements médicaux peuvent avancer l'âge de la ménopause**, mais c'est surtout l'hérédité qui permet d'avoir une orientation sur l'âge de la ménopause d'une femme. "*Il faut interroger sa grand-mère, sa mère, ses sœurs pour se faire une idée*", poursuit-elle.

## Comment calculer l'âge de la ménopause ?

"*Il n'existe pas de méthode pour calculer l'âge de la ménopause. Celle-ci survient entre 45 et 55 ans, lorsque les ovaires cessent de fonctionner*", indique la gynécologue obstétricienne.

## Quel est l'âge moyen de la ménopause ?

L'âge moyen de la ménopause est **50 ans**. On considère qu'entre 45 et 55 ans, c'est un âge normal.

## Quel est l'âge d'une ménopause précoce ?

### **Au cours de leur vie intra-utérine ou après par des thérapeutiques ou par des chirurgies, il y a malheureusement eu destruction des follicules**

Lorsque la ménopause survient **avant l'âge de 45 ans**, elle est considérée comme précoce. Si elle est très précoce, on ne parle plus de ménopause précoce mais d'une **insuffisance ovarienne prématurée**. "*Cela touche les femmes qui sont nées avec très peu de follicules en réserve dans les ovaires. Au cours de leur vie intra-utérine ou après par des thérapeutiques ou par des chirurgies, il y a malheureusement eu destruction des follicules*", observe la spécialiste. Il faut savoir que les ovaires sont des organes extrêmement fragiles et sensibles à la chimiothérapie et à la radiothérapie utilisées pour traiter des maladies graves au cours de l'enfance, de l'adolescence et même à l'âge adulte. "*Par exemple, des jeunes femmes qui ont eu la maladie de Hodgkin durant leur enfance n'auront que peu ou pas d'activité ovarienne à l'âge d'être maman. Il va donc leur être proposé d'être enceinte grâce au don d'ovocytes*", illustre-t-elle.



### **Ménopause précoce : symptômes, causes et traitements**

La ménopause survient généralement aux alentours de 51 ans. Entre 40 et 45 ans, on parle de ménopause précoce qui doit être confirmée par un bilan hormonal (taux de FSH). Quels sont les causes et les signes ? Quels traitements prendre ?

## Quel est l'âge moyen d'une ménopause tardive ?

On parle de ménopause tardive lorsque celle-ci survient après l'âge de 45 ans. Cela est souvent héréditaire. *"Les femmes concernées n'ont donc pas besoin de traitement, on va simplement surveiller la qualité des règles et leur intensité"*, commente le Dr Michèle Scheffler.



- **Ménopause tardive : âge, causes et conséquences**

Si la plupart des femmes sont ménopausées vers l'âge de 51 ans, certaines voient leur cycle s'arrêter bien plus tard. A quel âge parle-t-on d'une ménopause tardive ? Quelles sont les causes ? Les risques et au contraire, les avantages ? Le point avec le Dr Odile Bagot, gynécologue.

## L'âge de la ménopause est-il héréditaire ?

*"Oui l'âge de la ménopause est en grande partie héréditaire, à condition que la femme n'ait pas eu de traitements qui auraient détruit partiellement ou totalement les ovocytes présents dans ses ovaires"*, répond la gynécologue obstétricienne.

## L'âge de la ménopause a-t-il un lien avec l'âge des premières règles ?

**Il n'existe aucune corrélation entre l'âge des premières règles et celui de la ménopause.**

C'est une idée reçue. En réalité, il n'existe aucune corrélation entre l'âge des premières règles et celui de la ménopause. *"De la même manière, on aurait pu penser que l'âge de la ménopause aurait été retardé par la prise de la pilule qui bloque l'ovulation mais **il n'en est rien car, même sous pilule, le cycle se déroule**. Il y a un recrutement des follicules qui vont être utilisés, même s'ils n'arriveront jamais à maturation"*, ajoute notre interlocutrice.

Merci au Dr Michèle Scheffler, gynécologue obstétricienne, vice-présidente de la FNCGM

**Julie Giorgetta**