



Four Corners  
Health Centre

A Member of the WellFort Family



**VIVRE AVEC LES CHANGEMENTS  
HORMONAUX CHEZ LA FEMME**

# AGENDA

**INTRODUCTION**

**ETAPES DE LA VIE HORMONALE CHEZ LA  
FEMME**

**LAMENOPAUSE**

**COMMENT SOULAGER LES SYMPTOMES**

## INTRODUCTION

La vie d'une femme est remplie d'événements symboliques. La période des menstrues, la venue ou non est suivie pour plusieurs de la venue au monde d'un enfant et/ou de l'allaitement. Bien des années plus tard, la ménopause survient.

Il est donc vraiment important d'avoir de bonnes connaissances pour franchir chaque étape avec sérénité.



## INTRODUCTION

Dans cette présentation nous allons donc décrire ces événements **uniques et leurs conséquences.**

**Ensuite des conseils seront donnés** pour mieux les vivre.

## LES ÉTAPES DE LA VIE HORMONALE

Le corps féminin change avec l'âge et nombre de ces modifications sont directement liées à l'influence des hormones dont le taux varie durant les différentes étapes de la vie. L'influence des hormones est en sommeil durant l'enfance et le réveil ne se fait qu'entre 9 et 13 ans.

**1) Puberté :** Les seins commencent à se former (bourgeon mammaire). Les poils pubiens apparaissent et entre un et quatre ans plus tard,



## LES ÉTAPES DE LA VIE HORMONALE

arrivent les **premières règles** qui marquent l'entrée dans la puberté. Cette période se terminera avec la maturation complète des organes génitaux.

## LES ÉTAPES DE LA VIE HORMONALE

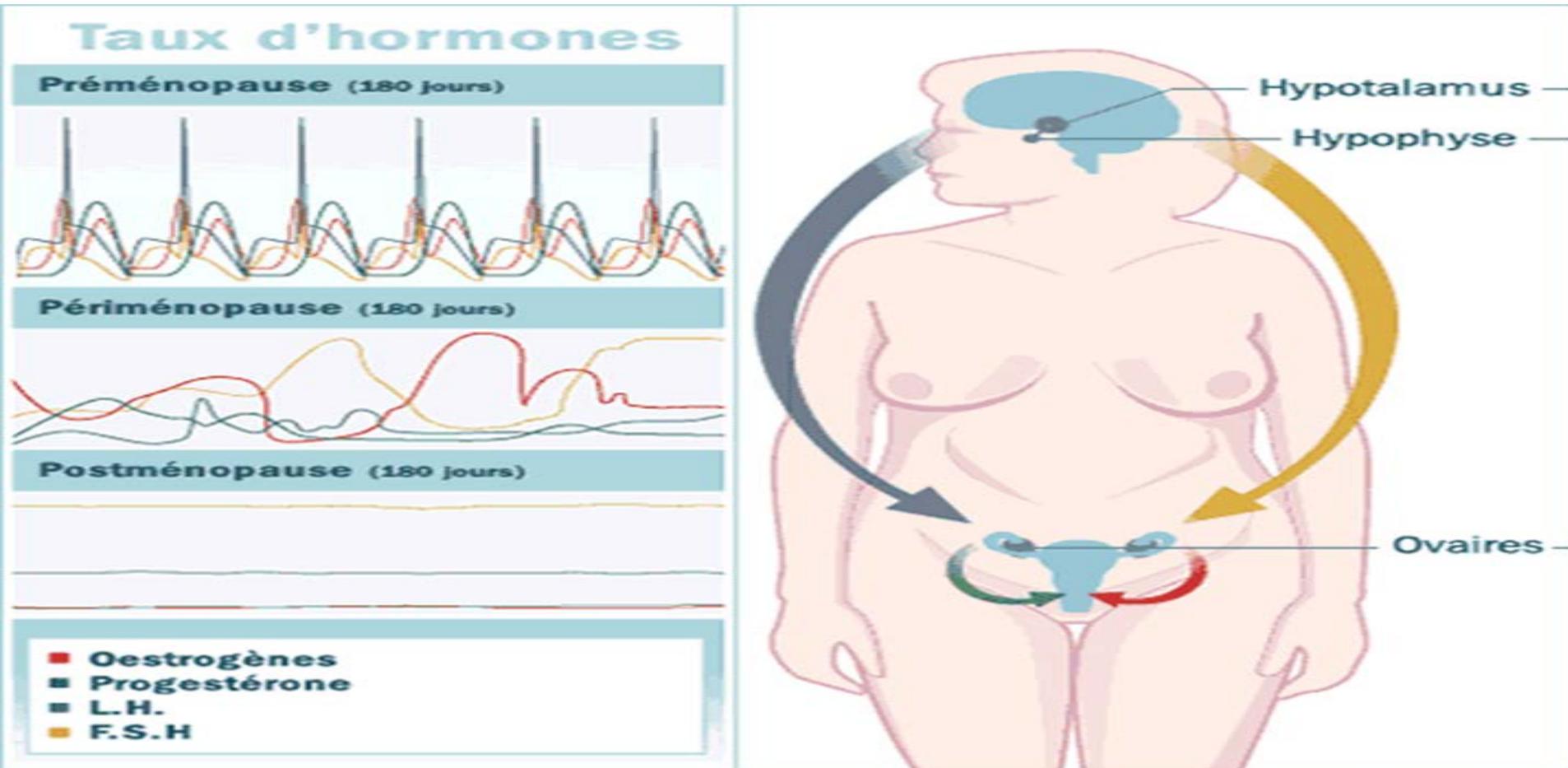
**2) Pérимénopause :** Cette phase de transition traduit l'approche de la ménopause. Les règles deviennent moins régulières et les premiers symptômes caractéristiques de la ménopause peuvent apparaître (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes.). Cette période apparaît entre 2 et 4 ans avant les dernières règles et se poursuit encore un an après l'arrêt de celles-ci.

