+ DE PEP'S MAGAZINE
22 RUE LETELLIER
75739 PARIS CEDEX 15 - 01 43 23 45 72

JAN/FEV 15
Bimestriel

Surface approx. (cm²) : 2425

CURE DE JOUVENCE

Équilibrer ses hormones

Parce qu'elles régulent le métabolisme, les hormones jouent un rôle clé dans la préservation de la jeunesse. Néanmoins, les dérèglements qu'elles induisent à la ménopause ne sont pas une fatalité. Leçon d'équilibre, avec les docteurs Bérengère Arnal et Anne de Kervasdoué, gynécologues. PAR **JULIE THAMIN** ET **SOPHIE CHAVENAS**

Maintenir un bon équilibre hormonal est fondamental pour rester jeune longtemps. Progressivement, à partir de 45 ans en général, l'activité des ovaires baisse. La production d'œstrogènes et de progestérone se ralentit puis s'arrête. Cet effondrement hormonal n'est pas soudain. Il est précédé d'une période appelée périménopause, qui peut durer plusieurs mois ou plusieurs années et se manifeste par des cycles irréguliers. La ménopause, quant à elle, est marquée par l'arrêt des règles. Douze mois consécutifs sans menstruations indiquant que la ménopause est avérée. Ces fluctuations hormonales peuvent se traduire par des troubles dits "climatériques" : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, fatigue, troubles de l'humeur, troubles articulaires et prise de poids.

Des perturbations qui altèrent la qualité de vie

« À la ménopause, 60 à 70 % des femmes se plaignent de ces troubles, explique le Dr Anne de Kervasdoué. *Selon leur nature, ils sont plus ou moins fréquents et plus ou moins invalidants. »*

Les bouffées de chaleur. *« La première plainte concerne les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, qui touchent entre 65 % et 75 % des femmes à des degrés divers. Si un tiers des femmes est peu gêné, pour un autre tiers, ces manifestations sont invalidantes, car elles altèrent leur qualité de vie, en particulier leur sommeil »*, précise la gynécologue. *« Elles se manifestent par une brusque montée de chaleur sur le visage et dans le cou, qui s'étend vers les épaules et le torse, pouvant parfois entraîner une rougeur de la peau. Ce phénomène serait dû à la perturbation de l'hypothalamus, une zone du cerveau qui équilibre la température corporelle suite à l'arrêt de la production d'œstrogènes par les ovaires »*, complète le Dr Bérengère Arnal.

La fatigue et l'irritabilité. *« La moitié des femmes ménopausées se dit fatiguée. Elles sont autant à manifester des troubles de l'humeur – irritabilité, anxiété, idées sombres –, qui nuisent aux relations avec l'entourage »*, indique le Dr de Kervasdoué. *« Sur le plan psychologique, ces troubles peuvent être accentués par l'angoisse de la ménopause, vécue par beaucoup de femmes comme l'annonce d'un vieillissement en marche »*, constate le Dr Arnal.

La sécheresse vaginale. *« Elle est un peu moins ressentie au début de la ménopause – elle touche environ une femme sur trois –, mais elle s'intensifie dans les années qui suivent, entraînant une baisse de la libido et une gêne dans la sexualité, les rapports pouvant devenir douloureux »*, observe le Dr de Kervasdoué. *« Cette sécheresse est directement liée à l'arrêt de la sécrétion d'œstrogènes qui servent aussi à hydrater la paroi vaginale. Sans traitement, elle évolue vers une atrophie des muqueuses et des troubles de l'immunité locale avec un risque accru de mycoses, d'infections vaginales et d'infections urinaires »*, prévient le Dr Arnal. *« Mais ce phénomène touche moins les femmes qui ont maintenu une activité sexuelle régulière, car celle-ci stimule le vagin et entretient une lubrification naturelle »*, souligne le Dr de Kervasdoué.

