

3 - Syndrome Génito-Urinaire de la Ménopause (SGUM)

Vous souffrez de sécheresse, de douleurs ou d'incontinence ? Des solutions existent.

Le Syndrome Génito-Urinaire de la Ménopause (SGUM) touche 50 à 60 % des femmes ménopausées. Sécheresse, douleurs lors des rapports, incontinence : c'est médical, c'est traitable, et non, ce n'est pas la fin de votre vie intime.

De quoi s'agit-il exactement ?

Vous êtes ménopausée. Et depuis quelques mois ou années, vous avez remarqué :

- Une sécheresse vaginale
- Des douleurs pendant les relations sexuelles
- De petites fuites urinaires
- Une perte de désir
- Un inconfort général

Et vous pensez : « C'est normal à mon âge. Je dois l'accepter. »

Arrêtez-vous.

Oui, c'est normal d'avoir ces symptômes. Mais non, vous ne devez pas accepter cette souffrance.

Le SGUM est un ensemble de symptômes dus à la baisse d'oestrogènes après la ménopause. C'est courant, traitable et réversible.

- 50 à 60 % des femmes ménopausées vivent cela
- Vous n'êtes pas seule
- Des solutions existent

Pourquoi cela arrive-t-il ?

Cause simple : la baisse d'oestrogènes.

Contexte : Vous avez eu vos règles pendant environ 40 ans (de la puberté à la ménopause). Pendant ce temps, les oestrogènes maintenaient :

- La lubrification vaginale
- L'épaisseur du tissu vaginal

- L'élasticité
- La tonicité musculaire du périnée
- La santé urétrale

À la ménopause, les oestrogènes s'arrêtent. Résultat : des changements génito-urinaires.

Important : Ce n'est pas une faiblesse personnelle, c'est le vieillissement normal. Mais ce n'est pas obligatoire de souffrir ou d'être inconfortable.

Les solutions qui existent :

Approche 1 : Lubrifiants et hydratants

Lubrifiants (court terme, pour les relations sexuelles) :

- Gel ou crème appliqué avant le rapport
- Efficacité : réduit les douleurs, améliore le confort

Hydratants (long terme, usage régulier) :

- Appliqué plusieurs fois par semaine
- Réhydrate le tissu en profondeur
- Peut améliorer la lubrification naturelle

Approche 2 : Traitements hormonaux locaux

Crèmes, ovules ou anneaux vaginaux à base d'oestrogènes locaux. Prescription médicale nécessaire. Très efficaces pour restaurer la santé vaginale.

Approche 3 : Traitements non hormonaux

Acide hyaluronique :

- Nouvelle génération de traitement
- Hydrate en profondeur sans hormones
- Option pour les femmes contre-indiquées à l'hormonothérapie

Approche 4 : Santé globale

Exercices du périnée :

- Renforcent les muscles du plancher pelvien

- Réduisent l'incontinence
- Améliorent les sensations et le plaisir
- Environ 80 % d'amélioration après 10-15 séances

Activité physique :

- Meilleure circulation sanguine = meilleure lubrification naturelle

Sexualité régulière :

- Augmente la circulation sanguine génitale
- Améliore la lubrification naturelle

Consultation avec un gynécologue

Pourquoi consulter ?

- Diagnostic certain
- Exclusion d'autres causes
- Prescription de traitement si nécessaire
- Suivi de l'efficacité

Continuer votre vie intime

Oui, vous pouvez.

Le SGUM ne signifie pas la fin des relations sexuelles. Pendant le traitement :

- Utilisez des lubrifiants (cela aide vraiment !)
- Adoptez des positions adaptées (certaines sont moins douloureuses)
- Communiquez avec votre partenaire (« J'ai de la sécheresse, utilisons du lubrifiant »)
- Pas de pression (privilégiez le plaisir sensuel, pas la performance)

Le SGUM n'est pas la fin de votre vie intime. C'est un changement temporaire et traitable. Des solutions existent et fonctionnent. Consultez votre gynécologue sans honte. Essayez un traitement. Soyez patiente (6 à 8 semaines). Puis : retrouvez la joie du confort, du plaisir et de l'intimité. Vous méritez une vie sexuelle épanouie, à tout âge. Always Valentines offre aussi soutien, communauté et ressources.