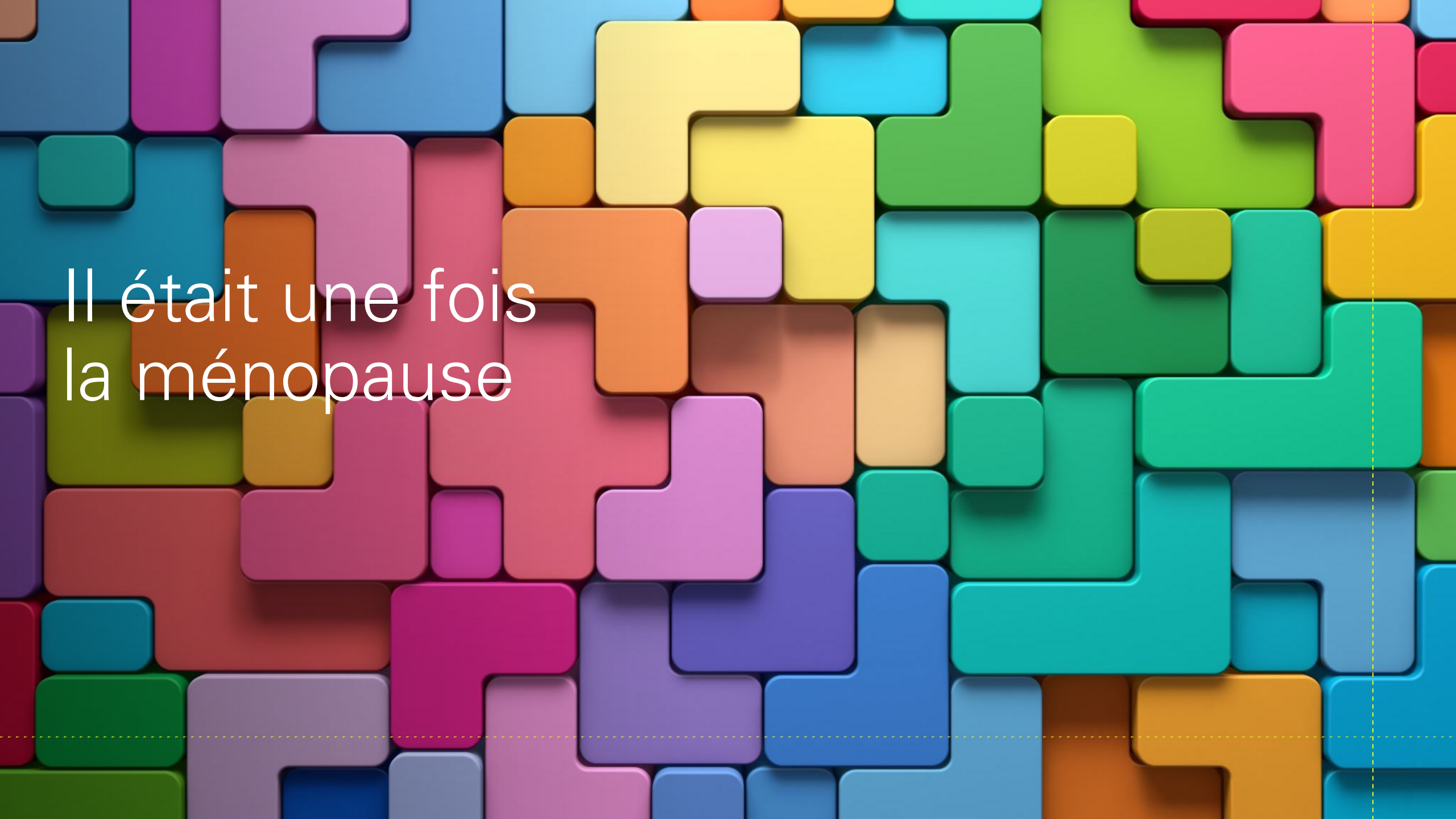
Ménopause : La guerre hormonale n’aura pas lieu

