

Le syndrome prémenstruel (SPM)

Le syndrome prémenstruel (SPM) survient généralement deux semaines avant les règles. Il désigne l'ensemble des symptômes physiques et émotionnels vécus par de nombreuses adolescentes et femmes durant cette période. Chaque femme vit un SPM d'intensité différente, qui peut aller de faible à sévère.

QUELLES SONT LES CAUSES DU SPM?

Les causes exactes sont inconnues, quoique plusieurs facteurs semblent y contribuer. Ainsi, le changement des taux de certaines hormones semble être la cause principale, mais il y en a d'autres : un faible taux de vitamines et de minéraux ou encore la consommation d'aliments salés, d'alcool et de caféine.

Symptômes émotionnels

- Tension ou anxiété
- Humeur dépressive
- Crises de larmes
- Sautes d'humeur, irritabilité ou colère
- Modification de l'appétit
- Difficulté à s'endormir (insomnie)
- Isolement social
- Difficultés à se concentrer

Symptômes physiques

- Douleurs articulaires ou musculaires
- Maux de tête
- Fatigue
- Prise de poids provoquée par la rétention d'eau
- Gonflements abdominaux
- Seins sensibles
- Poussées d'acné
- Constipation ou diarrhée

SYMPTÔMES ET TRAITEMENT DU SPM

Le SPM peut être traité plus facilement si les symptômes sont récurrents. Votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart et votre médecin peuvent répondre à vos questions sur le SPM et vous aider à traiter efficacement vos symptômes. L'efficacité des produits à base de plantes n'est pas prouvée scientifiquement.

Les femmes et le cancer

LE CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est la forme de cancer la plus fréquente chez les femmes. La bonne nouvelle, c'est que le taux de mortalité du cancer du sein ne cesse de diminuer depuis les années 1990. Chaque femme ayant entre 40 et 49 ans doit passer un examen mammaire fait par un professionnel de la santé tous les deux ans. Pour plus d'informations sur le cancer du sein, veuillez consulter le site : <http://fr.bcsc.ca/>.

LE CANCER DE L'UTÉRUS

Le cancer de l'utérus se développe dans les cellules de l'utérus. Le principal facteur de risque est le virus du papillome humain (VPH), un virus sexuellement transmissible qui est responsable d'environ 70 % des cas. Il est important que chaque femme en âge de procréer passe régulièrement des tests de dépistage de ce virus. Depuis peu, il existe également un vaccin pour le VPH destiné aux fillettes et aux femmes âgées de 9 à 26 ans qui peut vous aider à réduire vos risques d'avoir ce cancer. Pour plus d'informations sur le cancer de l'utérus, veuillez consulter le site : <http://www.femmesensante.ca/index.html>.

Informations supplémentaires

Pour obtenir plus d'informations sur les problèmes de santé féminine, n'hésitez pas à parler à votre médecin ou à votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart. Vous pouvez également trouver des renseignements utiles en visitant les sites suivants :

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

www.sogc.org

Femmes en santé

www.femmesensante.ca

Ministère de la santé du Québec

www.guidesante.gouv.qc.ca

Société canadienne du Cancer

www.cancer.ca

La société du cancer du sein du Canada

fr.bcsc.ca

Ces informations ne doivent en aucun cas remplacer des soins médicaux et les conseils de votre médecin. Il est possible que le traitement prescrit par votre médecin soit différent à cause de vos antécédents et de votre situation personnelle. Si vous avez des questions concernant vos symptômes, veuillez consulter votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart ou votre médecin.

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien propriétaire et utilisent différents outils dont les outils Accès-Santé.

ACCÈS SANTÉ

FEMME



Accès>pharma
chez Walmart*

Les problèmes de santé propres aux femmes changent au fil du temps. Comprendre comment les éviter ou les surmonter ne présentera que des avantages pour votre santé et votre bien-être de manière générale.

