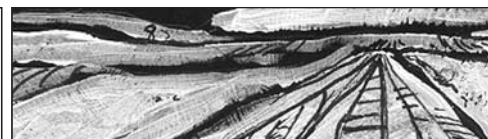


Les irrégularités du cycle en préménopause

Je suis déjà rendue là ?

Saviez-vous que...



- La majorité des femmes connaîtront des changements dans leur cycle menstruel pendant une période de quatre à huit ans avant la ménopause, et pour environ 10 % des femmes, cela se manifestera par un arrêt brusque des menstruations.

Les causes

La préménopause est une période de transition qui prépare l'organisme à la ménopause. Pendant cette période, il y a un ralentissement progressif de l'activité des organes reproducteurs, et la sécrétion d'hormones (œstrogènes et progestérone) n'est plus aussi équilibrée, ce qui se répercute sur la régularité du cycle. Un dérèglement de l'ovulation engendre une diminution de sécrétion de progestérone, ce qui a pour effet de raccourcir le cycle, et une diminution d'œstrogènes, ce qui rend les règles moins abondantes. En raison de son taux moins élevé, la progestérone ne peut pas neutraliser l'effet des œstrogènes, ce qui entraîne des saignements plus prolongés. Des saignements irréguliers, parfois nommés "erratiques", sont également dus à un taux de progestérone déficient. Ces changements dans le cycle menstruel sont annonciateurs de l'arrivée de la ménopause.

Les irrégularités du cycle

La fréquence et la durée des menstruations peuvent varier de différentes façons. Elles pourront même disparaître, le temps d'un cycle, et réapparaître au bout de quelques mois. Pour certaines, les menstruations cesseront d'un seul coup et ne reviendront plus jamais. Cependant, la majorité des femmes vivront avec des irrégularités de cycle avant la cessation complète des menstruations.

« J'avais des menstruations assez douloureuses étant jeune [...] Puis, [...] avant que je ne sois ménopausée, je n'avais plus mal au ventre et mes menstruations n'étaient pas fortes. Le flux sanguin, il n'y en avait pas gros. Ça a diminué comme ça. » (L'Annonciation)

Les irrégularités du flux menstruel (saignements)

Pendant la préménopause, des changements du flux menstruel (saignements) causés par le dérèglement hormonal peuvent se produire. Le flux menstruel peut augmenter, diminuer, se réduire à quelques taches ou encore rester identique. Certaines femmes constatent des pertes, nommées "spotting", entre des règles abondantes, légères, rouges ou brunes. Des problèmes relatifs au vagin ou au col de l'utérus, ou la présence d'anémie (manque de fer), sont aussi responsables de saignements plus abondants et de règles plus longues. Il importe de noter que l'anémie peut expliquer les saignements abondants, mais elle peut également en être la conséquence. (Voir le cahier *Alimentation*.)

On peut considérer comme “ normal ” que les saignements maintiennent à peu près leur niveau d'avant la préménopause, deviennent moins abondants, se produisent à intervalle régulier ou encore deviennent plus rares. On peut aussi constater des saignements très abondants, en déluge, et accompagnés éventuellement de caillots. S'il existe un doute, il est préférable de consulter son ou sa médecin sur les symptômes ressentis, notamment sur l'âge précoce, l'intervalle entre les saignements, et le type de saignement. Entre 30 et 50 % des femmes ont des fibromes qui peuvent provoquer des hémorragies menstruelles et pour une femme sur 150 000, le fibrome sera de type malin. Un Pap test¹ ou une biopsie² de l'endomètre permet de déterminer la source de ces hémorragies.

Les autres signes

En période de préménopause, plusieurs femmes ressentent des manifestations qui s'apparentent à celles du syndrome prémenstruel (SPM), mais de façon amplifiée. Les problèmes les plus fréquents sont un gain de poids dû à la rétention d'eau, des douleurs musculaires, des douleurs au bas du dos, des maux de tête, de l'irritabilité, de l'agressivité, un état dépressif et de l'anxiété.

