

Soulager les troubles liés à la ménopause



Un gel lubrifiant à base d'eau est à privilégier pour soulager la sécheresse vaginale. Les médicaments à base d'hormone exposent à des effets indésirables : mieux vaut bien peser le pour et le contre avant de les choisir.

Gel lubrifiant : soulage la sécheresse vaginale

● L'application d'un gel lubrifiant à base d'eau réduit la gêne causée par la sécheresse du vagin, notamment en cas de relation sexuelle. Ces gels contiennent parfois des conservateurs ou des antiseptiques à l'origine d'irritation ou d'allergie.

● Quand un gel n'est pas suffisant, l'application d'une crème ou d'un ovule contenant une hormone œstrogène à faible dose, est une option en cas de sécheresse vaginale. Ils causent parfois des mycoses, des démangeaisons. Bien qu'appliqués dans le vagin, les œstrogènes augmentent les risques de thrombose sanguine et de cancer du sein notamment. L'*ospémifène* à prendre par la bouche est à écarter en raison d'effets indésirables graves.

● Il n'est pas prouvé qu'un œstrogène par voie vaginale soulage les fuites urinaires "à l'effort".

Traitement hormonal de substitution : à éviter si possible

● Après la ménopause, les bouffées de chaleur diminuent naturellement avec le temps. Des mesures simples pour se rafraîchir aident à passer ces moments désagréables. Les traitements médicamenteux non hormonaux sont décevants et exposent à des risques disproportionnés.

● Un traitement hormonal dit de substitution associe en général un œstrogène et un progestatif. Il soulage les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale. Mais il fait aussi courir des risques parfois graves, surtout quand il est pris longtemps.

● Un traitement hormonal de substitution provoque parfois des troubles graves du cœur ou des vaisseaux sanguins ("crise cardiaque", accident vasculaire cérébral, caillot veineux, etc.). Il augmente le risque de certains cancers, notamment le cancer du sein.

● Si un traitement hormonal est envisagé, il est préférable qu'il soit le plus court et à la dose la plus faible possible, puis arrêté progressivement pour éviter la réapparition des troubles à l'arrêt du traitement.

Extraits de soja : une efficacité modeste

● Certaines plantes comme le soja contiennent des phytoestrogènes, substances qui ont des propriétés

proches de celles des œstrogènes. Des extraits de soja réduisent modestement les bouffées de chaleur : 2 bouffées de chaleur en moins par semaine environ. Les effets indésirables des extraits de soja ne sont pas bien connus. Un traitement court et à faible dose (40 mg à 80 mg d'isoflavones de soja par jour) est probablement peu risqué. Cependant, chez les femmes à risque notamment de cancer du sein ou de l'utérus, il est préférable d'éviter les phytoestrogènes. L'efficacité d'une alimentation riche en soja pour diminuer les bouffées de chaleur n'est pas établie.

● D'autres substances dites naturelles sont parfois proposées pour soulager les troubles liés à la ménopause : extrait de houblon, de ginseng, *Cimicifuga*, *béta-alanine*, etc. Aucune n'a d'efficacité prouvée, mais certaines provoquent des effets indésirables ou des interactions avec des médicaments.

● La *testostérone* est sans effet démontré sur la diminution du désir sexuel attribué à la ménopause, mais provoque des effets indésirables parfois graves.

©Prescrire - décembre 2015

Sources :

- "8-2. Patientes ménopausées" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (386 suppl. interactions médicamenteuses).
- "Traitements locaux de la sécheresse vaginale liée à la ménopause" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (383) : 674-679.
- "Les phytoestrogènes chez les femmes ménopausées. Peu d'effets avérés pour un risque qui reste à évaluer" *Rev Prescrire* 2007 ; 27 (286) : 569-576.