

# La ménopause et les hormones

## Questions courantes



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

### Qu'est-ce que la ménopause?

La ménopause est un changement normal et naturel dans la vie d'une femme lorsque ses règles s'arrêtent. C'est pourquoi certaines personnes appellent la ménopause « le retour d'âge » ou « le changement ». Pendant la ménopause, le corps d'une femme produit lentement moins d'œstrogènes et de progestérone. Cela se produit souvent entre 45 et 55 ans. Une femme a atteint la ménopause alors qu'elle n'a pas eu de règles pendant 12 mois consécutifs.

### Quels sont les symptômes de la ménopause?

Les règles de chaque femme s'arrêteront à la ménopause. Certaines femmes peuvent ne présenter aucun autre symptôme. À l'approche de la ménopause, vous pourriez avoir:

- Des changements dans vos règles – le temps entre les règles ou le flux peut être différent.
- Des bouffées de chaleur (« coups de chaud ») – l'échauffement au niveau du visage, du cou ou de la poitrine, avec et sans transpiration.
- Des sueurs nocturnes qui peuvent entraîner des problèmes de sommeil et une sensation de fatigue, de stress ou de tension.
- Des changements vaginaux – le vagin peut devenir sec et mince et les relations sexuelles peuvent être douloureuses.
- Un amincissement des os, qui peut entraîner une perte de hauteur et des fractures osseuses (ostéoporose).

### Qui a besoin d'un traitement pour les symptômes de la ménopause?

- Pour certaines femmes, beaucoup de ces changements disparaîtront avec le temps sans traitement.
- Certaines femmes choisiront un traitement pour leurs symptômes et pour prévenir la perte osseuse. Si vous choisissez un traitement hormonal, des œstrogènes seuls ou des œstrogènes avec progestatif (pour une femme qui a encore son utérus ou ventre) peuvent être utilisés.

### Qu'est-ce que l'hormonothérapie pour la ménopause?

Des niveaux d'hormones plus faibles pendant la ménopause peuvent entraîner des bouffées de chaleur, une sécheresse vaginale et des os minces. Pour résoudre ces problèmes, les femmes peuvent se voir prescrire des œstrogènes ou des œstrogènes avec progestatif (une autre hormone). Comme tous les médicaments, l'hormonothérapie présente des avantages et des risques. Discutez avec votre médecin, infirmière ou pharmacien de l'hormonothérapie. Si vous décidez d'utiliser un traitement hormonal, utilisez-le à la dose la plus faible qui vous aide. Utilisez également des hormones pendant la période la plus courte pendant laquelle vous en avez besoin.

### Qui ne devrait pas prendre d'hormonothérapie pour la ménopause?

Les femmes qui:

- pensent être enceintes.
- ont des problèmes de saignement vaginal.
- ont certains types de cancers.
- ont eu un accident vasculaire cérébral (AVC) ou une crise cardiaque.
- ont eu des caillots sanguins.
- ont une maladie du foie.

### Quels sont les avantages de l'utilisation de l'hormonothérapie pour la ménopause?

- L'hormonothérapie peut aider à soulager les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, la sécheresse vaginale ou la dyspareunie (douleur liée à l'activité sexuelle).
- Les hormones peuvent réduire vos chances de développer des os minces et fragiles (ostéoporose), qui se cassent facilement.

### Quels sont les risques liés à l'utilisation de l'hormonothérapie?

Pour certaines femmes, l'hormonothérapie peut augmenter leurs chances d'avoir des caillots sanguins, des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, un cancer du sein et une maladie de la vésicule biliaire. Pour une femme ayant un utérus, les œstrogènes augmentent le risque de cancer de l'endomètre (cancer de la muqueuse utérine). L'ajout d'un progestatif réduit ce risque.

# La ménopause et les

## Pendant combien de temps dois-je utiliser l'hormonothérapie pour les symptômes de la ménopause?

- Vous devez en discuter avec votre médecin, infirmière ou pharmacien.
- Le traitement des symptômes de la ménopause doit être décidé avec votre professionnel de la santé, car il existe de nombreuses hormones approuvées par la FDA pour le traitement des symptômes de la ménopause.

## La forme d'hormones que j'utilise pour la ménopause fait-elle une différence?

Oui. La FDA recommande aux femmes d'utiliser des thérapies hormonales approuvées par la FDA. Les thérapies hormonales approuvées par la FDA sont évaluées pour leur sécurité et leur efficacité.

## Les « hormones bio-identiques » composées sont-elles plus sûres ou plus efficaces que l'hormonothérapie approuvée par la FDA pour la ménopause?

De nombreux produits commercialisés appelés « hormones bio-identiques » sont des médicaments composés, qui ne sont pas approuvés par la FDA. La FDA n'a pas de preuve que les « hormones bio-identiques » composées sont sûres et efficaces, ou plus sûres ou plus efficaces que l'hormonothérapie approuvée par la FDA.

La FDA a approuvé des médicaments contenant des hormones identiques aux hormones produites naturellement par les femmes en âge de procréer.

## L'hormone œstriol est-elle une « forme d'œstrogène plus sûre »?

La FDA n'a pas de preuves que les médicaments contenant de l'œstriol sont sûrs et efficaces, ou sont des « formes d'œstrogènes plus sûres ». Il n'y a pas de médicaments approuvés par la FDA contenant de l'œstriol. Les médicaments commercialisés qui contiennent de l'œstriol sont des médicaments composés, qui ne sont pas approuvés par la FDA.

## La FDA a-t-elle approuvé d'autres traitements pour la ménopause?

Oui. En 2013, la FDA a approuvé :

- Un traitement non hormonal pour les bouffées de chaleur modérées à sévères associées à la ménopause.
- Un médicament pour traiter la dyspareunie (douleur liée à l'activité sexuelle) modérée à sévère due à des changements vaginaux survenant lors de la ménopause.

## Les herbes et les autres produits « naturels » sont-ils utiles pour traiter les symptômes de la ménopause?

À ce stade, la FDA ne sait pas si les herbes ou autres produits « naturels » sont utiles ou sans danger.

## Dois-je utiliser des œstrogènes juste pour éviter l'amincissement des os?

Vous pouvez, mais il existe également d'autres médicaments et mesures à prendre pour aider vos os. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.

## Dois-je utiliser une hormonothérapie pour protéger le cœur ou prévenir les accidents vasculaires cérébraux?

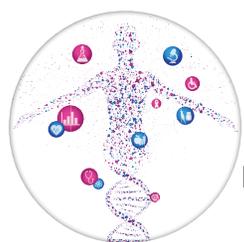
Non, n'utilisez pas d'hormonothérapie pour prévenir les crises cardiaques ou les accidents vasculaires cérébraux.

## Dois-je utiliser l'hormonothérapie pour prévenir la perte de mémoire ou la maladie d'Alzheimer?

Non, n'utilisez pas d'hormonothérapie pour prévenir la perte de mémoire ou la maladie d'Alzheimer.

## Les hormones protègent-elles contre le vieillissement et les rides ou augmentent-elles ma libido?

Les études n'ont pas montré que l'hormonothérapie prévient le vieillissement et les rides ou augmente la libido.



Pour plus d'informations: Bureau de la santé des femmes de la FDA

[www.fda.gov/menopause](http://www.fda.gov/menopause)

La ménopause et les hormones (FRENCH)

2021