

# LA MÉNOPAUSE

Dr Jean-Marc ROBIN

La ménopause est la période correspondant à l'arrêt de l'activité ovarienne. Elle est responsable de nombreux troubles du climactère (bouffées de chaleur, sueurs...) et d'atrophie de l'appareil urogénital. Plusieurs extraits de plantes réduisent ces symptômes. Les plus validés sont les extraits de soja, de trèfle rouge et d'actée à grappes noires. D'autres sont prometteurs: les extraits de sauge et de gattilier et l'acide férulique.

## Définition

La ménopause est diagnostiquée après 12 mois d'aménorrhée résultant d'un arrêt de la fonction ovarienne.

## Activité génitale et cycle menstruel

Chez la femme, en période d'activité génitale, les organes génitaux fonctionnent suivant un cycle menstruel. Ce dernier est commandé par le cerveau (hypothalamus et hypophyse) et les ovaires via les hormones et dure environ 28 jours. Le cycle débute par la sécrétion par l'hypophyse de FSH (folliculotropine) activant la croissance des follicules ovariens. Ces derniers augmentent de taille et sécrètent des œstrogènes (œstradiol...) régénérant l'endomètre. La sécrétion d'œstrogènes augmente pendant la première moitié du cycle et atteint un pic vers le 14<sup>e</sup> jour. Puis, le follicule ovarien se rompt et déclenche l'ovulation. Il se transforme ensuite en corps jaune sécrétant à la fois des œstrogènes et de la progestérone. La production de ces hormones prépare l'endomètre à recevoir un ovule fécondé. En absence de nidation, le corps jaune involue et les taux d'œstrogènes et de progestérone chutent. Cette chute provoque une ischémie de l'endomètre entraînant une desquamation responsable de la menstruation. Puis, un nouveau cycle commence.

Tableau 1 : Phases de la ménopause

Périménopause	Ménopause confirmée
1 <sup>ère</sup> phase (4 ans): Cycles plus courts 2 <sup>e</sup> phase (1 an): cycles irréguliers Règles plus courtes	Arrêt définitif des règles (absence de règles depuis 12 mois)
Bouffées de chaleur Prise de poids Douleur dans les seins Gonflement Parfois apparition des signes de ménopause confirmée	Bouffées de chaleur Sueurs nocturnes Sècheresse vaginale Fatigue Insomnie Baisse de libido Douleurs articulaires Prise de poids Incontinence urinaire

## Physiopathologie



### Périménopause.

La périménopause comporte deux phases.

La première phase est caractérisée par un raccourcissement du cycle menstruel pendant une période de 4 à 5 ans, avant

l'arrêt des règles. Elle correspond à un raccourcissement de la phase folliculaire, dû à la survenue d'ovulations plus précoces, avec parfois des taux très élevés d'œstradiol au 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> jour du cycle.

La deuxième phase est caractérisée par des cycles irréguliers un an avant l'aménorrhée définitive. Au cours de cette phase, la durée et l'abondance des menstruations diminuent. Elle correspond à une insuffisance lutéale due à des cycles anovulatoires. Les taux d'œstradiol diminuent alors qu'à l'inverse ceux de FSH s'élèvent. Les taux de FSH commencent à augmenter avant que les taux d'œstradiol chutent du fait de la production d'inhibine par les follicules ovariens. Les taux de FSH et d'œstradiol fluctuent beaucoup d'un cycle à l'autre.

### Ménopause

L'arrêt de l'activité ovarienne résulte de la réduction du nombre de follicules ovariens de réserve et de croissance. En effet, à la naissance, chaque ovaire contient 266 000 à 472 000 follicules. À la ménopause, l'ovaire n'en contient plus que quelques dizaines à quelques centaines. La cessation définitive des règles est secondaire à une baisse importante des taux des œstrogènes et de la progestérone et une apoptose des ovules contenus dans les ovaires. L'hypo-œstrogénie s'accompagne d'une perte de l'action vasodilatatrice des œstrogènes sur les coronaires, d'une élévation du taux de LDL-cholestérol, d'une baisse de celui de HDL-cholestérol, d'une tendance à stocker les graisses dans l'abdomen et d'un risque augmenté d'ostéoporose.

## L'âge moyen de la ménopause

La ménopause survient le plus souvent vers la cinquantaine, période de la vie où dans les deux sexes, la fréquence des changements physiologiques liés au vieillissement et la fréquence de certaines maladies augmentent (1).

En France 12 millions de femmes environ sont âgées de plus de 40 ans. La ménopause concerne chaque année 400 000 nouvelles femmes, pour un total d'environ 10 millions de femmes ménopausées en France, dont 5 millions ont plus de 65 ans (2).

Les règles s'arrêtent chez certaines femmes avant 40 ans, d'où le terme de ménopause précoce. Dans la tranche des 44 ans et moins, 7 % des femmes sont ménopausées (ménopause précoce naturelle ou non). Dans la tranche des 45-49 ans, 33 % sont ménopausées, dans celle des 50-54 ans, 83 % et au-delà de 60 ans la quasi-totalité des femmes sont ménopausées (3).

## Les facteurs de risque d'une ménopause précoce

Les signes cliniques d'une ménopause précoce restent identiques à ceux d'une ménopause habituelle : aménorrhée avec bouffées de chaleur et sudations nocturnes. Sur le plan hormonal, ce phénomène survient le plus souvent sans cause mais certains facteurs peuvent favoriser la cessation précoce des menstruations :

- génétique
- antécédents maternels
- antécédents des menstruations irrégulières
- stress aigu ou chronique
- tabagisme
- alcoolisme
- exposition à des toxiques
- menstruations avant l'âge de 12 ans
- ablation chirurgicale des ovaires et de l'utérus
- déficit en vitamines B
- anorexie mentale
- sport d'endurance excessif
- maladie grave intercurrente
- traitement par chimiothérapie ou radiothérapie