Thelma Linet

Noisy-Le-Sec

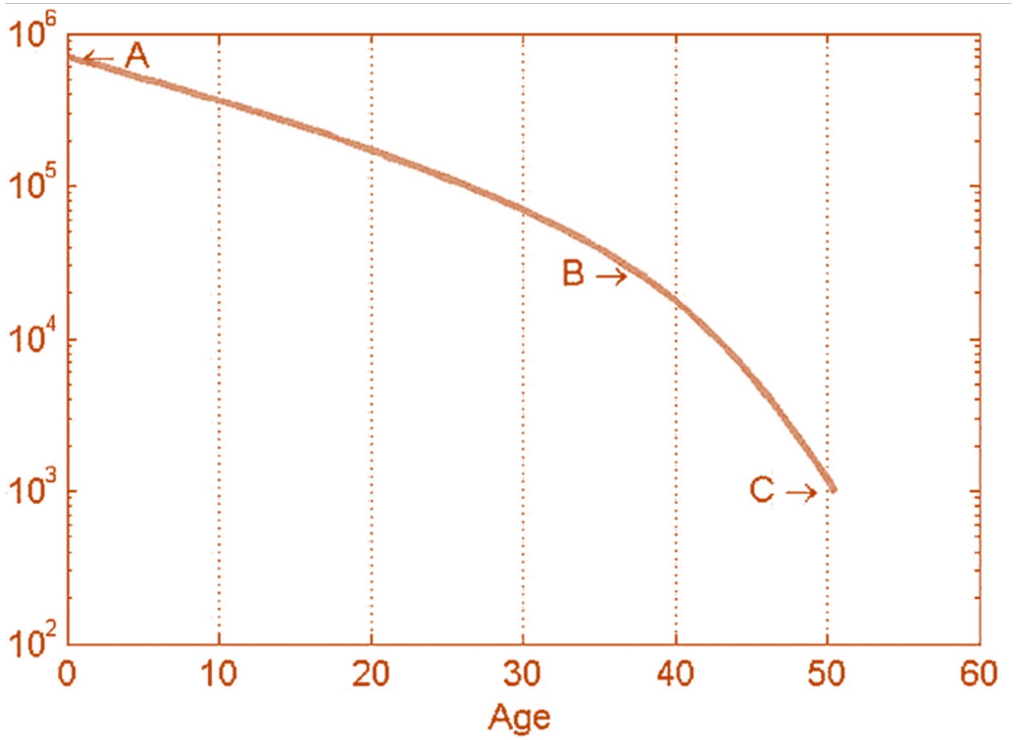
15 octobre 2022



Il était une fois la ménopause

La ménopause c’est quoi au fait ?

- La « team ovaire » est faite de follicules
  - Usines à hormones des ovaires
  - Avec un joli ovocytes (dit l’ovule) au milieu
- Tous « construits » pendant la grossesse de la mère (ou presque)
  - La « réserve ovarienne »
- On puise dans la réserve au fur et à mesure de la vie
  - Jusqu’à ce qu’il ne reste presque plus de follicules



C’est l’histoire de la ménopause

Ménarche

Dernières règles

Terminologie	Âge de procréer				Préménopause		Post-ménopause			
	Précoce	Pic		Tardif	Précoce	Tardive	Précoce			Tardive
					Périménopause					
Durée	Durée variable				Variable	1-3 ans	1 an	1 an	3-6 ans	N/A
Cycles	Variables à régulier	Réguliers		Changement[1]	Variables[2]	≥ 2 cycles «loupés»[3]	Aucun			
Signes						Climatère probable	Climatère très probable			Atrophie

- 1 Changement du flux menstruel ou de la longueur l’habitude
  3 Intervalle d’aménorrhée de 2 cyles (≥ 60 jours)

2 Irrégularité de plus de 7 jours par rapport à

Harlow SD et al. Fertil Steril 2012

C’est quand ?

