

Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 4

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

BOUFFÉES DE CHALEUR et ménopause

«Depuis quelques mois, je me réveille souvent la nuit, trempée de sueur. J'ai 55 ans et suis ménopausée. Comment traiter ces symptômes tellement désagréables?»

Marlyse (JB)



Toshimself



Denise Meyer,
Pharmacienne
responsable

CAPITOLE
PHARMACIE - PARFUMERIE - PHARMACIE
ST-PIERRE

Les bouffées de chaleur ou troubles climatériques, qui peuvent s'associer à des sueurs nocturnes, surviennent dans la période qui entoure la ménopause ou péri-ménopause, c'est-à-dire quelques années avant et quelques années après l'arrêt définitif des règles.

Les œstrogènes fonctionnent entre autres comme régulateurs de la température corporelle. Le dérèglement de leur production au moment de la ménopause entraîne donc de courtes perturbations de ce système de régulation. Le corps réagit en transpirant fortement durant quelques minutes. Le stress, la consommation d'alcool et de tabac constituent des facteurs aggravants.

Plusieurs traitements sont possibles pour faire disparaître ce symptôme inconfortable environ 70% des femmes entre 45 et 55 ans.

Les plantes

Des médicaments aux plantes sont indiqués pour celles qui ressentent des bouffées de chaleur dans la phase de préménopause ou pour celles qui ne veulent ou ne peuvent pas suivre un traitement hormonal de substitution. Deux plantes sont particulièrement indiquées: le soja et la cimicifuga (actées à grappe). Toutes deux contiennent des isoflavones, des composés chimiques actifs naturels. Elles agissent dans l'organisme un peu à la manière des hormones naturelles que sont les œstrogènes. C'est pourquoi on les nomme phytoœstrogènes. Leur effet est cependant beaucoup plus faible que celui des œstrogènes synthétiques (hormonothérapie) ou naturellement produits par le corps. Sous forme de comprimés qui assurent un dosage adéquat, ces plantes agissent également sur d'autres symptômes

de la ménopause comme la nervosité et les insomnies. Ce traitement peut être pris à long terme et il faut savoir qu'il est efficace au bout de quelques semaines de prise régulière. En vente libre, la cimicifuga (Cimifemine néo, de Zeller, par exemple) peut être prescrite par le médecin et est alors remboursée par l'assurance maladie. Le soja existe également sous forme de gel pour traiter la sécheresse vaginale. Le trèfle rouge est aussi conseillé contre les effets de la ménopause.

L'homéopathie

Les homéopathes peuvent prescrire des produits ciblés pour les femmes souffrant de poussées de chaleur. En règle générale, la belladonna, la sanguinaria (contre les migraines et les changements d'humeur associés) ou le thuya sont recommandés.

L'hormonothérapie

Les THS ou traitements hormonaux de substitution ont connu un succès important dans les années 1990 où les gynécologues les prescrivaient à de nombreuses femmes pour pallier les effets désagréables de la ménopause. Considérés comme les garants d'une jeunesse prolongée, les THS semblaient notamment la réponse aux problèmes d'ostéoporose qui guettent la femme ménopausée. Des études démontraient un peu plus tard que les THS pouvaient induire une augmentation des maladies cardiovasculaires, des thromboses et des embolies, ainsi que des cancers du sein. Les THS sont aujourd'hui plus légèrement dosés et surtout plus personnalisés. En patch, à changer deux fois par semaine, ou en comprimés par voie orale, ils sont prescrits sur une plus courte durée par le médecin.