



au comptoir

J'ai des bouffées de chaleur !

1 Je questionne

Préciser la demande

« Depuis quand ? » et « Avez-vous déjà fait le point avec votre gynécologue ? » vérifient le suivi médical.

Rechercher certains critères

« Êtes-vous ou avez-vous été suivie pour un cancer du sein, de l'utérus ou des ovaires ? » et « Avez-vous un problème hépatique particulier ? » repèrent des contre-indications. « Est-ce que ces bouffées de chaleur vous gênent beaucoup ? », « Avez-vous d'autres troubles comme une irritabilité, des troubles du sommeil... ? » et « Avez-vous déjà utilisé quelque chose pour vous soulager ? » ciblent le produit adapté.

> Le contexte

- **En pré-ménopause**, la baisse de la sécrétion de la progestérone induit une hyperestrogénie relative à l'origine de règles irrégulières, dysménorrhée, tension mammaire et parfois irritabilité.
- **La ménopause** est définie par l'absence de règles durant un an chez une femme autour de 50 ans. L'arrêt de la synthèse des estrogènes peut induire bouffées de chaleur, sécheresse vaginale et troubles de l'humeur.
- **Les bouffées de chaleur**, parfois très handicapantes, nocturnes et/ou diurnes, se manifestent par une sensation de chaleur soudaine et intense au visage, sur le cou et le thorax, avec parfois rougeur de la peau, sueurs et palpitations. Plus ou moins fréquentes et intenses, elles persistent parfois plus de dix ans. Elles peuvent aussi être liées à un traitement hormonal du cancer du sein (tamoxifène, inhibiteurs de l'aromatase), à des analogues de la LH-RH, une chimio- ou radiothérapie.

2 J'évalue

Liées à la ménopause, voire à un traitement (voir Contexte), les bouffées de chaleur peuvent être très gênantes. Lorsque le traitement hormonal de la ménopause n'est pas souhaité ou contre-indiqué, l'automédication est possible.

Un avis médical s'impose si ces bouffées sont très invalidantes ou s'accompagnent d'autres signes climatiques⁽¹⁾ marqués, avec infections urinaires récurrentes, sécheresse vaginale non améliorée par l'automédication, signes de dépression... ou en cas d'antécédents familiaux d'ostéoporose car un traitement adapté peut être nécessaire.

3 Je passe en revue

Les « sans hormones »

- **La bêta-alanine** est un acide aminé qui agit sur les phénomènes de vasodilatation favorisant les bouffées de chaleur. D'efficacité modeste, elle peut être utile à certaines femmes et proposée en cure de dix à vingt jours par mois ou en continu. Très rares effets indésirables, avec paresthésies transitoires, exceptionnellement prurit, éruption.
- **L'extrait de pollen purifié** à 320 mg par jour a montré une efficacité pour diminuer les troubles liés à la ménopause : bouffées de chaleur, troubles du sommeil et de l'humeur. Il semble agir sur la transmission sérotoninergique contrôlant notamment le sommeil, la thermorégulation et l'humeur.
- **Autres**
 - **Oméga 3** : selon certaines études, ils aideraient à réduire les bouffées de chaleur et l'instabilité émotionnelle liées à la ménopause.
 - **Cimicifuga** : l'OMS et l'Agence européenne du médicament reconnaissent l'efficacité de l'extrait d'actée à grappes. À 40 mg par jour, il diminue les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, et à un degré moindre les troubles de l'humeur.

Ses propriétés estrogène-like sont remises en question par des études récentes. **Précautions** : déconseillée en cas de cancer hormonodépendant, d'atteinte hépatique et pas plus de six mois en automédication.

► **Sauge officinale** : traditionnellement utilisée pour traiter la transpiration excessive et les sueurs nocturnes de la ménopause. Elle est aussi réputée estrogénique, mais la monographie européenne ne mentionne aucune précaution particulière sur ce point. La prudence s'impose toutefois. Risque de convulsions à doses importantes.

Les « phyto-hormones »

Toutes les plantes suivantes sont déconseillées par prudence en cas de cancer ou d'antécédent de cancer hormonodépendant.

■ À effet estrogène-like

- **Isoflavones de soja** : des études montrent leur efficacité pour diminuer les bouffées de chaleur, mais leur transformation en forme active dépend de la flore intestinale, d'où de grandes variabilités d'action et des doses nécessaires d'une femme à l'autre. **Précautions** : pas plus de 1 mg/kg par jour sous forme aglycone, pas toujours mentionnée sur le packaging. Pas recommandés en cas d'hypothyroïdie ou avec la lévothyroxine au risque d'efficacité diminuée.
- **Lignanes de lin** : diminuent les bouffées de chaleur à 40 à 50 mg par jour de diglucoside, la forme active.
- **Houblon** : il contient un flavonoïde, puissant phytoestrogène. Il a montré son efficacité *versus* placebo sous la forme d'un extrait breveté, le Lifenol, à 120 mg par jour. Il a aussi des propriétés anxiolytiques et inductrices du sommeil.
- **Autres** : les isoflavones de trèfle rouge sont moins bien évalués. Luzerne, alfalfa, kudzu, fenouil sont peu ou pas évalués.
- **À effet progestérone-like**. Achillée millefeuille, gattilier, alchémille, yam (ou igname), traditionnellement utilisés pour



soulager les troubles menstruels, peuvent être utiles durant l'hyperestrogénie relative de la pré-ménopause (voir Contexte).