## LES ÉTAPES DE LA VIE HORMONALE

**3) Ménopause** : L'entrée dans la **ménopause** est marquée par les dernières règles. On ne sait avec certitude qu'il s'agit bien des dernières qu'après un an sans menstruations ;

**4) Post-ménopause** : cette période suit la ménopause et se poursuit jusqu'à la fin de la vie. Les grossesses sont alors impossibles.

# LE SYSTÈME HORMONAL CHEZ LA FEMME



## LE SYSTÈME HORMONAL CHEZ LA FEMME

Mais le véritable chef d'orchestre de tout ce système se trouve dans la tête. A la base du cerveau, l'**hypothalamus** est une petite glande, clé de tout le système. Stimulé par le système nerveux central, l'hypothalamus stimule l'hypophyse grâce aux hormones Gn RH. A son tour, la partie antérieure de l'hypophyse produit l'hormone folliculostimulante (**FSH**) et l'**hormone lutéinisante (LH)**.

## LE SYSTÈME HORMONAL CHEZ LA FEMME

Agissant en synergie, ces deux hormones stimulent à leur **tour la maturation de l'un des follicules ovariens, qui va donner un ovule**. Au fur et à mesure de la maturation de cet ovule, les quantités d'estrogènes et de progestérone augmentent. **Ces hormones vont entraîner l'épaisseur de l'épithélium utérin, qui se prépare à accueillir et nourrir l'oeuf fécondé après conception.**

## LE SYSTÈME HORMONAL CHEZ LA FEMME

Le taux maximum d'estrogènes est atteint un jour avant **l'ovulation**. C'est l'hormone LH qui déclenche l'ovulation autour du 14 e jour. Attention cependant, cette date peut varier c'est pourquoi les méthodes de contraception basée sur ce calendrier (méthode Ogino) ne sont pas fiables.

## LE SYSTÈME HORMONAL CHEZ LA FEMME

S'il n'y a pas fécondation, les taux d'hormones chutent, la paroi utérine se nécrose, se décolle et les règles se déclenchent alors que la reconstitution de la paroi est en cours.