« Maintenant, je le sais [...] il faut qu'il n'y ait pas eu présence de règles pendant un an pour être déclarée ménopausée officiellement. Moi, de ce côté-là, c'est régulier encore. Je suis régulière comme une horloge. Mais, par contre, c'est dans le flux que je sens des variations. »
(Montréal)

Le cycle menstruel et la fertilité

Il semble étonnant de parler de fertilité en préménopause. Pourtant, bien qu'il y ait une baisse de fertilité pendant cette période, les femmes ne sont pas totalement protégées d'une grossesse jusqu'à la ménopause. On considère que la ménopause est définitivement installée après douze mois consécutifs sans menstruation. Comme l'ovulation devient moins régulière, les périodes de fertilité sont plus difficiles à prévoir. Afin d'éviter de vivre de l'anxiété à ce sujet, il est conseillé d'avoir recours à une méthode de planification des naissances. À ce propos, plusieurs questions doivent être considérées avant de faire son choix : est-ce que la méthode de contraception est fiable, quels sont les effets d'une telle méthode sur la santé, cette méthode convient-elle le mieux à la relation ?

Les méthodes de planification des naissances en préménopause

Méthodes “ douces ”

Ces méthodes ont l'avantage de ne pas intervenir sur le fonctionnement des ovaires. L'efficacité des méthodes “ douces ” est directement associée à la constance et à la façon de les utiliser.

¹ Test de dépistage du cancer du col de l'utérus. Ce test n'est pas douloureux. Le médecin fait pivoter doucement un bâton plat autour du col de l'utérus afin de recueillir des cellules. Par la suite, il tourne un tampon d'ouate à l'intérieur du col. Les cellules ainsi prélevées sont fixées sur une petite lame de verre et examinées au microscope dans un laboratoire afin de détecter les signes précoces d'un cancer.

² Technique consistant à prélever du tissu de l'endomètre (membrane qui tapisse la cavité de l'utérus) à des fins d'analyse et de dépistage de cellules anormales. Cette intervention s'effectue au bureau du médecin, avec ou sans anesthésie.



Le condom :

méthode efficace de contraception et de protection contre les maladies transmises sexuellement (MTS).

La cape cervicale et le diaphragme :

méthodes, dont l'efficacité augmente, si elles sont utilisées avec des spermicides vaginaux (mousses, gelées, crèmes, éponges ou suppositoires).

La méthode **Billings** (glaires cervicales) et la méthode sympto-thermique (élévation de la température) : méthodes plus difficiles à adopter en présence de cycles irréguliers et de longues périodes entre les ovulations, et en raison de l'effet des changements hormonaux sur la glaire cervicale.

Méthodes "sévères"

Mise en garde : ces méthodes ne sont pas sans danger ! Il faut tenir compte des contre-indications, des effets secondaires physiques et psychologiques et des interactions avec certains médicaments.

Le stérilet :

méthode qui peut être la cause de certaines infections, de saignements entre les menstruations ou de saignements nettement plus abondants.

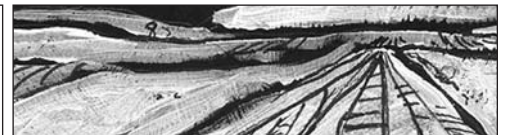
Les contraceptifs oraux :

méthode déconseillée, même à faible dose, après l'âge de 35 ans, aux fumeuses, aux femmes qui se situent dessous ou au-dessus de leur poids santé, aux femmes sédentaires et à celles qui présentent un problème de santé comme le diabète ou la migraine.

La contraception orale d'urgence (C.O.U) :

méthode mieux connue sous l'appellation "pilule du lendemain". Il ne s'agit pas d'un moyen de contraception et l'on doit limiter son utilisation, comme son nom l'indique, aux situations d'urgence.