Tous droits réservés à l'éditeur







Dr BÉRENGÈRE ARNAL
gynécologue-obstétricien et phytothérapeute. Elle est auteur de *Le syndrome prémenstruel*, Thierry Souccar éditions, 7,90 €
Dr ANNE DE KERVASDOUÉ
gynécologue et auteur de *Au bonheur des femmes*, éditions Odile Jacob, 22,25 €

Les douleurs articulaires. « *Elles peuvent être dues à la chute des œstrogènes qui n'exercent plus leur effet anti-inflammatoire protecteur des articulations* », précise le Dr de Kervasdoué.

La prise de poids. « *Une majorité de femmes est concernée,* informe le Dr de Kervasdoué. *Mais je parlerais plus d'une modification de la silhouette.* » « *Les œstrogènes sont à l'origine de la répartition typiquement féminine des graisses, avec prédominance sur les cuisses et les hanches,* confirme le Dr Arnal. *Avant la ménopause, les adipocytes fémoraux (graisse sur les cuisses et les hanches) sont beaucoup plus nombreux que les adipocytes abdominaux. Cela est dû à l'activité de la lipoprotéine lipase, une enzyme régulée par les hormones sexuelles. Après la ménopause, les graisses se localisent préférentiellement au niveau abdominal. La prise de poids est aggravée si on ne pratique pas une activité physique, car l'arrêt de la production d'œstrogènes entraîne une réduction de la masse maigre – muscles et os – au profit de la masse grasse.* »

Sources : Haute Autorité de santé, ANSM (ex-Afssaps), Association française d'étude de la ménopause, Étude E3N.

Les hormones de substitution, un traitement efficace

« *Dans ma pratique quotidienne, je constate que les traitements hormonaux de la ménopause sont très efficaces et permettent de venir rapidement à bout de ces troubles,* indique le Dr de Kervasdoué. *Au bout d'un mois, les bouffées de chaleur disparaissent chez 90 % des femmes, améliorant dans le même temps les troubles du sommeil et, pour la plupart des femmes, les troubles de l'humeur. Et quinze jours seulement suffisent pour traiter la sécheresse vaginale. Quant aux troubles articulaires en lien avec la baisse d'œstrogènes, ils disparaissent au bout d'un mois de traitement hormonal.* »



Tous droits réservés à l'éditeur

THM les bénéfices et les risques

Le traitement hormonal de la ménopause (THM) est une solution indiquée, car efficace, lorsque les troubles climatériques nuisent à la qualité de vie. Mode d'emploi, avec le Dr Arnal et le Dr de Kervasdoué.

En quoi consiste le traitement ?

« Le THM repose sur l'administration d'hormones œstrogéniques et progestatives bio-identiques, c'est-à-dire identiques aux hormones sécrétées par les ovaires », explique le Dr de Kervasdoué.

Pour qui ?

« Il n'est pas systématique, mais indiqué dès le début de la ménopause pour les femmes dont les troubles, essentiellement les bouffées de chaleur, sont invalidants et nuisent à la qualité de vie », précise le Dr de Kervasdoué.

Sous quelle forme ?

« En France, la forme de traitement consensuelle depuis plus de dix ans est la voie percutanée pour l'administration de l'œstrogène, sous forme de patch ou de gel », indique le Dr de Kervasdoué. Il est plus rarement prescrit sous forme de comprimé. La progestérone micronisée se prend, quant à elle, en comprimé. *« Le gel s'applique après la toilette, le matin ou le soir, au niveau des bras, des cuisses ou des épaules, mais jamais sur les seins, pour éviter une réaction et un gonflement,* informe le Dr Arnal. *Les patchs se collent sur la fesse, le tronc ou le haut de la cuisse ou du bras, et, pour les mêmes raisons, jamais sur les seins. Ce traitement se prend soit en continu, soit 25 jours par mois. » « Le choix entre l'une ou l'autre durée de traitement, avec ou sans règles, ainsi que le dosage en œstrogènes et progestatif se détermine avec le médecin, au cas par cas, selon les besoins de chaque patiente »*, souligne le Dr de Kervasdoué.



