Préface

La ménopause est la période de la vie d'une femme qui suit l'arrêt de la fonction ovarienne. En moyenne, elle débute à 51 ans. J'ai écrit ce livre car, d'après mon expérience professionnelle, il existe de nombreuses idées fausses sur la ménopause. Certaines femmes ne ressentent aucun symptôme, mais beaucoup éprouvent des désagréments, des inquiétudes et des craintes. La ménopause représente plus d'un tiers de la vie d'une femme. Un ouvrage documenté, apportant un maximum de réponses aux questions sur la ménopause, peut – je l'espère – dissiper une grande partie de ces incertitudes. Un bon accompagnement pendant la ménopause peut améliorer considérablement la qualité de vie. La science a déjà mené de nombreuses recherches sur la ménopause, ce qui nous a permis de réaliser des progrès significatifs pour rendre la vie des femmes aussi agréable que possible, de manière responsable et sûre. Car, soyons clairs : faites de la ménopause une période merveilleuse de votre vie, une période où vous avez encore l'énergie et la forme physique pour profiter pleinement de la vie.

Avec l'âge, nous sommes tous confrontés à de nouveaux défis, c'est indéniable. L'idée qu'il ne faut pas manipuler la nature n'est plus d'actualité, étant donné que nous vivons bien plus longtemps que nos ancêtres. Il est donc important de privilégier la prévention en adoptant un mode de vie aussi sain que possible. Dans ce livre, nous sommes heureux de vous aider à y parvenir. Si des problèmes et des troubles de santé surviennent, vous trouverez des solutions pratiques et scientifiquement validées. Vous serez ainsi mieux informée lorsque vous demanderez conseil ou soutien à votre médecin ou à un spécialiste de la ménopause. En tant que médecin, je suis en contact quotidien avec des patientes. En tant que chercheur, je participe à de nombreuses études et publications scientifiques. Je donne également régulièrement des conférences à des médecins et à des groupes de femmes. Grâce à toutes ces interactions, j'ai beaucoup appris sur ce qui est important pour les femmes. Avec ce livre, j'espère offrir à toutes les femmes des informations pratiques et accessibles.

Cette réimpression, sept ans après la première édition, intègre des perspectives nouvelles et actuelles.

Prof. Dr. Herman Depypere