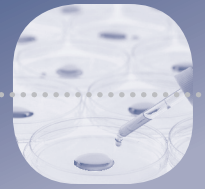


Comprendre les traitements transdermiques aux œstrogènes et à la progestérone micronisée



À l'approche de la ménopause, vos ovaires cessent de produire des œstrogènes et de la progestérone, ce qui entraîne de nombreux changements au niveau de votre corps. Les symptômes de la ménopause peuvent influencer de façon importante la qualité de vie d'une femme; l'hormonothérapie peut être utilisée pour remplacer une partie de ces hormones. Certaines femmes (comme celles qui ont subi une hystérectomie) peuvent ne nécessiter qu'une œstrogénothérapie, alors que d'autres, dont l'utérus est encore intact, peuvent tirer des bienfaits du recours aux œstrogènes et à la progestérone, étant donné que cette dernière protège contre le cancer de l'endomètre.



L'hormonothérapie (HT) est une méthode sûre et efficace pour la prise en charge des symptômes modérés à graves de la ménopause. Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes affectent de 60 à 80 pour cent des femmes qui entrent en période de ménopause. Les recherches démontrent que l'hormonothérapie est la méthode la plus efficace pour la prise en charge de ces symptômes.



L'hormonothérapie peut réduire la fréquence des bouffées de chaleur dans une proportion pouvant aller jusqu'à 75 pour cent, ainsi qu'en diminuer l'intensité. Elle s'est aussi montrée efficace pour amoindrir l'atrophie vaginale, les douleurs et malaises articulaires, ainsi que les risques de cancer colorectal et de fractures attribuables à l'ostéoporose. Enfin, l'HT peut aider à prévenir les sautes d'humeur, symptôme courant de la ménopause.

Traitements transdermiques aux œstrogènes

Les œstrogènes peuvent être administrés, entre autres, par voie *transdermique* : en effet, ils sont bioidentiques (c.-à-d. qu'ils sont identiques, sur le plan chimique, à ce que produit votre corps), ce qui fait qu'ils peuvent être absorbés par la peau à partir d'un gel ou d'un timbre. Les traitements transdermiques présentent plusieurs avantages en raison de la façon dont les œstrogènes sont utilisés par votre corps. Les œstrogènes administrés par voie orale doivent d'abord passer par votre tube digestif et par votre foie avant d'être absorbés dans la circulation sanguine, alors qu'ils y accèdent directement lorsqu'ils sont administrés par voie transdermique.

• Risque de formation de caillots sanguins

Bien que le risque de formation d'un caillot sanguin (aussi appelé thromboembolie veineuse, ou TEV) soit très faible, l'œstrogénothérapie orale peut le faire augmenter légèrement. Toutefois, il ne semble pas y avoir de risque accru de formation de caillots sanguins chez les femmes qui prennent des œstrogènes par voie transdermique. Cette option est particulièrement intéressante pour les femmes qui présentent un état sous-jacent favorisant la formation de caillots sanguins.

• Risque d'accident vasculaire cérébral

Certaines études ont montré que l'œstrogénothérapie orale peut faire augmenter légèrement le risque d'accident vasculaire cérébral chez les femmes, surtout à des doses plus élevées. L'œstrogénothérapie transdermique ne semble pas présenter un risque accru d'accident vasculaire cérébral.

• Libération du médicament

L'administration d'œstrogènes par voie transdermique favorise une libération plus constante du médicament qu'un traitement oral. Cela permet également d'éviter les sautes d'humeur et les migraines. Les traitements transdermiques peuvent aussi être bénéfiques pour les femmes qui ont de la difficulté à prendre des comprimés en raison de troubles d'estomac, ou à prendre une pilule quotidiennement.