Quels sont les bénéfices ?

« Le THM est très efficace contre les troubles de la ménopause et diminue de moitié le risque d'ostéoporose. La carence hormonale entraîne en effet une baisse de la production du tissu osseux et une accélération de la perte osseuse », explique le Dr de Kervasdoué.

Combien de temps ?

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande une mise en place du THM à la dose minimale efficace, pour la durée la plus courte possible, dans le respect des précautions d'emploi et des contre-indications, avec une réévaluation tous les ans. *« Les dernières études montrent qu'il est possible de suivre ce traitement pendant au moins sept ans,* complète le Dr de Kervasdoué. *Selon les cas, c'est aussi ce que je préconise dans ma pratique lorsque les symptômes persistent et qu'ils nuisent à la qualité de vie, avec une surveillance et une évaluation deux fois par an et une mammographie tous les ans, dix-huit mois ou deux ans selon les antécédents et les spécificités des seins. Puis, on diminue très progressivement les doses jusqu'à l'arrêter complètement. »*

Y a-t-il des contre-indications ?

« Ce traitement ne peut pas être suivi en cas de cancers gynécologiques hormonodépendants – sein, col de l'utérus, endomètre, ovaire. Les antécédents ou maladies thrombo-emboliques veineuses ou artérielles – phlébite, embolie pulmonaire, angine de poitrine, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral – sont aussi des contre-indications », explique le Dr de Kervasdoué.

Quels sont les risques ?

« Il y a plus de dix ans, une étude américaine[1] avait

Tous droits réservés à l'éditeur

conclu qu'il augmentait le risque de cancer du sein et d'accidents cardiovasculaires. Sous sa forme prescrite en France – association d'hormones bio-identiques, œstrogènes par voie percutanée et progestérone micronisée –, le THM ne présente pas de danger. Toutes les dernières et nombreuses études scientifiques[2] menées aux États-Unis, en Grande-Bretagne et en France le confirment : il n'augmente pas les risques de cancer du sein ni d'accidents cardiovasculaires ou cérébraux chez les femmes qui ne sont pas déjà atteintes par ces maladies et ne présentent pas de contre-indications », affirme le Dr de Kervasdoué.
Sur ce point, les autorités sanitaires restent sur leurs positions et rappellent *« qu'il existe une augmentation du risque de cancer du sein chez les femmes recevant un THM œstroprogestatif. L'étude française E3N5 suggère que le risque dépendrait de la nature du progestatif associé à l'œstrogène et serait notamment plus faible avec la progestérone micronisée ou la dydrogestérone. »*

1. Étude WHI 2002.

2. Parmi lesquelles l'étude française Mission menée depuis dix ans, toujours en cours ; l'étude E3N de l'Inserm ; l'étude Keeps (américaine) 2012 ; l'étude britannique Nurses Health Study *(2006).*

Les alternatives *naturelles*

Dans sa pratique quotidienne, le Dr Arnal propose la phytothérapie aux femmes qui ne souhaitent pas prendre d'hormones. Un traitement naturel qui, selon elle, permet de passer le cap de la ménopause en douceur.