< 40 ans

- Insuffisance ovarienne précoce

40-45 ans

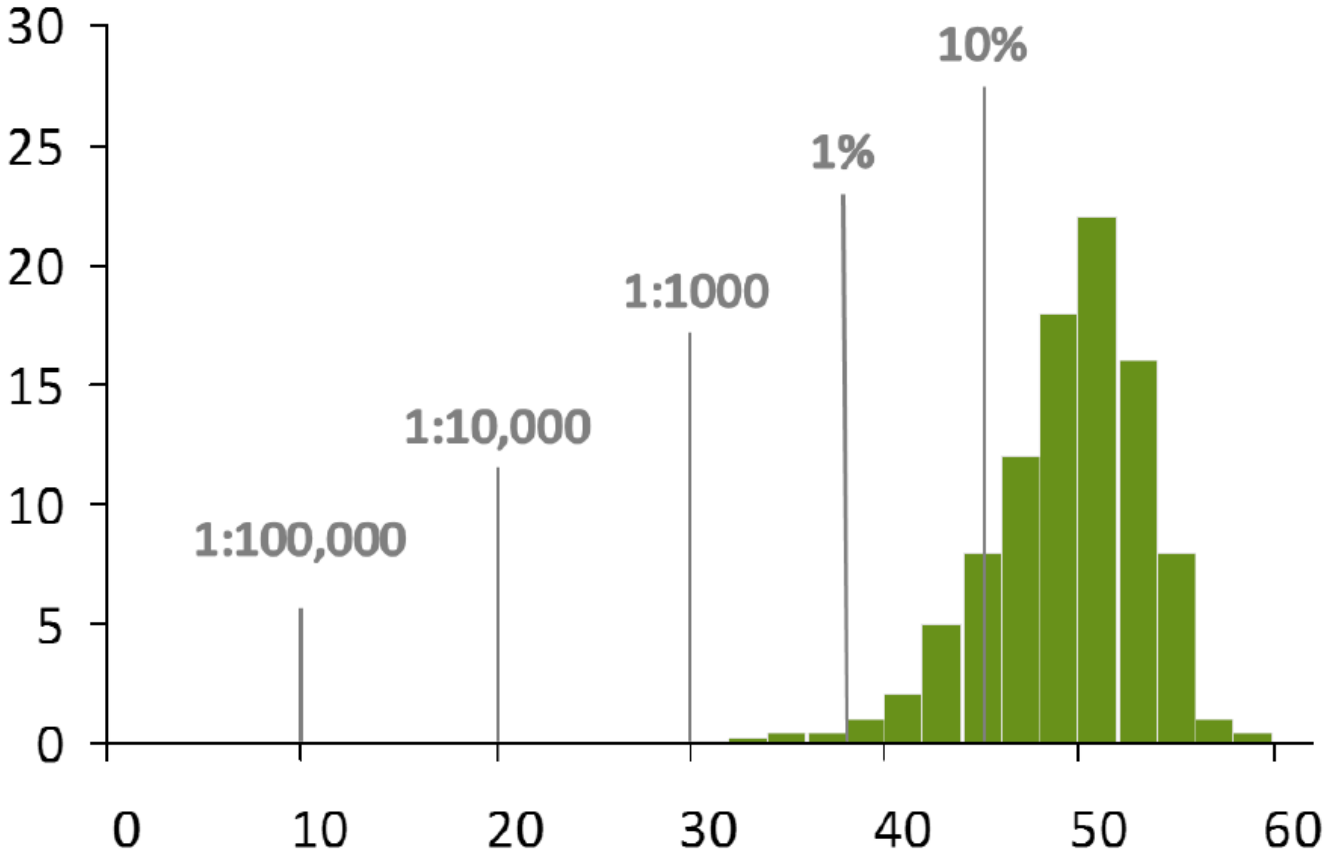
- Ménopause anticipée

45-55 ans

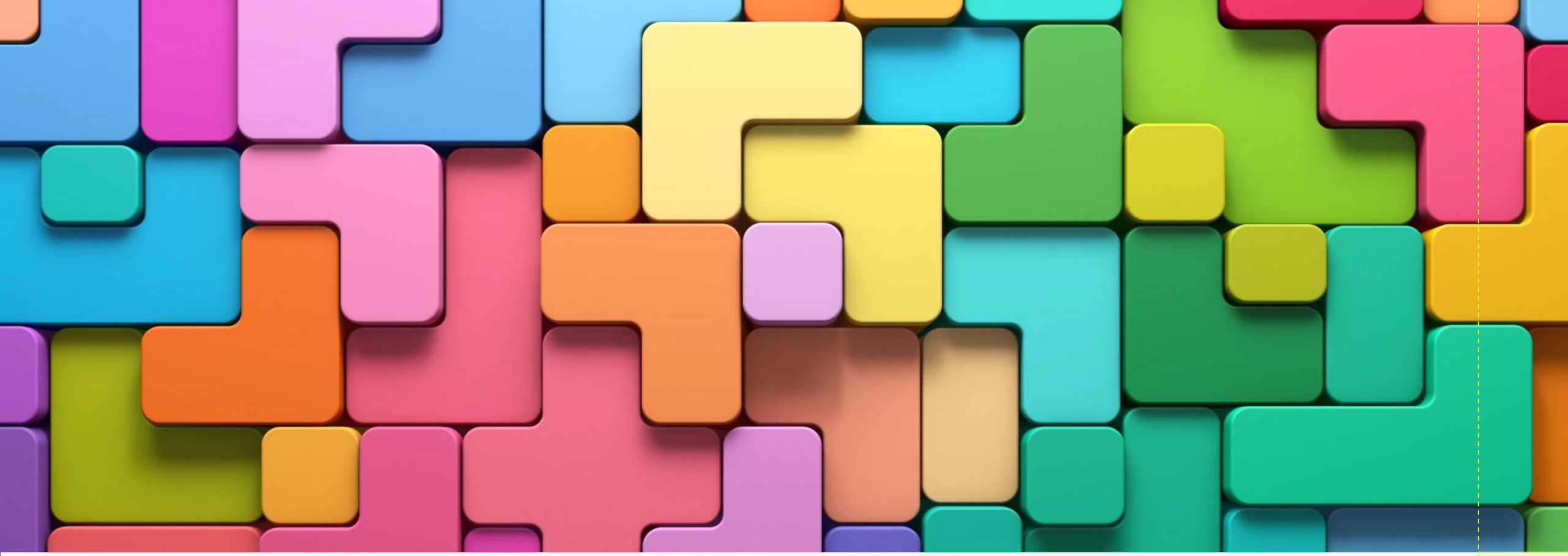
- Âge normal

> 55 ans

- Ménopause tardive



