

Aborder la ménopause en toute féminité

AVOIR DE PETITES FUITES AU MOMENT OU APRÈS LA MÉNopause N'EST PAS RARE.

MAIS CE N'EST NI AUTOMATIQUE, NI UNE FATALITÉ.

EN PARLER À SON MÉDECIN PERMET DE TROUVER DES SOLUTIONS ADAPTÉES ET EFFICACES.

Quand les variations hormonales entrent en jeu

A l'approche de la ménopause, la proportion de femmes concernées par les petites fuites urinaires augmente.

En cause, la diminution progressive de la sécrétion d'oestrogènes par les ovaires. Moins d'hormones, c'est un moindre tonus musculaire du périnée. Une légère incontinence peut dès lors apparaître en cas d'effort et parfois, quand le besoin est urgent, quelques gouttes s'échappent.

En pratique...

- Il n'y a pas de fatalité entre incontinence et ménopause
- Il faut parler de ses petites fuites à son médecin car des solutions existent
- Il est nécessaire de continuer à entretenir son corps, mais sans l'agresser.



Ménopause : en avant la féminité !

Souvent, à la ménopause, la diminution de la sécrétion hormonale se traduit par une sécheresse vaginale et un relâchement des muscles qui entourent le vagin, ce qui rend les rapports sexuels moins agréables

L'ASTUCE ENVIVE :

En maintenant la tonicité du périnée, on entretient aussi celle du vagin, ce qui est un bon moyen de retrouver des sensations et d'avoir des rapports sexuels plus faciles. La fonction créant l'organe, on se retrouve ainsi avec un vagin plus hydraté.

Les conseils de l'expert

Sandrine Galliac Alanbari, *kinésithérapeute*

«Ne pas baisser les bras

Les petites fuites au moment de la ménopause sont douloureusement vécues, tant on a l'habitude de lier incontinence et vieillesse. Or, non seulement, il n'est jamais trop tard pour réagir, mais il y a toujours une solution : rééducation, traitement médicamenteux pour corriger les effets de la ménopause tout en ciblant l'incontinence, ou chirurgie dans les cas les plus gênants. Il est donc important d'en parler avec son médecin.

Garder ses bonnes habitudes

Muscler quotidiennement son périnée, ne pas porter de lourdes charges, ne pas faire du sport sans précaution pour son périnée ...

Tonifier son corps sans oublier son périnée

Au moment de la ménopause, la femme est souvent préoccupée par son poids. Pour rester mince ou retrouver la ligne, le sport est une des solutions, à quelques précautions près : se préoccuper d'abord de l'état de son périnée. Il est préférable de consulter son médecin ou son gynécologue, même en l'absence de petites fuites.

Éviter les sports délétères pour le périnée

abandonner les abdo-fessiers classiques au profit d'exercices permettant de faire travailler le transverse, ce muscle qui constitue la sangle abdominale (voir la fiche sur le sport).

Utiliser des protections adaptées pour continuer à vivre en toute sérénité

Des protections conçues spécifiquement pour les petites fuites urinaires permettent de vivre sans contraintes et en toute sérénité. En absorbant le liquide instantanément et en neutralisant les odeurs, elles offrent une sécurité et un confort qui permettent aussi aux femmes de retrouver confiance en elles et de garder leur féminité.»

La réponse Envive d'Always :

Envive d'Always est adaptée aux petites fuites urinaires de la ménopause et sait aussi être discrète et « décomplexante » : elle est emballée comme une serviette hygiénique avec des couleurs très féminines et sa finesse lui permet de trouver tout naturellement sa place dans le sac à main.

71% des femmes trouvent le packaging d'Envive d'Always plus discret et plus féminin que celui de leur produit habituel.

78% pensent qu'Envive d'Always les aide à se sentir plus confiantes en elles.

* Test d'utilisation en conditions réelles. Panel Ipsos (Janvier/février 2008) de 212 femmes de 45 à 65 ans concernées par les fuites urinaires.