Sur les 300 phyto-œstrogènes existants, quelques-uns seulement sont utilisés pour traiter les troubles de la ménopause en association avec des phyto-progestagènes, explique le Dr Bérengère Arnal. *Ces plantes imitent le rôle des hormones. Les phyto-progestagènes sont associés aux phyto-œstrogènes pour protéger du risque de cancer de l'utérus lié à la prise de ces derniers. À base de plantes, cette alternative naturelle utilisée pour combattre les troubles climatériques ne signifie pas pour autant qu'elle est anodine »*, prévient la gynécologue.
Les plantes médicinales sont en effet de véritables phytomédicaments avec des indications, des contre-indications et de possibles effets secondaires. L'action œstrogénique des isoflavones de soja a été particulièrement étudiée. Elles sont déconseillées chez les femmes ayant des antécédents personnels et familiaux de cancer du sein, car elles peuvent activer certains cancers du sein hormonodépendants.
Ainsi, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande de ne pas en consommer plus de 1 mg par kilo de poids corporel et par jour (soit 60 mg pour une personne de 60 kg). **Plus généralement, les phyto-œstrogènes sont déconseillés dans leur ensemble aux femmes ayant eu un cancer du sein.** *« Formellement contre-indiqués,* indique même pour sa part le Dr Arnal. *De même, en cas d'accident thrombo-embolique récent. Par précaution, il ne faut jamais se livrer à l'automédication, mais consulter un thérapeute spécialisé en phytothérapie* pour déterminer la posologie et la durée du traitement. »*
En complément, le Dr Arnal conseille d'associer certaines plantes pour plus d'efficacité. Ces solutions complémentaires peuvent être utilisées par toutes les femmes, y compris celles ayant eu un cancer du sein. Selon le Dr Arnal, voici les associations avec lesquelles elle obtient les meilleurs résultats.

CONTRE LES BOUFFÉES DE CHALEUR

Le lin. *« Sa graine est riche en lignanes, des phyto-œstrogènes efficaces contre les bouffées de chaleur »*, explique le Dr Arnal.
Le gattilier. *« Phyto-progestagène, elle agit aussi contre les bouffées de chaleur, car elle a un effet anti-inflammatoire. »*
La solution complémentaire : l'achillée millefeuille.
Pourquoi ? *« Décongestionnante, anti-inflammatoire, elle aide aussi à lutter contre les rougeurs qui apparaissent sur la peau lors des bouffées de chaleur. »*
Comment ? *« 3 à 4 tasses par jour d'infusion refroidie avec une sommité fleurie (en herboristerie) tant que nécessaire, ou 2 gélules de 200 mg (Mamopause), le matin et le soir pendant trois mois. À renouveler si les symptômes persistent, en accord avec son médecin. »*

Conseil **Pour limiter** les bouffées de chaleur, supprimez le tabac et l'alcool.

Tous droits réservés à l'éditeur

CONTRE LA SÉCHERESSE VAGINALE

Les sauges. *« La feuille de sauge – sauge officinale,* Salvia officinalis, *et sauge sclarée,* Salvia sclarea *– possède des propriétés œstrogéniques encore mal expliquées, dont l'action anti-inflammatoire sur les muqueuses aide à préserver l'hydratation de la muqueuse vaginale. »*

L'alchémille, le gattilier ou l'achillée. *« Ces phyto-progestagènes stimulent la production de progestérone qui équilibre l'effet œstrogénique de la sauge. »*

La solution complémentaire : l'huile d'onagre.

Pourquoi ? *« Elle est très riche en oméga-6, des acides gras essentiels qui favorisent l'hydratation. Elle possède des propriétés apaisantes pour la peau et les muqueuses. »*

Comment ? *« 3 à 4 gélules par jour par voie orale (en pharmacie), en plus d'une consommation de poissons gras – thon, saumon, maquereau – deux fois par semaine pour un apport en oméga-3. Vous pouvez aussi utiliser une solution locale avec des ovules de plantes à placer dans le vagin 2 à 3 fois par semaine, comme Cicatridine ovules, un mélange de calendula, d'hydrocotyle, d'aloès et de melaleuca, aux propriétés hydratantes. À renouveler si les symptômes persistent, en accord avec son médecin. »*

Conseil

***« Pratiquez un lavage** deux fois par jour avec des savons spécifiques qui contribuent à hydrater la muqueuse vaginale. Comme Rogé Cavaillès Intime, spécial sécheresse. »*

CONTRE LES ALTÉRATIONS DE L'HUMEUR

Le houblon. *« Son action œstrogénique intervient sur l'humeur en procurant un apaisement général. »*

La verveine officinale. *« Ce phyto-progestagène favorise en plus la relaxation. »*

La solution complémentaire : la ballote noire, la passiflore, l'aubépine, la valériane.