Eshre POI Guideline Development Group 2015



La ménopause n’est pas “naturelle”

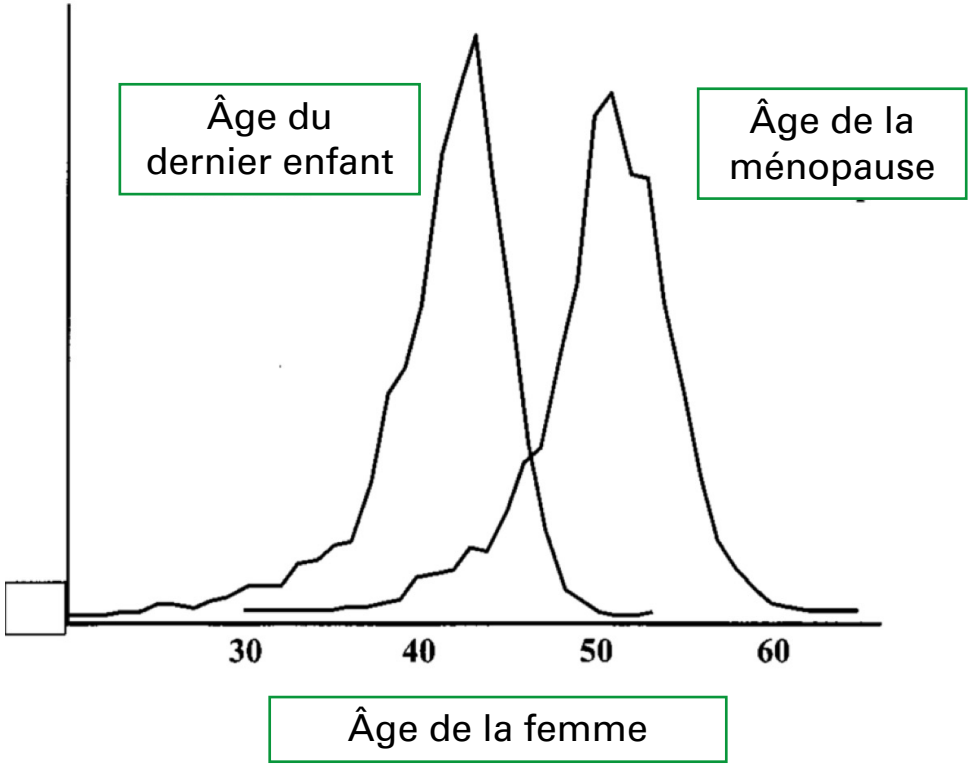
Il y a 200 ans, la très grande majorité des femmes ne la connaissait pas