**A l'approche de la périménopause**, les ovaires connaissent quelques ratés et les follicules disparaissent à un rythme beaucoup plus élevé. **Les taux d'hormones fluctuent sans suivre aucun rythme.**

## LE SYSTÈME HORMONAL CHEZ LA FEMME

D'un côté, l'hypophyse relâche de plus en plus d'hormone FSH pour maintenir le bon fonctionnement des ovaires, qui eux deviennent résistants à cette hormone. Les règles deviennent alors imprévisibles, tant par leur rythme que par leur volume. Votre médecin pourra alors doser le FSH. Mais le taux de cette hormone est très fluctuant durant la périménopause.

## LE SYSTÈME HORMONAL CHEZ LA FEMME

Après l'absence de règles pendant un an et face à un taux de FSH élevé, il pourra diagnostiquer une ménopause. Attention, moins d'un an après les dernières règles, une grossesse est toujours possible.



# LA MÉNOPAUSE

## 1) Définition

La ménopause est un **phénomène physiologique** naturel au même titre que la **naissance**, la **puberté** et les **menstruations**. Elle se caractérise par l'arrêt des ovulations, et donc la fin de la fonction ovarienne et du cycle menstruel. On estime qu'environ:

# LA MÉNOPAUSE

## 1) Définition

- **10 à 15 %** des personnes menstruées auront une « **ménopause cadeau** », c'est-à-dire qu'elles n'auront pratiquement aucun malaise associé;
- **10 à 20 %** auront une ménopause qui peut être qualifiée de très **difficile**;
- **70 à 80 %** ressentiront des **manifestations faibles ou modérées**.

# LA MÉNOPAUSE

## 1) Définition

La ménopause se divise **en trois phases**.

**La périménopause**, qui consiste en la période variant de un à huit ans pendant laquelle la majorité des manifestations apparaissent en général (irrégularités du cycle menstruel, bouffées de chaleurs, etc.). Ces manifestations sont en quelque sorte une réaction du corps devant

# LA MÉNOPAUSE

## 1) Définition

l'absence des hormones autrefois produites par la fonction ovarienne. Au cours de la périménopause, l'ovulation devient plus irrégulière. La majorité des personnes menstruées (environ 80 %) connaîtront des variations dans leur cycle menstruel pendant cette phase mais demeurent dans la possibilité de devenir enceinte.

# LA MÉNOPAUSE

## 1) Définition

**La phase de ménopause** survient officiellement lorsqu'il n'y a pas eu de menstruation pendant douze mois consécutifs.

**La postménopause** est caractérisée par l'adaptation du corps aux différents changements survenus aux phases précédentes et par la diminution graduelle des manifestations.



# LA MÉNOPAUSE

## 1) Définition

L'âge moyen de la ménopause est de **51 ans**. On parle de **ménopause précoce** si elle arrive à **39 ans et moins**, et de **ménopause tardive à partir de 57 ans**. L'ablation (retrait) des ovaires provoque une ménopause, peu importe l'âge. De plus, certains facteurs peuvent induire une ménopause précoce, tels qu'une **maladie, le tabagisme, un traitement de chimiothérapie et l'hérédité**.

# LA MÉNOPAUSE

## 2) Les manifestations les plus fréquentes

Des bouffées de chaleur peuvent survenir principalement au cou, au visage et à la poitrine. Lorsqu'elles surviennent pendant la nuit, ce sont des sueurs nocturnes.

L'insomnie peut amener un épuisement physique et mental, puis occasionner des sautes d'humeur et de l'irritabilité.



# LA MÉNOPAUSE

## 2) Les manifestations les plus fréquentes

Une irrégularité menstruelle consiste en des cycles plus longs ou plus courts ou encore à des menstruations peu ou plus abondantes.

La lubrification vaginale est plus lente et moins abondante.

# LA MÉNOPAUSE

## 2) Les manifestations les plus fréquentes

Il y a présence de palpitations cardiaques.

Il y a des troubles de la mémoire et de la concentration.

