

Lutter contre l'insomnie liée à la ménopause

Qui de mieux placée qu'une médecin spécialisée en santé féminine, mère monoparentale et professeure à l'Université McGill, pour aider les femmes en ménopause à lutter contre les troubles du sommeil ? La D^{re} Angelina Guzzo, propriétaire de la Clinique AG, nous livre ses secrets pour mieux dormir.



Ce qu'elle préfère de son métier ? Soigner les femmes de tout âge, notamment celles qui avancent en maturité et vivent les premiers signes de la ménopause. Parce qu'en plus des bouffées de chaleur, des sautes d'humeur, des pertes de mémoire, des douleurs articulaires et plus encore, la ménopause peut causer des troubles du sommeil assez sévères pour mener à l'insomnie chronique.

«L'insomnie est un problème majeur chez les femmes en ménopause», affirme la D^{re} Angelina Guzzo, qui dit avoir beaucoup d'expérience – sur le plan personnel, ainsi qu'avec ses patientes ! – dans le traitement des symptômes de ce passage obligé pour la gent féminine. «À cette période de notre vie, on ressent souvent plus d'anxiété et on est plus agitées. Énormément de femmes me rendent visite pour me parler de leurs troubles du sommeil.»

Pour mieux dormir, l'experte conseille de limiter sa consommation de stimulants, comme l'alcool et le café, de réduire son exposition aux écrans, de méditer ou pratiquer la pleine conscience avant de se coucher, de se mettre au lit à la même heure chaque soir, et de lire ou écouter de la musique calme si on angoisse à l'idée de ne pas s'endormir rapidement.

Si rien de tout ça ne fonctionne, la D^{re} Guzzo recommande d'essayer l'hypnose, «une nouvelle solution efficace», ou de prendre rendez-vous avec un médecin spécialiste en la matière, qui pourra entre autres nous prescrire des hormones bio-identiques (celles que vante Véro dans sa série documentaire *Loto-Méno*) ou tout autre type de médication jugée nécessaire.

À cette période de notre vie, on ressent souvent plus d'anxiété et on est plus agitées. Énormément de femmes me rendent visite pour me parler de leurs troubles du sommeil.

– D^{re} Angelina Guzzo

«Certaines femmes devront réapprendre à dormir, parfois avec l'aide de somnifères ou de calmants, voire d'antidépresseurs si la dépression ou l'anxiété sont plus sérieuses, précise la D^{re} Guzzo. Dans tous les cas, il est primordial de consulter un spécialiste de la santé féminine afin d'être écoutée et de recevoir les bonnes suggestions propres à notre situation.»

Pour prendre rendez-vous avec la D^{re} Angelina Guzzo à la clinique AG (4072, boul. Le Corbusier, à Laval), on visite le site cliniqueag.ca.

Ce texte est une création exclusive du magazine VÉRO pour Clinique AG.