Progestérone micronisée

La progestérone est une hormone produite naturellement par les femmes; les progestatifs sont des progestérone synthétiques qui ont le même effet que leurs homologues naturelles, même si elles sont métabolisées différemment. La progestérone micronisée orale est bioidentique, ce qui signifie qu'elle est identique, chimiquement parlant, à la progestérone produite par votre corps. On recommande généralement la mise en œuvre d'une progestéronothérapie chez les femmes se soumettant à une œstrogénothérapie et dont l'utérus est intact, de manière à mitiger les effets des œstrogènes sur le revêtement utérin. La progestérone micronisée orale présente plusieurs avantages.

• Sommeil et rétention d'eau

Une fois la progestérone micronisée métabolisée, ses sous-produits peuvent aider à améliorer la qualité du sommeil et à réduire la rétention d'eau. Toutefois, il existe une faible possibilité que la progestérone micronisée entraîne une hausse de la nausée et des étourdissements.

• Risque de cancer du sein

L'œstrogénothérapie par elle-même ne semble pas faire augmenter le risque de cancer du sein, pourvu qu'elle soit mise en œuvre pendant moins de cinq ans. Par contre, l'œstrogénothérapie assortie d'un progestatif a été associée à un risque accru de cancer du sein dans les trois à cinq ans suivant le début du traitement. L'association œstrogènes-progestérone micronisée n'est pas associée à une augmentation semblable du risque de cancer du sein.

• Bienfaits vasculaires

L'œstrogénothérapie est reconnue pour l'effet bénéfique qu'elle a sur le système vasculaire féminin en ce qui a trait aux taux sanguins de certaines hormones. Cet effet peut être invalidé par certains types de progestatif; cela étant dit, la progestérone micronisée ne contrecarre pas l'effet positif des œstrogènes sur le système vasculaire.

• Saignements menstruels plus réguliers

La progestérone micronisée est associée à une plus faible incidence de saignement, relativement au nombre de cycles avec saignements, ainsi qu'au nombre de femmes connaissant des saignements irréguliers.

Effets des œstrogènes sur votre corps

Cerveau

Aident à maintenir la température du corps

Os

Aident à assurer le maintien de la densité osseuse

Cœur et foie

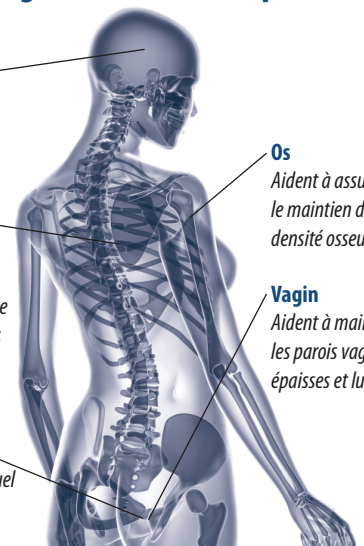
Régulent la production de cholestérol et réduisent la présence de plaque dans les artères coronaires

Vagin

Aident à maintenir les parois vaginales épaisses et lubrifiées

Ovaires

Stimulent le début du cycle menstruel



Comprendre la transition ménopausique

La ménopause est une transition naturelle dans la vie d'une femme. À partir du moment où les ovaires d'une femme cessent de fonctionner et de produire des hormones, celle-ci n'est plus en mesure de concevoir de façon naturelle, et son cycle menstruel s'interrompt. La période qui précède la ménopause, appelée *périménopause*, peut durer de cinq à huit ans. Pendant cette période, les ovaires produisent moins d'œstrogènes, entraînant des changements au niveau du corps de la femme.

Chaque femme ressent les symptômes de la ménopause différemment. Cela étant dit, un conseil en particulier s'applique à chacune d'entre elles : la ménopause est le moment idéal pour envisager de modifier ses habitudes en ce qui a trait à la nutrition, à l'exercice et au mode de vie. Vous pouvez mettre en œuvre certaines mesures au quotidien pour prendre en charge les symptômes de la ménopause. Si une modification de votre mode de vie ne suffit pas, il existe un certain nombre d'autres traitements à envisager. Une consultation auprès d'un professionnel de la santé vous aidera à départager les différentes options s'offrant à vous.

Quels sont les symptômes?