Hormones et possibilité de grossesse

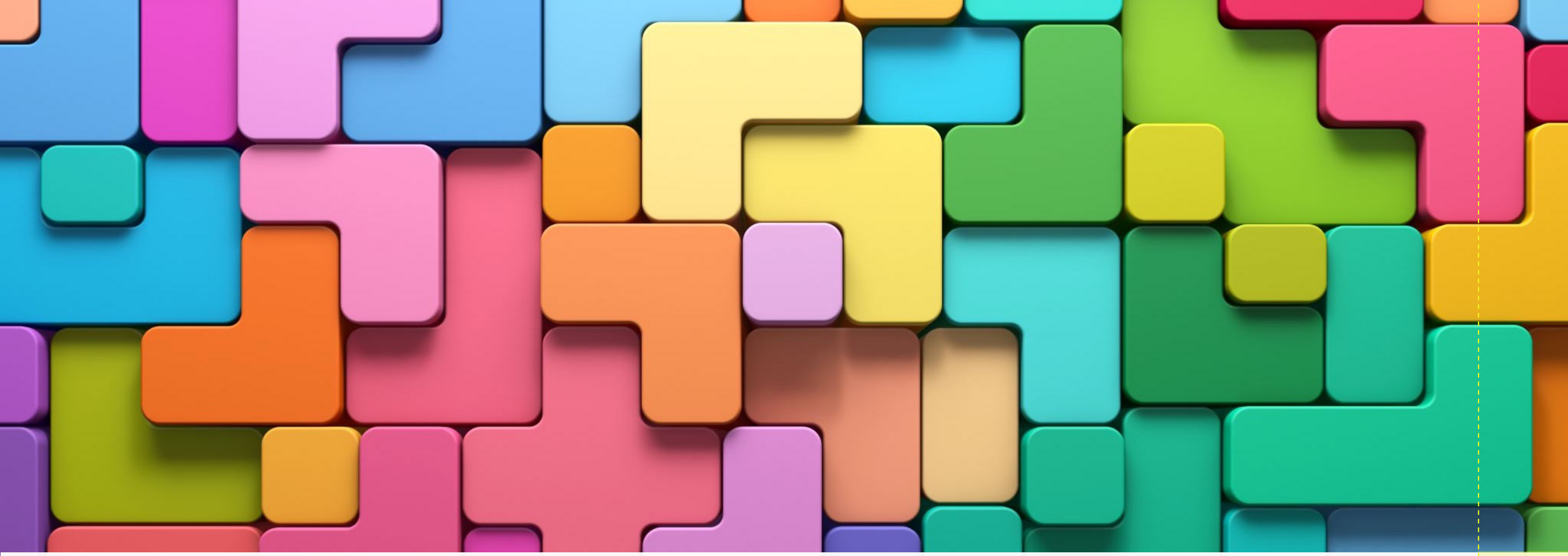
C’est quoi exactement la menopause ?

Âge ménopause ≠ âge fertilité

- Des femmes »ménopausées » peuvent être enceintes
  - Si elles sont plus jeunes
- Des femmes non ménopausées peuvent ne plus pouvoir avoir d'enfant
  - Si elles sont plus âgées
  - Si le partenaire est infertile
  - Si la partenaire est infertile
  - …



Velde ER. Hum Reprod Update 2002.



La ménopause n’est pas le moment où l’on est sûr…

Avant 50 ans, une contraception est encore recommandée

Lambert M. CNGOF 2018

A quoi servent les hormones ?

Et qu’est-ce qui arrive à la menopause ?

Les usines à hormones « sexuelles »