Homéo et aroma

À proposer seules ou en association aux autres produits d'automédication.

■ **Homéopathie** : Acthéane, Lehning Lachesis Complexe N° 122, etc.

■ **Aromathérapie**. L'huile essentielle de sauge sclérée (pas de sauge officinale en aromathérapie car toxique !) soulage les troubles hormonaux féminins, dont les bouffées de chaleur, à raison de 2 gouttes sur un sucre trois fois par jour ou en massage après dilution à 50 % dans une huile végétale. Pas d'utilisation en cas d'antécédents de convulsions, ni de cancer hormono-dépendant

4 Je choisis

Selon les troubles décrits

■ **En pré-ménopause**, avec tension mammaire, règles irrégulières : plantes progestérone-like.

■ **Bouffées de chaleur très gênantes** : phyto-estrogènes si non contre-indication.

Selon les préférences

Phyto-hormones ou références sans activité hormonale, le choix peut se faire en fonction des autres composants de la formule : visant à améliorer le sommeil (mélisse, valériane...), le confort articulaire (reine-des-prés...), à limiter les infections urinaires (canneberge), à rééquilibrer

la flore microbienne vaginale (pré- ou probiotiques), etc.

Selon les antécédents

■ **Pas de plantes à activité hormonale** en cas de cancer présent ou passé hormono-dépendant sans l'avis de l'oncologue.

■ **Pas de soja** avec la lévothyroxine.

■ **Si aucune efficacité après un mois de prise** : s'il s'agit d'une formule aux isoflavones de soja, proposer un dosage plus fort, puis une autre famille.

■ **Si action insuffisante** : combiner pollens et oméga 3 ou phyto-hormones et pollens ou bêta-alanine...

5 J'explique

L'automédication n'a pas une action aussi radicale qu'un traitement hormonal, mais elle peut contribuer à réduire l'intensité et la fréquence des bouffées de chaleur. L'efficacité des produits varie d'une femme à l'autre. Il peut être nécessaire d'en essayer ou combiner plusieurs.

6 Je conseille

Utilisation

Trois à quatre semaines peuvent être nécessaires avant de constater une amélioration. Une prise continue est possible sauf pour cimicifuga, inférieure à six mois, et l'huile essentielle de sauge sclérée avec trois semaines par mois maximum.

Mesures complémentaires

Limiter l'alcool, les épices, le café ou les boissons chaudes. Porter des vêtements en fibres naturelles (coton, lin...), qui laissent la peau respirer. Boire régulièrement de l'eau fraîche pour réguler la température corporelle et garder à portée de main un brumisateur d'eau thermique et un éventail. ■ **Nathalie Belin**

(1) Terme désignant les signes survenant durant la ménopause. Dans les dictionnaires, « climatérique » signifie « étape critique à franchir », « constituant un moment important, où il survient de grands changements ». Ce qui veut tout dire concernant la ménopause...

L'automédication pour limiter les bouffées

À activité hormonale

➤ À base de gattilier, d'alchemille ou de yam	Prepause, Elusanes Gattilier, Complexe Yam-Onagre Diétaroma, Gynea (+ soja), Soyjam (+ soja)...
➤ À base d'isoflavones de soja	Gynalpha Plus, Gydrelle Phyto Fort, Phyto Soya, Phytoceutic Ménopause Bio (+ fenouil et HE sauge), Serepause (+ gattilier et alchemille), Ergyflavone (+ sauge et houblon)...
➤ À base de graines de lin	Ménophytea Bouffées de chaleur (+ houblon), Phytoorigin Sauge & Lin (+ sauge), Triolinum Fort et Triolinum Jour & Nuit (+ houblon)...
➤ À base de houblon	Granions Ménopause, Menogyne...
➤ À base d'extrait d'actée à grappes noires (cimicifuga)	Cimipax (M), Ymea Ménopause Jour & nuit, Feminabiane Ménopause confort...

Sans activité hormonale

➤ Bêta-alanine	Abufène (M)...
➤ À base d'extraits de pollens	Climéal LP, Isiopause, Menocontrol, Sérélis...
➤ À base d'oméga 3	Mamopause, Manhaé, Donaclim, Triolinum sans hormone, Ménophytea Bouffées de chaleur sans hormone...

Liste non exhaustive. Sources : laboratoires, OCP Point. (M) : médicament. HE : huile essentielle.