



**Auteur**  
Marion  
Boukhoubza



**Pharmacie des Flandres**  
59520 Marquette-lez-Lille



## Ménopause quelles solutions ?

Le regard sur cette période a changé : ce n'est plus une maladie mais une nouvelle étape de la vie dont les femmes s'emparent enfin avec plus de liberté ! La parole se libère, les langues se délient pour faire face aux sautes d'humeur, aux rides et aux bouffées de chaleur.

La ménopause marque la fin des règles mais elle est signe aussi d'un nouveau départ pour la femme. Il en émane de multiples solutions pour vivre cette étape de la vie le plus sereinement possible pour faire le choix d'une prise en charge personnalisée.

### Les hormones nous jouent des tours

Chaque mois, invariablement, durant 28 jours, le corps de la femme met tout en œuvre pour expulser un ovule et préparer la muqueuse utérine, l'endomètre, à la nidation d'un futur embryon. Lorsque l'ovule n'est pas fécondé, la couche superficielle de l'endomètre est éliminée. Ce sont les règles qui marquent le début d'un nouveau cycle...

À la ménopause, la sécrétion d'œstrogènes et de progestérone, ceux-là

même qui régulent les cycles menstruels, s'arrête, signant la fin définitive des règles et expliquant de possibles répercussions sur tout l'organisme. La ménopause est affirmée au bout d'un an d'absence de menstruations.

L'arrêt de la production d'œstrogènes par les ovaires est responsable de symptômes encore appelés troubles climatériques : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, absence de libido, sueurs nocturnes, douleurs ostéo-articulaires, troubles de l'humeur et insomnies... La présence et l'intensité des symptômes varient d'une femme à l'autre.

### Dois-je prendre un traitement hormonal ?

Pour y remédier, un Traitement Hormonal de

la Ménopause (THM) peut-être prescrit par votre gynécologue. Le THM repose sur l'administration d'hormones de synthèse destinées à compenser la chute des hormones naturelles.

En France, le THM est indiqué chez les femmes dont les troubles climatériques altèrent la qualité de vie, et en prévention de l'ostéoporose post-ménopausique.

Il se compose d'un œstrogène, le 17-bêta-estradiol, et d'un progestatif, la progestérone dite micronisée.

Des années 80 jusqu'en 2000 environ, le THM était prescrit quasi systématiquement à toutes les femmes ménopausées, et sur de longues périodes. Une étude américaine (la WHI : Women's Health Initiative), publiée en

2002, a fait grand bruit en mettant en évidence une augmentation du nombre de cancers du sein et d'accidents cardiovasculaires chez les femmes traitées par THM. Cependant, les États-Unis utilisaient des œstrogènes conjugués d'origine équine obtenus à partir d'urine de juments enceintes et un progestatif non utilisé en France. Ces résultats ont fait chuter drastiquement l'utilisation du THM au niveau mondial malgré les biais de cette étude.

## Des risques existent néanmoins

Une autre étude E3N française portant sur plus de 80 000 femmes françaises a démontré une augmentation modérée du cancer du sein (mais diminue celui de l'utérus) et qui survient au-delà de 5 ans de traitement avec un THM ne refermant que des œstrogènes. Il n'y a pas de risque accru avec un THM oestroprogestatif. Le THM augmenterait également le cancer de l'endomètre mais dépendrait du progestatif employé.

Concernant le risque cardiovasculaire, il est augmenté par un traitement commencé tardivement ; on sait également qu'il faut privilégier la voie cutanée sous forme de gel ou de patches pour en limiter le risque.

## Les bienfaits

L'utilisation d'un **THM apportent néanmoins**

des bénéfices certains et garantit un mieux-être. De nombreuses études ont montré une diminution des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes ainsi qu'une amélioration des symptômes musculo-articulaires et de la vie sexuelle, en limitant l'atrophie vaginale. Le bénéfice du THM sur la densité osseuse ne fait pas de doute non plus.

## Ce qui fait consensus

Comment faire le choix d'un traitement THM ou pas ? Il ne s'agit plus d'être pour ou contre mais de le prendre de façon raisonnée et de s'en tenir aux recommandations officielles : oestroprogestatif le moins dosé, le moins longtemps possible.

