



# Les hormones : comprendre le grand changement

À la ménopause, ce ne sont pas les hormones qui s'arrêtent, mais la réponse des ovaires qui s'affaiblit.

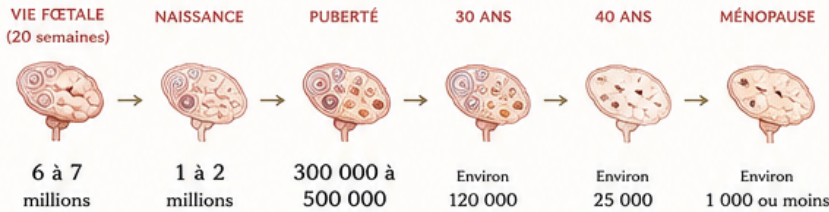
Comprendre le mécanisme, c'est se donner les clés pour agir avec justesse.

À retenir

Le cerveau continue d'envoyer le message. Ce sont les ovaires qui ne peuvent plus y répondre comme auparavant.

## 1 NOUS NAISSONS AVEC NOTRE RÉSERVE OVARIENNE

Dès la vie fœtale, des millions d'ovocytes sont créés. Leur nombre diminue naturellement au fil du temps. À la ménopause, il n'en reste presque plus.



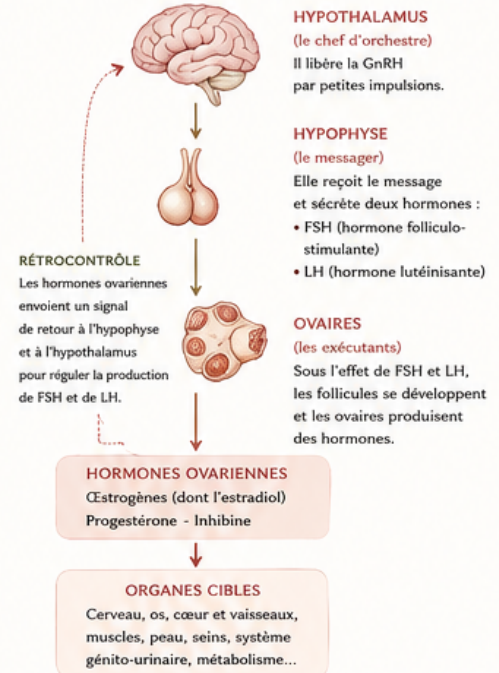
Perte naturelle et continue : la majorité des follicules disparaît sans jamais ovuler.



Chaque mois, plusieurs follicules commencent à se développer, mais en général, un seul ovule arrive à maturité et sera ovulé.

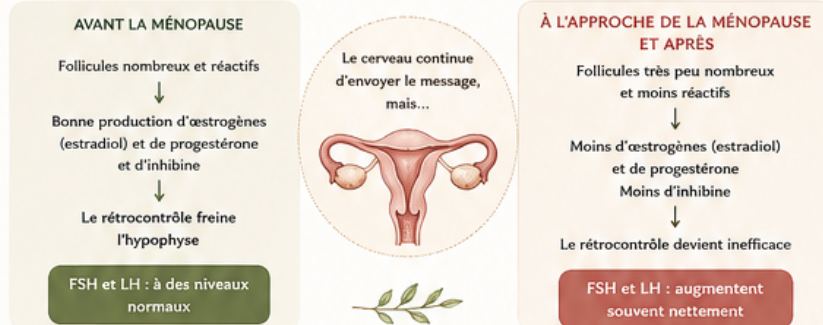
## 2 QUI COMMANDE QUOI ?

Un système de messages en chaîne.



## 3 POURQUOI TOUT SE DÉRÈGLE À LA MÉNOPAUSE ?

Le système de rétrocontrôle se dérègle car les ovaires répondent de moins en moins.



L'hypophyse n'arrête jamais de produire des hormones. Elle augmente FSH et LH pour essayer de stimuler des ovaires qui ne peuvent plus répondre comme avant.



### POUR ALLER PLUS LOIN

**ESTRADIOL** : principal œstrogène produit par les ovaires pendant la vie reproductive. Sa diminution est responsable de nombreux symptômes de la ménopause.

**INHIBINE** : hormone produite par les follicules. Elle freine la production de FSH par l'hypophyse. Quand il y a moins de follicules, il y a moins d'inhibine, donc plus de FSH.