Pourquoi ? *« Ces plantes exercent une action apaisante sur l'ensemble du système nerveux. Utilisées conjointement, elles réduisent le stress et l'irritabilité. »*

Comment ? *« La ballote, la passiflore, la valériane et l'aubépine sont réunies dans Euphytose. La valériane et l'aubépine dans Spasmine. La passiflore et l'aubépine dans Passiflorine et Sympavagol (en pharmacie) : 2 à 3 comprimés matin, midi et soir jusqu'à amélioration des symptômes. Ce traitement peut être suivi en continu si nécessaire. »*



Conseil

***« Si la déprime s'installe,** je conseille le millepertuis, par voie orale : 1 comprimé le soir de Mildac 600. La prise doit néanmoins être décidée en accord avec son médecin traitant, car le millepertuis interagit avec certains médicaments »,* prévient le Dr Arnal.

CONTRE LA FATIGUE

Le soja. *« Le soja jaune (glycine soja) et non le soja vert (haricot mungo) agit contre la fatigue, car il contient de la valine, un acide aminé qui améliore la résistance physique. Sa graine est riche en isoflavones œstrogéniques. En cas de pathologie thyroïdienne, le soja est déconseillé, car il interfère avec le métabolisme de la thyroïde et avec la lévothyroxine, le médicament utilisé pour traiter l'hypothyroïdie »,* précise la gynécologue, qui rappelle qu'il ne faut pas dépasser 1 mg d'isoflavones de soja par kilo de poids et par jour.

La mélisse. *« Ce phyto-progestagène a une action apaisante, il aide à lutter contre la nervosité, source de fatigue. »*

La solution complémentaire : la cannelle.

DÉFICIT HORMONAL LIÉ À L'ÂGE : LES HOMMES AUSSI

Fatigue, altération de la fonction érectile et de la libido, troubles du sommeil, bouffées de chaleur, baisse de la force musculaire, prise de poids, irritabilité, troubles de la concentration et de la mémoire : ces symptômes, qui ressemblent étrangement aux troubles climatériques, révèlent parfois un déficit en testostérone chez l'homme. Comme chez les femmes, les hommes voient leurs hormones reproductrices baisser, et ce, dès l'âge de 30 ans. Mais cette diminution est moins brutale : de 1 à 2 % par an. Un traitement substitutif existe sous forme d'injections intramusculaires, de comprimés, de gel ou de patch, mais il suscite de vifs débats, car, pour être efficace, il doit être suivi à vie. Or, ses effets à long terme sont encore inconnus, notamment pour ce qui concerne les risques de cancer de la prostate et de maladies cardiovasculaires.

Tous droits réservés à l'éditeur

Pourquoi ? *« L'écorce de cannelle est très riche en fibres. En facilitant le processus digestif, elle agit comme un stimulant. »*
Comment ? *« 4 tasses de tisane par jour. Comptez 2 cuillerées à café d'écorces de cannelle concassées (en herboristerie) pour 15 cl d'eau. L'ébullition doit être douce. Laisser infuser 15 minutes, puis filtrer avant de la boire. À consommer tant que nécessaire. »*

CONTRE LES PERTURBATIONS DU SOMMEIL

Le houblon. *« Ses cônes ont une action œstrogénique et sédative, ce qui facilite l'endormissement. »*
La mélisse. *« Ce phyto-progestagène aide à lutter contre la nervosité qui peut être la cause de troubles du sommeil. »*
La solution complémentaire : la lavande, la camomille et l'oranger amer.
Pourquoi ? *« L'association de ces plantes favorise le sommeil en abaissant la nervosité, en stimulant la digestion et en exerçant une légère action sédative. »*
Comment ? *« 3 tasses d'infusion par jour d'un mélange de 50 g de fleurs de lavande, 50 g de fleurs de camomille romaine, 30 g de feuilles de mélisse, 30 g de feuilles d'oranger amer en herboristerie. Comptez 2 cuillerées à soupe de ce mélange pour 50 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez. Consommez la première tasse vers 17 h, puis une autre à 19 h et la dernière à 21 h dans laquelle vous ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. À consommer tant que nécessaire. »*

Conseil **« Avant de vous coucher,** *déposez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande sur votre oreiller »*, recommande le Dr Arnal.