Les ovaires

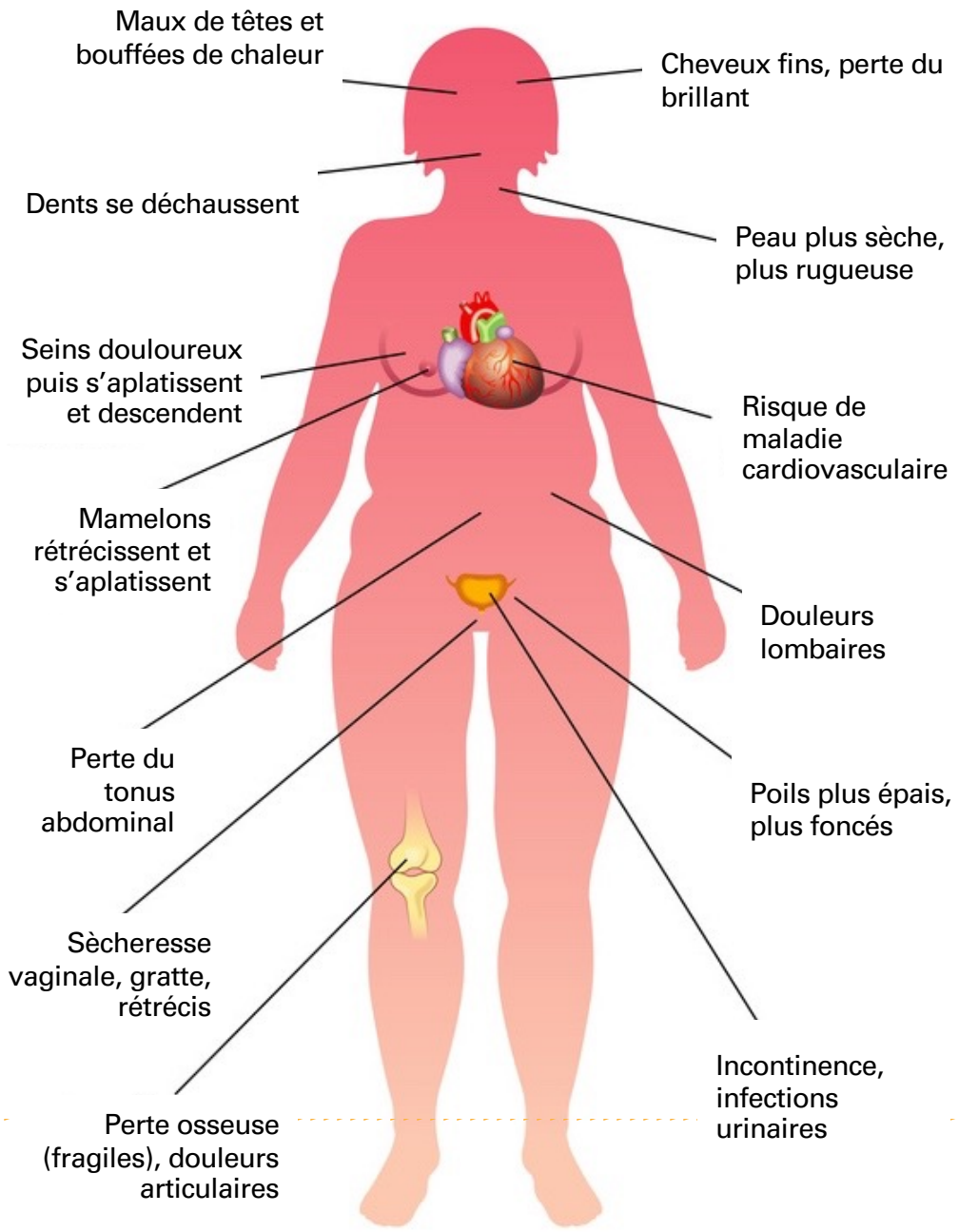
- Hormones féminines dont
  - Estrogènes
  - Progestérone
- Hormones masculines dont
  - Testostérone (un peu)