## 4 POURQUOI CELA AGIT PARTOUT DANS LE CORPS ?

Les œstrogènes et la progestérone possèdent des récepteurs dans de nombreux tissus et organes.

|                                                                                          |                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                            |
| <b>CERVEAU</b><br>Humeur, mémoire, concentration, sommeil, régulation de la température. | <b>TEMPÉRATURE</b><br>Régulation de la chaleur corporelle : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes. | <b>OS</b><br>Maintien de la densité osseuse : prévention de l'ostéoporose. | <b>CŒUR &amp; VAISSEAUX</b><br>Protection du système cardiovasculaire, élasticité des vaisseaux, cholestérol. | <b>TISSUS GÉNITO-URINAIRES</b><br>Souplesse, hydratation, confort intime, santé vaginale et urinaire. | <b>MUSCLES &amp; MÉTABOLISME</b><br>Masse musculaire, énergie, sensibilité à l'insuline, poids. | <b>PEAU &amp; CHEVEUX</b><br>Épaisseur de la peau, élasticité, cheveux, ongles, collagène. |

D'où la diversité des symptômes possibles quand ces hormones diminuent.

## 5 CE QUE LA SCIENCE NOUS APPREND AUJOURD'HUI

- ✓ La baisse des hormones ovariennes commence en moyenne 8 à 10 ans avant la ménopause.
- ✓ Les fluctuations, plus que la baisse absolue, seraient responsables de nombreux symptômes.
- ✓ Le microbiote intestinal influence le métabolisme des œstrogènes et les symptômes.
- ✓ Le stress chronique perturbe l'axe hormonal et peut majorer les symptômes.
- ✓ La recherche avance : nouveaux traitements ciblés, médecine personnalisée, impact de l'alimentation et du mode de vie mieux compris.

## 6 QUE PEUT-ON RÉELLEMENT CONTRÔLER ?

**AU QUOTIDIEN, VOUS POUVEZ AGIR**

- Sommeil** : régulier et réparateur.
- Activité physique** : 30 min/jour idéales (marche, renforcement, yoga, pilates...).
- Alimentation équilibrée** : riche en fibres, oméga-3, calcium, vitamine D, antioxydants.
- Gestion du stress** : respiration, méditation, cohérence cardiaque, temps pour soi.
- Poids de forme** : même une perte de 5 à 10 % améliore les symptômes.

### TRAITEMENTS NON HORMONAUX (utiles pour certains symptômes)

- Phyto-œstrogènes** (soja, lin, trèfle rouge...) : effets modérés chez certaines femmes.
- Compléments** : magnésium, oméga-3, vitamine D (selon vos besoins).
- Médecines douces** : acupuncture, phytothérapie, sophrologie, TCC...
- Médicaments non hormonaux** : antidépresseurs à faible dose, gabapentine, clonidine... (bouffées de chaleur, troubles du sommeil...).

\* TCC : thérapies cognitivo-comportementales

### TRAITEMENT HORMONAL DE LA MÉNOPAUSE (THM)

- ✓ Le traitement le plus efficace contre les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.
- ✓ Protège les os et améliore la qualité de vie globale.
- ✓ Doit être personnalisé : âge, antécédents, symptômes, mode de vie, préférences.
- ✓ Voie orale ou transdermique : des profils de risque différents.
- ✓ À discuter toujours avec un professionnel de santé.



## 7 VRAI / FAUX

- |             |                                                                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VRAI</b> | La ménopause n'est pas une maladie, c'est une étape naturelle.                                                                  |
| <b>FAUX</b> | À la ménopause, l'hypophyse ne produit plus d'hormones. Elle en produit même davantage (FSH et LH).                             |
| <b>VRAI</b> | Chaque femme vit cette période différemment.                                                                                    |
| <b>FAUX</b> | Les hormones sont les seules responsables des symptômes. Le mode de vie, le stress, le microbiote et la génétique jouent aussi. |
| <b>VRAI</b> | Il existe aujourd'hui de nombreuses solutions pour se sentir mieux.                                                             |

S'informer, comprendre, choisir ce qui est bon pour vous.

Vous n'êtes pas seule : votre corps change, mais votre pouvoir d'agir reste entre vos mains.