LES PHYTO-ŒSTROGÈNES SONT-ILS EFFICACES ?

Selon l'Agence nationale de sécurité du médicament, *« les phyto-œstrogènes n'ont pas ou peu d'effets sur les bouffées de chaleur et pourraient avoir un effet bénéfique limité sur l'ostéoporose ».*
« En réalité, les études manquent pour affirmer leurs effets positifs, explique le Dr Arnal. *Cependant, dans ma pratique quotidienne, je les prescris 9 fois sur 10 depuis près de 30 ans, avec succès sur les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et la sécheresse vaginale. »* Contre l'ostéoporose, *« leur intérêt est limité,* reconnaît la gynécologue.
Pour être efficaces, les molécules végétales doivent être bien absorbées par l'organisme. Or, cette capacité d'absorption varie d'une personne à l'autre. C'est pourquoi, afin d'optimiser les résultats, je les associe toujours à des prébiotiques, riches en fibres et à des probiotiques, des micro-organismes vivants. Tous deux protègent la flore intestinale et augmentent la capacité d'absorption et donc l'efficacité du traitement à base de phyto-œstrogènes », précise-t-elle.

CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Le soja. *« Dans ma pratique quotidienne, je constate que ses isoflavones œstrogéniques ont un rôle positif sur les douleurs articulaires »*, explique le médecin.
Le gattilier et l'alchémille. *« Ces phyto-progestagènes régulent l'action œstrogénique du soja en stimulant la sécrétion de progestérone. »*
La solution complémentaire : l'harpagophyton.
Pourquoi ? Sa racine contient des iridoïdes, des substances anti-inflammatoires. Au bout de trois mois environ, leur action réduit les poussées douloureuses de l'arthrose, les douleurs articulaires légères et augmente la capacité de mouvement des articulations.
Comment ? 4 à 6 gélules de 420 mg par jour (en herboristerie ou en pharmacie). À poursuivre tant que nécessaire.

Conseil **Pour soulager les articulations,** il faut limiter sa consommation de matières grasses de la famille des acides gras saturés (beurre, crème fraîche...), des substances pro-inflammatoires.

CONTRE LA PRISE DE POIDS

Le soja. *« Ce phyto-œstrogène est aussi une bonne source de protéines qui aide à nourrir le muscle, ce qui favorise le maintien de la masse musculaire. »* 100 g de graines de soja contiennent 36 g de protéines, et 100 g de tofu contiennent 12,6 g de protéines.
L'alchémille. *« Phyto-progestative, cette plante est aussi diurétique et contribue à l'équilibre du poids. »*
La solution complémentaire : la chicorée.
Pourquoi ? Sa racine concassée nettoie le foie et aide à l'amaigrissement en améliorant la digestion.
Comment ? 4 tasses par jour de tisane. Portez à ébullition un litre d'eau additionnée de 3 cuillerées à soupe rases de racine concassée de chicorée (en herboristerie). Laissez infuser 15 minutes et filtrez. À consommer tant que nécessaire.

Conseil ***« Alternez une semaine sur deux*** *avec une autre tisane, comme le cassis, le frêne, ou la prêle afin de bien drainer l'organisme, même posologie. »*

**Pour trouver un praticien spécialisé en phytothérapie près de chez vous, rendez-vous sur : www.phyto2000.org/annuaire-medecins.html ou www.apmh.asso.fr/agrements/choimedicos*

Tous droits réservés à l'éditeur