Passer à l'action



De bonnes habitudes **alimentaires** peuvent aider à soulager certaines manifestations désagréables de la préménopause. La **phytothérapie** peut s'avérer fort utile. (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*.) Il est également possible d'adopter l'**homéopathie** en automédication. On devrait choisir un remède selon le type de malaises, les situations ou les manifestations physiologiques ou émotives qui y sont associées et l'expérimenter en dose de 7 CH ou 9 CH dès l'apparition des symptômes. Il faut répéter au besoin et consulter un ou une homéopathe en l'absence d'un résultat rapide ou pour un traitement personnalisé ou approfondi. (Horvilleur, 1999 ; Picard, *et al.* 1995 ; Price, 2000.)

Notez bien : Le mot “symptôme” est utilisé en homéopathie dans un sens très large. Il est synonyme de manifestation ou de réaction de l'organisme. Il réfère à toute manifestation physiologique ou psychologique que ressent ou vit une personne. Ainsi, un rêve représente un symptôme pour l'homéopathe.

Un traitement homéopathique ou en naturopathie peut être efficace pour provoquer une régression d'un **fibrome**, freiner son évolution et empêcher l'arrivée de complications. Le fibrome peut régresser spontanément à la ménopause. Afin d'établir le traitement approprié à sa situation, il vaut mieux consulter. (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires.*)

Des **médicaments homéopathiques** (en doses de 7 CH ou 9 CH) peuvent avoir des effets bénéfiques pour réduire les **saignements abondants** (hyperménorrhée). Par exemple, selon les symptômes, on peut utiliser les médicaments suivants :

China : sang foncé, fatigue ;

Lachesis : loquacité, excitation le soir et dépression le matin, migraine côté gauche ;

Phosphorus : peau sèche, anxiété le soir, grandes faim et soif ;

Sulfur : aggravation des symptômes par la chaleur et debout, migraine, pieds brûlants.

Plusieurs autres remèdes peuvent être indiqués.

En **phytothérapie**, la bourse-à-pasteur (*Capsela bursa-pastoris*) contribue à diminuer les saignements.

Dans le cas où les règles sont abondantes, on peut prévenir l'**anémie** et augmenter l'apport en fer en introduisant plus d'aliments riches en fer dans son alimentation ou en prenant un supplément. (Voir le cahier *Alimentation.*) Il faut éviter l'automédication en fer, car un excès risque de s'avérer toxique. Il est aussi à noter que des règles abondantes sont parfois un signe d'anémie. (Voir la fiche *Physiologie de la ménopause.*)

Des études préliminaires indiquent qu'on peut soulager les **douleurs mammaires cycliques** durant la préménopause en consommant 34 grammes de protéines de soya par jour sous forme de lait de soya. En naturopathie, on recommande la vitamine B6, l'huile d'onagre, ou toutes les plantes servant à désengorger le foie comme le radis noir (*Rhaphanus sativus*), le pissenlit (*Taraxacum officinale*) ou la chardon-Marie (*Sylibum marianum*).

Les **douleurs** durant les règles peuvent être soulagées par les remèdes homéopathiques suivants selon les symptômes :

Colocythis : sensation de pesanteur vers le bas, douleurs violentes améliorées par la pression forte ;

Cuprum metallicum : douleur améliorée par la pression forte avec aussi des crampes dans les mollets.

En **naturopathie**, les douleurs durant les règles sont le signe d'un engorgement du foie (voir paragraphe précédent).

L'**acupuncture** peut s'avérer un choix judicieux pour les douleurs pendant les règles et les règles **désordonnées**. (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires.*) En naturopathie, certains tests sont proposés pour connaître son cycle, comme un test effectué à partir de prélèvements de la salive. À la suite d'un bilan de santé complet, incluant un bilan alimentaire, on pourra suggérer des modifications dans les habitudes alimentaires ou



proposer des suppléments appropriés.