La plupart des femmes connaissent les changements physiques et affectifs attribuables à la périménopause au milieu de la quarantaine ou au début de la cinquantaine, mais il peut arriver que les symptômes se manifestent de façon plus précoce ou plus tardive. L'un des premiers symptômes ressentis le plus couramment par les femmes est l'irrégularité des saignements menstruels. Par contre, les bouffées de chaleur (sentiment de chaleur intense au niveau de la tête et du haut du corps) sont un signe évident que la ménopause approche. Les autres symptômes peuvent comprendre ce qui suit :

- Sueurs nocturnes, poulx rapide
- Troubles du sommeil, insomnie, fatigue
- Sécheresse vaginale, écoulement ou saignement vaginal
- Baisse de libido
- Attaques de panique, dépression, pertes de mémoire, difficulté à se concentrer, sautes d'humeur
- Étourdissements, nausée
- Perte de maîtrise de la vessie, infections urinaires récurrentes



Comment peut-on traiter la ménopause?

Opter pour des choix de vie sains peut faciliter le passage à la ménopause. Suivre les directives du Guide alimentaire canadien, faire de l'exercice régulièrement, trouver de nouvelles façons de gérer le stress et maintenir son poids sont des moyens qui vous aideront tous à vous sentir mieux pendant la ménopause. Les experts s'entendent tous pour dire que la transition ménopausique constitue un excellent moment pour mettre davantage l'accent sur votre santé et votre bien-être, notamment en réduisant votre consommation de caféine et d'alcool, et en cessant de fumer.

L'hormonothérapie (HT) peut être prescrite pour faciliter la prise en charge des symptômes modérés à graves de la ménopause (p. ex. bouffées de chaleur). L'hormonothérapie, qui vise à remplacer une partie des œstrogènes manquants, peut être administrée par voie orale (pilules) ou par voie transdermique (gels ou timbres). Les femmes qui ressentent surtout les symptômes vaginaux de la ménopause peuvent se soumettre à une œstrogénothérapie vaginale (comprimés, crèmes ou anneaux). Un professionnel de la santé sera en mesure de déterminer, avec l'aide de la femme, la meilleure solution qui s'offre à elle en fonction de ses symptômes, de ses antécédents et de son mode de vie.

Des **médicaments sur ordonnance non hormonaux** sont également disponibles pour réduire les effets des bouffées de chaleur modérées à intenses, si jamais l'hormonothérapie n'est pas la solution pour vous.

Les **traitements parallèles** n'ont pas fait l'objet des mêmes processus de mise à l'essai et d'approbation gouvernementale que les médicaments sur ordonnance; par conséquent, les données sur l'innocuité à long terme pour bon nombre de ces traitements ne sont pas encore disponibles. Il est préférable de consulter votre professionnel de la santé avant d'utiliser l'un de ces traitements.

Ces traitements comprennent les remèdes à base de plantes médicinales et « l'hormonothérapie bioidentique ». Cette dernière fait référence à des mixtures personnalisées qui ne sont ni réglementées, ni approuvées par les organismes de réglementation, et dont l'effet sur le corps n'est appuyé par aucune donnée probante. Discutez avec un professionnel de la santé avant d'utiliser ce type de composé en crème.

L'hormonothérapie est-elle sûre?

L'hormonothérapie est une solution sûre et efficace pour bon nombre de femmes aux prises avec des symptômes ménopausiques désagréables. La recherche a montré qu'aucun autre type de traitement n'est aussi efficace que l'HT pour soulager les bouffées de chaleur. Elle est aussi très efficace pour prévenir la perte osseuse et les fractures ostéoporotiques, ainsi que pour soulager la sécheresse vaginale et d'autres symptômes urogénitaux.

Où puis-je trouver des renseignements supplémentaires au sujet de la ménopause?

Mamenopause.ca

Ce site d'éducation publique, élaboré par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, offre des renseignements factuels et crédibles sur la ménopause, ses symptômes et les options de traitement. Vous y trouverez les réponses à vos questions.