Les surrénales

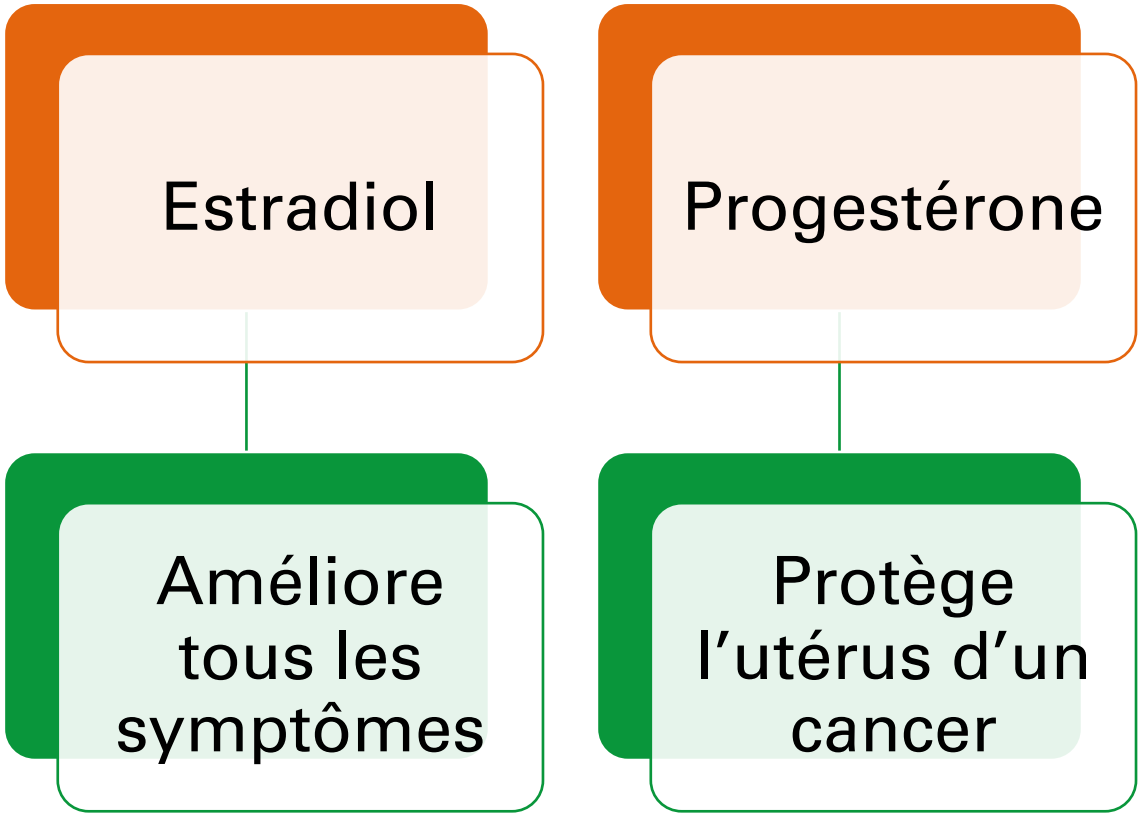
- Hormones masculines

L’effet de l’absence d’hormones des ovaires

Ce n’est pas automatique mais…



Redonner des hormones « de jeune fille » ?



Les hormones : mon corps, mes choix

Bénéfices

- Mortalité si début < 10 1ères années
- Pathologie cardiovasculaire (< 60 ans)
- Bouffées de chaleur, sueurs…
- Sommeil
- Fonction sexuelle
- Ostéoporose / Fractures
- Qualité de la peau
- Sècheresse vagin
- Problèmes urinaires
- Apparition d'un diabète
- Cancer colon, estomac, pancréas, oesophage
- Cancer de l'endomètre (combiné continu)
- Douleurs articulaires

- Maux de tête
- Cancer sein (surtout si prog. de synthèse)
- Cancer ovaire (1/8000 femmes)
- Lithiase vésiculaire / Cholecystite / Cholécystectomie
- Risque thrombo-embolique (âge, si per os)

Risques

1. Baber RJ. Climacteric 2016. - 2. NAMS 2017 – CNGOF RPC 2021

Et si je n’en veux pas ?

Ou si je ne peux pas en avoir

Mode de vie

S’habiller «par couche» pour pouvoir s’adapter aux variations de température

Baisser le thermostat

Eviter les facteurs déclenchants (s’ils le sont…) : café chaud, alcool, alimentation épicée, tabagisme.

Les bouffées de chaleur

« Arnaqueurs de cerveau » : Escitalopram (Seroplex°)

Le Placébo : amélioration des troubles du climatères et de la qualité de sommeil de 34 % environ.

L’estime de soi : diminution de 37 % (p<0,01) les troubles du climatère

Yoga

Hypnose

1. Plotnikoff GA, Menopause 2011 – 2. Brown L. Maturitas 2014. – 3. RPC CNGOF 2021

Les « sècheresses vaginales »

- Hydratants (acide hyaluronique, polycarbophiles…)
- Continuer l'activité sexuelle
- Si pas de maladie: prise en charge psychologique ou thérapies de relaxation.
- Conseils de « grand-mère » :
  - Arrêt du tabac
  - Sous vêtements pas trop serrés
  - Vêtements amples

1. Gandhi J. Am J Obstet Gynecol 2016. - 2. Management of symptomatic vulvovaginal atrophy: 2013 position statement of The NAMS. Menopause 2013.

Et tout le reste

A quoi sert la menopause ?

Merci