Le traitement doit être commencé dès le début de la ménopause, soit 1 an après l'arrêt des règles et il doit être adapté et réévalué en fonction des symptômes. Le THM permet aux patientes d'avoir un suivi médical rapproché avec des consultations médicales et des mammographies régulières.

## Des solutions naturelles

Pour les plus réticentes aux hormones, d'autres solutions existent pour lutter contre les symptômes de la ménopause.

## Les contre-indications

antécédents personnels de cancers hormono-dépendants, antécédents d'accidents thrombo-emboliques veineux.

## Coups de pouce non hormonaux

**Le cimicifuga, également appelé actée à grappes :**

il agirait sur des récepteurs intervenant dans la régulation de la température corporelle, de l'humeur et du sommeil. Les études cliniques sont



en faveur de son efficacité sur les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Cette plante est aussi intéressante pour ses propriétés antihypertensives, neurosédatives, anti-inflammatoires et antispasmodiques.

**La sauge officinale :** traditionnellement utilisé pour combattre une transpiration excessive, la sauge peut donc soulager les bouffées de chaleur. On préconise une goutte d'huile essentielle diluée dans de l'huile végétale en massage sur la face interne des poignets.

La bêta-alanine : cet acide aminé, qui entre dans la composition d'un médicament indiqué dans les bouffées de chaleur (Abufène®), agit sur la circulation. Son efficacité est variable selon les femmes.

**L'homéopathie :** rien ne vaut une consultation chez un

homéopathe mais on peut tester certaines souches réputées pour apaiser les désagréments de la ménopause :

- **Lachesis mutus 5 ou 7 CH :** si les bouffées de chaleur s'accompagnent de palpitations et d'angoisse;
- **Belladonna 5 ou 7 CH :** si elles provoquent des rougeurs au visage.

Il existe aussi des spécialités combinant plusieurs souches pour un spectre d'action plus large : Acthéane® de Boiron, le complexe n°122 de Lehning, complexe W518 chez Weleda.

**Les extraits de pollens :** plus surprenants, ils agissent en potentialisant l'action de la sérotonine. Quelques études cliniques ont été menées chez les femmes ménopausées, avec des résultats allant dans le sens d'une diminution de la fréquence et de l'intensité des bouffées de chaleur, et d'une

amélioration de la qualité de vie.

**Les omégas 3 :** la liste des bienfaits apportés par les oméga 3 est longue ! Deux d'entre eux, l'EPA et le DHA pourraient diminuer les bouffées de chaleur, à des doses relativement importantes et ils sont également utiles pour l'équilibre nerveux.

Que ce soit l'utilisation d'hormones ou de compléments alimentaires, ils doivent être pris plusieurs mois pour une réelle efficacité. Pour obtenir un mieux-être physique mais aussi psychologique, certaines de nos habitudes sont à revoir : il faut réadapter son alimentation (privilégier les protéines et limiter le sucre), ne pas négliger les activités sportives ou relaxantes, et la ménopause nécessite également d'adapter ses soins cosmétiques.

## ZOOM sur les plantes reconnues efficaces

*L'intérêt pour les phytoœstrogènes provient de l'exemple des femmes asiatiques, qui consomment du soja quotidiennement et souffrent beaucoup moins de bouffées de chaleur que les femmes occidentales. Néanmoins, de tels compléments sont contre-indiqués en cas de cancer du sein.*

**Le soja et ses isoflavones :** parmi les phytoœstrogènes, les isoflavones de soja ont les preuves d'efficacité les plus concluantes sur les bouffées de chaleur ; on les retrouve dans de nombreux compléments alimentaires (ne conviennent pas aux femmes ayant un traitement thyroïdien).

**Le lin :** les graines de lin fournissent des acides gras, des oméga 3 et des lignanes qui réduisent les bouffées de chaleur. Son efficacité est aléatoire selon les individus.

**Le houblon :** les fleurs de houblon contiennent un flavonoïde, qui a une forte affinité pour les récepteurs aux œstrogènes. Efficace sur les bouffées de chaleur, le houblon est également intéressant pour ses propriétés anxiolytiques et sédatives.

**L'achillée millefeuille et le gattilier :** ces plantes imitent les effets de la progestérone et peuvent être utilisées en cas de tensions mammaires et de douleurs pelviennes pouvant survenir en période de périménopause.