Une détresse psychologique : l'adaptation aux changements ne s'effectue pas de la même manière pour chaque personne.



# LA MÉNOPAUSE

## 2) Les manifestations les plus fréquentes

Une baisse de tonus musculaire générale peut se manifester par : un affaissement des seins; un prolapsus; de l'incontinence urinaire; une diminution de la force des muscles pubo-coccygiens; une élévation de l'utérus plus lente et moins haute lors de l'excitation et une diminution de l'intensité de l'orgasme.

# LA MÉNOPAUSE

## 2) Les manifestations les plus fréquentes

L'ostéoporose amenant une perte de la densité osseuse rend les os plus fragiles et la femme devient plus à risque de fractures.

Le nouveau ratio entre hormones féminines et masculines amène une répartition plus masculine des tissus adipeux et l'apparition d'une pilosité sur des régions du corps où c'est habituellement

glabre



# LA MÉNOPAUSE

## 2) Les manifestations les plus fréquentes

Ces manifestations peuvent influencer l'estime de soi et l'image corporelle. N'hésitez pas à demander du soutien au besoin.



## QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES

Certaines **habitudes** peuvent être **modifiées** ou **intégrées** au quotidien pour mieux vivre avec les manifestations de la ménopause et éventuellement, diminuer leur impact sur le quotidien et sur la sexualité.

Voici, sous forme de tableau, des suggestions de gestes permettant que **cette étape de transition naturelle se déroule avec le moins de désagrément possible.**

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Le mode de vie

Comportements/geste/habitude	Effets attendus
Éviter la consommation d'excitants (café, chocolat, thé, boissons gazeuses, etc.)	Réduire les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, les risques d'incontinence et d'ostéoporose.
Pratiquer des techniques de relaxation (bain chaud, tisane, yoga, lait chaud, etc.)	Diminuer le stress et les risques de palpitations cardiaques.
Pratique des activités physiques (marche, bicyclette, natation, relation sexuelle, etc.)	Amener une sensation d'euphorie. Diminuer le stress et l'anxiété. Santé cardiovasculaire.
Exercices de Kegel (travailler les muscles pubo-coccygiens)	Réduire les risques de fuites urinaires. Aider à la lubrification vaginale.
Alimentation riche en oméga-3 (soya, noix, légumineuses, poissons, etc.)	Réduire les bouffées de chaleur. Améliorer l'humeur et la santé des os. Aider à la lubrification vaginale. Réduire les risques de maladies cardio-vasculaires.
Suppléments (vitamines E, D et calcium)	Réduire les bouffées de chaleur. Diminuer les risques d'ostéoporose.



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) La médication

Pour combattre les différents problèmes associés à la ménopause, les médecins recourent à 3 types d'approches pharmacologiques :

- traitement hormonal général ;
- traitement hormonal local ;
- traitements non hormonaux.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

L'**hormonothérapie** supplée aux hormones que les ovaires cessent de sécréter. Elle permet à la majorité des femmes de voir diminuer ou même disparaître leurs symptômes (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, variations de l'humeur) pour toute la durée de l'hormonothérapie. Il est important de savoir que la plupart des femmes qui entreprennent un traitement hormonal général retrouveront leurs symptômes lorsqu'elles cesseront leur traitement, car le corps vivra de nouveau une transition hormonale.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

Certaines femmes pourraient, par exemple, prendre la décision de suivre une hormonothérapie pendant quelques années, puis décider de l'arrêter au moment de la retraite, sachant qu'il sera plus facile de gérer leurs symptômes à cette période de la vie. L'hormonothérapie générale fait habituellement appel à une combinaison d'œstrogènes et de progestatifs. Les œstrogènes seuls sont réservés aux femmes ayant subi une ablation de l'utérus (hystérectomie) puisque, pris sur une période prolongée, ils augmentent le risque de cancer de

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

L'ajout d'un progestatif réduit ce risque.

De nos jours, l'hormonothérapie est réservée aux femmes dont les symptômes de ménopause sont prononcés et dont la qualité de vie est suffisamment compromise pour la justifier. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada recommande aux médecins de prescrire la plus faible dose efficace, pour la période la plus courte possible. La durée maximale conseillée est de 5 ans.