Les **plantes emménagogues et régulatrices**, qui favorisent le cycle menstruel, ont un effet sur la régulation des menstruations et les douleurs pendant les menstruations. Elles sont prises en infusion ou en teinture-mère (TM) telles, la sauge (*Salvia officinalis*), l'actée à grappe noire (*Actea racemosa*), l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), la bourrache (*Borago officinalis*), l'angélique chinoise (*Angelica sinensis*), la bourse-à-pasteur (*Capsela bursa-pastoris*), le vitex ou gattilier (*Vitex agnus-castus*) et le framboisier (*Rubus idaeu*). Il est recommandé de consulter en phytothérapie ou en naturopathie pour connaître plus en détail les propriétés de chacune de ces plantes et les contre-indications. (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*.)

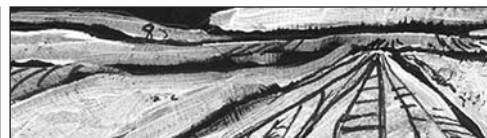
Mise en garde concernant les produits de santé naturels :

Les produits de santé naturels, incluant les plantes médicinales, renferment des molécules biologiquement actives. Ils peuvent donc comporter certaines contre-indications, interagir avec les médicaments ou avec d'autres produits naturels, et même occasionner des effets secondaires. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel ou une professionnelle familiarisée avec l'utilisation de ces produits (naturopathe, phytothérapeute, etc.) pour vous guider dans le choix des produits les mieux adaptés à votre condition particulière.

Notez bien : Afin de diminuer l'intensité des symptômes prémenstruels, il est préférable de réduire sa consommation de sel, de sucre, de café et d'alcool, et d'augmenter sa consommation de magnésium, de zinc, de calcium et de vitamine B6. (Voir le cahier *Alimentation*.)

Il peut être utile de déterminer l'histoire de sa préménopause en observant son cycle menstruel en vue d'une consultation avec un ou une médecin. (Voir l'outil *Observation du cycle menstruel*.)

Mes réflexions personnelles



Si je vis des changements dans mon cycle menstruel, est-ce que je les considère comme une nouvelle étape de ma vie, une transition vers ma ménopause ?

Mes règles irrégulières sont-elles une source d'inquiétude ? Si oui, pourquoi ? Qu'est-ce que je pourrais faire pour me rassurer ?

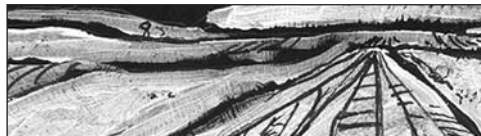
Est-ce que j'ai un portrait clair de mon cycle menstruel en ce qui concerne la durée, la quantité de flux sanguin, les saignements entre les règles ? Un tel portrait m'aiderait-il à suivre les changements dans ma préménopause, et à m'informer sur ce qui pourrait m'inquiéter ?

Mon cycle menstruel est-il comparable à celui de ma mère ou de mes sœurs ? Serait-il rassurant ou utile d'avoir ces informations ?

Bien qu'il soit normal de constater des irrégularités dans la durée du cycle et du flux menstruel lors de la préménopause, est-ce que mon ou ma médecin a tendance à parler de « saignements utérins "dysfonctionnels" ou problématiques » ? Son diagnostic repose-t-il uniquement sur mon symptôme ou s'inscrit-il dans une

approche plus globale, incluant entre autres, l'hérédité et l'histoire personnelle ? M'a-t-on expliqué les différents tests appropriés, Pap test, biopsie ou échographie de l'endomètre ?

Références



BIBLIOGRAPHIE

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE MONTRÉAL. (n.d). *La cape cervicale : une méthode contraceptive*. Feuillelet d'information offert gratuitement.

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE MONTRÉAL (n.d). *RU 486*. Feuillelet d'information offert gratuitement.

