

## La ménopause : un bouleversement hormonal



La ménopause n'est pas une maladie : c'est une phase normale de la vie des femmes, qui correspond à l'arrêt du fonctionnement des ovaires (et donc à l'arrêt de la production d'hormones ovariennes, à savoir œstrogène et progestérone), le plus souvent autour de 50 ans.

Le corollaire ? La fin des menstruations, et un bouleversement hormonal intense, à l'origine de nombreux symptômes.

Cet arrêt s'effectue progressivement, sur plusieurs années (environ 5 ans). La période qui précède la ménopause réelle est appelée « péri-ménopause ». Les cycles menstruels

deviennent peu à peu irréguliers, avant de s'arrêter complètement.

Les symptômes associés à la ménopause (symptômes climatériques) peuvent apparaître dès le début de la péri-ménopause. Ils sont très variables, en type, en intensité et en durée, d'une femme à l'autre.

Cependant, environ 75% des femmes en péri-ménopause se plaignent de symptômes « vasomoteurs » : bouffées de chaleur et sueurs nocturnes en premier lieu. Des troubles qui sont encore présents chez une femme sur 4, 10 ans après la ménopause...

Viennent ensuite les symptômes génitaux, décrits par la moitié des femmes, en particulier sécheresse et atrophie vaginales (perte d'élasticité et « rétrécissement » du vagin).

Le cortège des autres symptômes est long : troubles du sommeil, de l'humeur (irritabilité, tristesse...), troubles urinaires, difficultés de concentration, baisse de libido, symptômes dépressifs, prise de poids... A plus long terme, la baisse hormonale entraîne une perte de la densité des os (risque d'ostéoporose), un risque cardiovasculaire accru et même un risque de troubles cognitifs.

Ainsi, bien que la ménopause soit parfaitement naturelle, de nombreuses femmes ressentent le besoin d'être accompagnées sur le plan médical pour atténuer leurs symptômes.

## Un éventail de traitements pour soulager les symptômes liés à la ménopause



Plusieurs traitements, pharmacologiques ou non, peuvent être proposés pour soulager les femmes atteintes de troubles climatériques.

Le traitement hormonal substitutif de la ménopause (THM) consiste à administrer un progestatif et des œstrogènes (17  $\beta$ -œstradiol principalement) sous forme de patch, de gel, de spray nasal ou de comprimés pour pallier le déficit hormonal.

Ce traitement n'est proposé qu'en cas de gêne importante et il est surtout bénéfique lorsqu'il est prescrit avant 60 ans ou

pendant les 10 ans qui suivent la ménopause. En effet, comme il existe une augmentation du risque de cancer du sein chez les femmes recevant un THM estroprogestatif, celui-ci doit être prescrit au cas par cas, le moins longtemps possible. L'application locale d'œstrogènes à faible dose est conseillée aux femmes dont les symptômes sont limités à une sécheresse vaginale ou à un inconfort pendant les rapports sexuels.

Pour les femmes qui ne souhaitent pas prendre un THM ou chez qui ce traitement n'est pas nécessaire, de nombreuses

options thérapeutiques existent pour soulager les symptômes :

- Acupuncture
- Homéopathie
- Modifications de l'hygiène de vie (activité physique, alimentation...)
- Autres médicaments (antidépresseurs, bêta-alanine...)

## Soulager les symptômes liés à la ménopause avec l'homéopathie ? Ça peut marcher.



L'efficacité globale de l'homéopathie est controversée dans le monde scientifique. Les études à ce sujet sont floues. Cependant, c'est une méthode qui a la cote et qui, au quotidien, soulage de nombreuses femmes aux prises avec des symptômes climatiques.

En 2008, une étude observationnelle (ce qui est différent d'un essai clinique), publiée par l'homéopathe française Marie-France Bordet, a conclu que les remèdes homéopathiques pouvaient réduire les sensations de bouffées de chaleur chez les femmes en pré-ménopause, et améliorer leur qualité de vie.

L'étude a été menée auprès de 99 médecins homéopathes prescrivant des traitements à plus de 400 patientes en période de ménopause.

## Un remède homéopathique personnalisé à la ménopause



Selon les principes de l'homéopathie, le traitement doit être adapté à chaque patient en fonction de multiples critères, comme la nature exacte des symptômes, le mode de vie, les antécédents médicaux, les facteurs déclencheurs, la personnalité... L'entretien initial est très long et très détaillé.

Il est donc impossible de dresser une liste exhaustive des traitements homéopathiques pouvant être prescrits en cas de ménopause, d'autant que l'homéopathie ne consiste pas à traiter chacun des symptômes présents par un type de médicament, mais repose plutôt sur une approche globale visant à « rééquilibrer le terrain ».

Dans l'étude de Marie-France Bordet, les traitements les plus souvent prescrits par les médecins interrogés étaient les suivants : *Lachesis mutus*, *Belladonna*, *Sepia officinalis*, *Sulphur* et *Sanguinaria canadensis*.

*Lachesis mutus*, par exemple, serait efficace contre les bouffées de chaleur chez certaines femmes. Mais il existe une centaine de remèdes homéopathiques pouvant être indiqués en cas de bouffées de chaleur! Seul le médecin homéopathe pourra choisir le traitement le plus adapté.

En plus des traitements cités ci-dessus, le *Folliculinum*, le *Glonoinum*, le *Sanguinaria* sont souvent conseillés. Des préparations regroupant plusieurs composants homéopathiques, comme *Acthéane®*, sont spécifiquement vendus contre les troubles de la ménopause.

## L'homéopathie parfois insuffisante pour soulager les troubles liés à la ménopause



Selon un article<sup>1</sup> de Jean-François Masson, praticien hospitalier au service Gynécologie de l'hôpital Bichat, le traitement homéopathique concerne « les bouffées de chaleur, les troubles de la libido, les troubles de l'état général (fatigue, douleur, poids), l'ostéoporose ».

Le médecin met toutefois en garde contre l'usage de l'homéopathie en cas de certains symptômes ou maladies graves (comme un cancer ou même une infection urinaire), où il devient nécessaire d'avoir recours à l'allopathie.

Dans tous les cas, il affirme que « les deux médecines peuvent être associées ». L'homéopathie est donc une option intéressante pour les femmes qui souhaitent être soulagées en douceur de leurs symptômes climatiques.