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

L'hormonothérapie peut contribuer à ralentir la perte de masse osseuse, et ainsi réduire le risque de fracture. Par contre, elle ne devrait pas être prescrite dans ce but unique.

Il arrive que l'hormonothérapie de remplacement ait des effets indésirables non dangereux, mais désagréables. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

Certaines femmes prennent les hormones de façon continue, c'est-à-dire qu'elles prennent les œstrogènes et les progestatifs chaque jour. Les menstruations s'arrêtent alors. Généralement, elles ne reprennent pas quand cesse l'hormonothérapie, si celle-ci a duré suffisamment longtemps.



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

D'autres femmes suivent un traitement cyclique, et prennent les progestatifs uniquement 14 jours par mois et les œstrogènes chaque jour. L'hormonothérapie prise de façon cyclique génère de « fausses menstruations » ou saignements de retrait (non reliées à l'ovulation, comme dans le cas de la pilule anticonceptionnelle).

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Hormonothérapie classique

Au Canada, les médecins peuvent prescrire l'un ou l'autre des œstrogènes suivants. Il s'agit de comprimés à prendre par la bouche :

- Estrace<sup>®</sup> : de l'œstradiol-17 $\beta$  ;
- Ogen<sup>®</sup> : de l'estropipate (une forme d'estrone) ;
- C.E.S.<sup>®</sup> : des œstrogènes conjugués synthétiques.



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Hormonothérapie classique

Les **œstrogènes** sont habituellement prescrits en combinaison avec **des progestatifs synthétiques** : de l'acétate de médroxy-progestérone (AMP) comme le Provera<sup>®</sup> ou de la progestérone micronisée issue de plantes comme le Prometrium<sup>®</sup>.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Risques reliés à l'hormonothérapie classique

La Women's Health Initiative Study (WHI), une vaste étude menée aux États-Unis de 1991 à 2006 auprès de plus de 160 000 femmes ménopausées, a eu un impact majeur sur le traitement des symptômes de la ménopause<sup>49</sup>. Les participantes prenaient soit du Premarin<sup>®</sup> et du Provera<sup>®</sup>, soit du Premarin<sup>®</sup> seul (pour les femmes n'ayant plus d'utérus), soit un placebo. Les premiers résultats ont été publiés en 2002.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Risques reliés à l'hormonothérapie classique

Cette prise d'hormones a été associée à un risque accru à long terme des problèmes de santé suivants.

**Formation d'un caillot sanguin**, ce qui peut entraîner diverses complications vasculaires, comme une phlébite, une embolie pulmonaire ou un accident vasculaire cérébral, quel que soit l'âge des femmes ménopausées.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Risques reliés à l'hormonothérapie classique

Il y a aussi un **risque accru de maladie coronarienne ou d'infarctus** chez les femmes ménopausées depuis 10 ans et plus.

**Cancer du sein** qui s'expliquerait en partie par le fait que le cancer du sein est plus difficilement détectable chez les femmes sous hormonothérapie.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Risques reliés à l'hormonothérapie classique

**Démence** chez les femmes de plus de 65 ans.

Ces risques augmentaient avec la durée d'utilisation et en fonction des facteurs de risque individuels (âge, facteurs génétiques et autres).



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Hormonothérapie bio-identique

Les **hormones bio-identiques possèdent** la même structure moléculaire que les hormones sécrétées par les ovaires : l'œstradiol-17 $\beta$  (le principal œstrogène produit par le corps féminin) et la progestérone. Elles sont synthétisées en laboratoire à partir de plantes comme le soya ou l'igname sauvage.

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Hormonothérapie bio-identique

L'œstradiol-17 $\beta$  bio-identique s'administre par voie cutanée, ce qui le distingue de l'hormonothérapie classique. Il s'obtient sous forme de timbres (Estraderm<sup>®</sup>, Oesclim<sup>®</sup>, Estradot<sup>®</sup>, Sandoz-Estradiol Derm<sup>®</sup> ou Climara<sup>®</sup>) ou de gel (Estrogel<sup>®</sup>).

# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 1) Traitement hormonal général

### Hormonothérapie bio-identique

En plus de l'œstradiol-17 $\beta$ , les médecins qui ont recours au traitement bio-identique prescrivent généralement de la **progestérone micronisée**. Celle-ci est offerte par voie orale (Prometrium<sup>®</sup>). Les hormones bio-identiques sont prescrites depuis plusieurs années au Canada et en France (l'appellation bio-identique est toutefois récente).

## **QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?**

### **2) Traitement hormonal local**

**L'application d'oestrogènes à petites doses, par voie vaginale, a pour but de soulager les symptômes** liés à la sécheresse vaginale et à l'amincissement des muqueuses. Elle n'a toutefois aucun effet thérapeutique sur les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil et les troubles de l'humeur.

**L'hormonothérapie locale n'entraîne pas les effets indésirables et les risques associés à l'hormonothérapie générale.**



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 2) Traitement hormonal local

Les oestrogènes peuvent être administrés dans le vagin à l'aide d'une crème, d'un anneau ou de comprimés. Leur efficacité est la même. La crème vaginale et les comprimés s'insèrent dans le vagin à l'aide d'un applicateur.



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 3) Traitements non hormonaux

Des médicaments non hormonaux peuvent contribuer à atténuer certaines manifestations de la ménopause:

**Antidépresseurs :** Des études laissent croire que certains antidépresseurs pourraient diminuer les bouffées de chaleur (mais l'effet est moindre que celui de l'hormonothérapie), qu'il existe ou non une dépression sous-jacente. Cette option peut représenter un choix intéressant pour une femme qui a des symptômes dépressifs et des bouffées de chaleur, mais qui ne souhaite pas prendre d'hormone.



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 3) Traitements non hormonaux

**Antihypertenseurs** : La clonidine, un médicament employé pour baisser la pression sanguine, s'est avérée légèrement plus efficace que le placebo pour soulager les bouffées de chaleur. Ce médicament est cependant peu utilisé, car il provoque plusieurs effets indésirables, comme la sécheresse de la bouche, la somnolence et la constipation.



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## 3) Traitements non hormonaux

**Le gel hydratant Replens<sup>®</sup> s'est avéré un hydratant vaginal efficace pour soulager les démangeaisons et l'irritation ainsi que les douleurs durant les relations sexuelles. Il s'applique tous les 2 à 3 jours.**



# QUE FAIRE POUR SOULAGER LES SYMPTOMES?

## Vie sexuelle

**Des études tendent à montrer que les femmes ayant une vie sexuelle active ont moins de symptômes à la ménopause que celles qui ont une vie sexuelle peu ou pas active. Mais on ne sait pas s'il y a un lien de cause à effet ou s'il s'agit d'une simple coïncidence.**

**On peut néanmoins conserver une vie sexuelle active et satisfaisante en recourant à une hormonothérapie par voie vaginale, à un hydratant vaginal ou à un lubrifiant.**



## CONCLUSION

Comme le chantait si bien Clémence Desrochers : «La ménopause, c'est naturel, c'est normal, et ça fait pas mal!»

Bien qu'appréhendée par la plupart des femmes, cette période peut tout de même se vivre dans la sérénité.

Beaucoup de femmes en parlent entre elles, mais sachez bien que chaque femme vivra la ménopause à sa façon. Il va sans dire qu'une attitude positive et une touche d'humour face à cet incontournable de la vie peuvent aider à en atténuer certains aspects désagréables.

**Plusieurs outils sont à votre disposition pour vous aider à conserver la maîtrise de votre vie!**



# Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



**Thank you for your attention!**

3233 Brandon Gate Drive  
Mississauga, ON L4T 3V8  
Phone: 905-677-9599  
[www.fourcorners.ca](http://www.fourcorners.ca)  
[mail.fourcorners@welfort.ca](mailto:mail.fourcorners@welfort.ca)