GADOURY, L. (1994). *Mon utérus et mes ovaires m'appartiennent, la décision aussi : hystérectomie et ovariectomie : regard sur la problématique et les alternatives*. Montréal: Centre de santé des femmes de Montréal, 80 p.
Disponible à l'adresse Internet suivante : <http://www.csfmontreal.qc.ca/uterus.pdf>

Bien que ce document ne soit pas à jour, son contenu demeure pertinent en ce qui concerne les informations gynécologiques qui y sont très bien vulgarisées. Les nombreuses illustrations permettent de bien comprendre les différents types d'interventions et les termes médicaux.

HORVILLEUR, A. (1999). *Guide familial de l'homéopathie*. Nouv. éd., Paris : Hachette, 284 pages. (Parents).

LEE, J.R. (2000). *Tout savoir sur la préménopause : approches naturelles et équilibre hormonal*. Vanne: Sully, 384 p.

MARCOTTE, J. (1998). *La cape cervicale : une méthode contraceptive : guide d'information et d'utilisation*. Montréal: Centre de santé des femmes de Montréal, 32 p.

Ce guide d'information et d'utilisation expose les raisons pour lesquelles le Centre de santé des femmes privilégie ce moyen contraceptif. Vous y trouverez des informations sur la méthode elle-même, son utilisation, ses avantages et désavantages, son taux d'efficacité, son coût, son entretien, ainsi qu'un bref historique de la cape cervicale.

Coût : 5 \$ (pour les personnes et les groupes communautaires), 10 \$ (pour les institutions).

Pour commander: téléphone: (514) 270-6110, télécopieur: (514) 270-6115, courriel: info@csfmontreal.qc.ca

PICARD, P. et al. (1995). *Le guide canadien de l'automédication homéopathique*. Montréal: De la Chenelière, 191 p.

PRICE, E. (2000). «The homeopathic treatment of menopause». *Homeoint.org*

Disponible sur Internet, référence du 26 février 2004: <http://homeoint.org/site/price/menopause.htm>

SCHNEIDER, A. (1999). *Plantes sauvages médicinales: les reconnaître, les cueillir, les utiliser*. (Montréal): Éd. de l'Homme, 302 p.

ORGANISMES ET SITES INTERNET

Association des diplômés en naturopathie du Québec (ADNQ)

Adresse Internet: www.adnq.qc.ca/

Téléphone sans frais: 1 866 520-5225

Téléphone pour la région de Montréal: (514) 525-5225

Centre de santé des femmes de Montréal

Adresse Internet: www.csfmontreal.qc.ca

Téléphone: (514) 270-6110

Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, Département d'obstétrique-gynécologie

Adresse Internet: www.crhsc.umontreal.ca/hscm/gyneco/index.html

Ce site présente des informations, notamment sur les saignements excessifs.

Réseau Proteus:

Adresse Internet: www.reseauproteus.net
Section "Ménopause".

Sérénia

Adresse Internet: www.serena.ca
Téléphone: (514) 273-7531
Pour informations sur la méthode sympto-thermique Billings et la planification naturelle des naissances.

Service d'information en contraception et sexualité de Québec (SICSQ)

Adresse Internet: www.sicsq.org
Téléphone sans frais: 1 877 624-6808
Téléphone: (418) 624-6808

AVIS: Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.

Observation du cycle menstruel

Inscrire dans la grille son cycle menstruel selon la légende suivante :

- L pertes légères
- M pertes modérées
- A pertes abondantes
- TA pertes très abondantes (avec caillots)
- D douleurs suscitant des questionnements

Créer sa propre légende pour noter toute autre information pertinente en lien avec son cycle menstruel

- Exemples :
- ACU traitement d'acupuncture
 - HO traitement homéopathique

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Janvier																																
Février																																
Mars																																
Avril																																
Mai																																
Juin																																
Juillet																																
Août																																
Septembre																																
Octobre																																
Novembre																																
Décembre																																

Observations : _____