La ménopause

La ménopause est un processus biologique naturel marquant la fin définitive de vos règles et de votre fertilité. Son apparition dépend de chaque femme et le processus peut s'étendre sur plusieurs années. L'âge moyen de la ménopause en Amérique du Nord est de 51 ans; certaines femmes peuvent toutefois avoir leurs dernières règles lors de la quarantaine ou à la fin de la cinquantaine. Indépendamment de l'âge, les femmes sont considérées ménopausées un an après leurs dernières règles. La période conduisant à la ménopause est souvent appelée « pérимénopause », et c'est au cours de cette période que les symptômes commencent à se faire sentir.

Une vie saine et active au cours de cette période vous aidera à vous sentir bien dans votre peau.

Adoptez une alimentation saine. Le dépliant *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* vous informe des types d'aliments et de la taille des portions conseillés pour rester en bonne santé. Vous pouvez le télécharger à l'adresse suivante : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Pratiquez une activité physique régulièrement. L'Agence de la santé publique du Canada propose des guides d'activité physique téléchargeables à l'adresse suivante : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html.

Tentez de réduire votre niveau de stress

Arrêtez de fumer

Limitez le plus possible votre consommation d'alcool

GESTION DE CERTAINS SYMPTÔMES DE LA MÉNopause

Votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart connaît bien la ménopause et les traitements disponibles pour vous aider à mieux gérer les symptômes, tant par des médicaments que par des produits à base de plantes (produits naturels). L'efficacité de ces produits n'est pas prouvée scientifiquement mais certains, tels l'actée à grappes noires, l'huile d'onagre et les graines de lin, peuvent aider à atténuer les symptômes.

SYMPTÔMES À COURT TERME DE LA MÉNopause ET TRAITEMENTS

| Symptômes et remarques | Traitements (médicamenteux ou non) |
|--|---|
| <p>Règles irrégulières</p> <p>Remarques : pour éviter une grossesse, utilisez une méthode contraceptive; pour éviter toute MTS, utilisez des préservatifs en latex</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Contraceptifs oraux à faible dose |
| <p>Sécheresse vaginale</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Crèmes et ovules vaginaux sur ordonnance • Gels et lubrifiants vaginaux |
| <p>Bouffées de chaleur</p> <p>Remarques : l'hormonothérapie n'est généralement pas conseillée si vous présentez les antécédents suivants : cancer de l'endomètre, cancer du sein, caillots sanguins, maladie hépatique et saignements vaginaux inexplicables</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Hormonothérapie (HT) • Restez au frais le plus possible <ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un ventilateur • Portez des vêtements légers • Gardez la température de votre chambre à coucher fraîche durant la nuit |
| <p>Troubles du sommeil</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Établissez une certaine routine au coucher • Tentez de diminuer votre niveau de stress |



SYMPTÔMES À LONG TERME DE LA MÉNopause ET TRAITEMENTS

| Symptômes | Traitements (médicamenteux ou non) |
|--|---|
| <p>Sautes d'humeur *</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pratiquez une activité physique régulière • Tentez de diminuer votre niveau de stress |
| <p>Ostéoporose *</p> <p>(perte de la densité osseuse) – Les os deviennent fragiles et peuvent se casser plus facilement</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Adoptez une alimentation saine comprenant du calcium et de la vitamine D • Pratiquez une activité physique régulière d'intensité légère (par exemple : marche à pied) • Arrêtez de fumer • Limitez votre consommation d'alcool et de caféine |
| <p>Maladies cardiaques et AVC *</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pratiquez une activité physique régulière • Tentez de diminuer votre niveau de stress • Arrêtez de fumer • Limitez le plus possible votre consommation d'alcool |
| <p>Prise de poids *</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Alimentation pauvre en gras et riche en fibres • Activité physique |
| <p>Faiblesse des muscles vaginaux et du plancher pelvien</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de renforcement (Kegel) • Urinez lorsque votre vessie est pleine • Maintenez un poids santé |
| <p>Infections urinaires *</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Buvez beaucoup • Urinez lorsque votre vessie est pleine |

* Il existe des médicaments sur ordonnance pour traiter les problèmes de santé suivants : problèmes liés aux os, tension artérielle élevée, prise de poids, sautes d'humeur, taux de cholestérol élevé et infections urinaires.