

# Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes

Que faire lorsque le système s'emballe ?

## Saviez-vous que...



- « Nous ne savons pas exactement le nombre de femmes atteintes de bouffées de chaleur, mais selon les estimations, il y en aurait entre 65 % et 90 %. » (Gerson et Cherniak, 1997, p. 14.)
- « [...] au moins 60 % des femmes occidentales subissent des variations thermiques comparativement à environ 10 % chez les Japonaises par exemple, ou à peu près pas chez les femmes de Nouvelle-Guinée. » (Proulx-Sammut, 2001, p. 74.)
- « Les bouffées de chaleur peuvent être causées par un déséquilibre de la thyroïde, l'hypoglycémie ou des allergies ou intolérances alimentaires. Par exemple, si vos bouffées de chaleur se produisent seulement lorsque vous avez l'estomac vide, il se peut que votre pancréas ait de la difficulté à gérer les chutes de glucose sanguin. » (Brière, 2002.)

## Les relations entre la ménopause et les bouffées de chaleurs et les sueurs nocturnes

Les manifestations de bouffées de chaleur varient énormément d'une femme à l'autre. Techniquement, les chaleurs relèvent d'une instabilité qui apparaît à la ménopause dans le processus de contraction et de dilatation des vaisseaux sanguins. Les principales manifestations des bouffées de chaleur sont :

- L'accélération sensible du rythme cardiaque et les palpitations ;
- L'élévation de la température des doigts, des orteils et des joues ;
- Des sueurs au niveau du front, du nez, du thorax, mais peu ou pas aux joues ou aux jambes ;
- Une température interne du corps à peu près égale et même un peu inférieure à la température habituelle ;
- Des rougeurs à la poitrine, au visage et au cou.

L'intensité des symptômes peut être légère ou modérée. Les symptômes peuvent varier de quelques fois par jour à quelques fois par semaine, et s'échelonnent sur une période variant de quelques semaines à quatre à six ans pour 75 % à 86 % des Nord-Américaines. (Dumas, 1997.) Toutefois, avec le temps, l'intensité devrait diminuer. La durée moyenne des bouffées de chaleur varie de quelques secondes à quinze minutes. Les périodes de manifestation les plus courantes sont tôt le matin, en soirée et pendant la nuit.

Les chaleurs qui se produisent la nuit sont appelées sueurs nocturnes. Les sueurs nocturnes sont d'une intensité plus grande que les bouffées de chaleur.

Souvent, la sudation est suivie d'un frisson et les

cheveux, ainsi que les vêtements et la literie, sont mouillés. Lorsqu'elles sont fréquentes, les sueurs nocturnes risquent d'entraîner de l'insomnie, causant ainsi une grande fatigue. Elles peuvent aussi être responsables de conflits dans le couple.

« C'est quoi et qu'est-ce qui provoque ça ? »  
(Baie-Comeau)

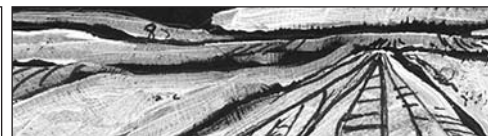
Différents éléments sont susceptibles de déclencher les bouffées de chaleur :

- Certains aliments comme l'alcool, les aliments épicés, la caféine, le chocolat, le sel et le sucre ;
- Le stress ;
- Le tabac ;
- L'excitation issue du rire ou d'une conversation ;
- Les efforts physiques.

Certaines femmes seront plus incommodées que d'autres par les bouffées de chaleur :

- Les femmes inactives ;
- Les femmes ménopausées artificiellement ou ayant subi une chimiothérapie ;
- Les femmes qui rougissent facilement.

## Passer à l'action



Certaines mesures peuvent contribuer à se réajuster ou à diminuer les bouffées de chaleur.

- Tenir un **journal de bord**. Le fait de noter, quand se produisent les chaleurs, ce que l'on a bu ou mangé, son état d'excitation ou la température ambiante peut donner des indices permettant de mieux se connaître, de prendre en main la situation, et de faire des réajustements s'il y a lieu.
- Se **rafraîchir** en passant son visage sous l'eau froide, en utilisant un petit éventail ou en s'habillant en "pelures d'oignon".
- Rester **calme** et apprendre à faire face au stress.
- Pratiquer une **activité physique** de façon régulière.
- Éviter de consommer de **l'alcool** et des aliments très **épicés** ou contenant de la **caféine** comme le café, le chocolat.
- Diminuer l'usage du **tabac**.

« *Des chaleurs, moi, je n'en ai jamais eu.* »  
(Montréal)

## L'approche conventionnelle

L'hormonothérapie de remplacement peut être indiquée dans certains cas de bouffées de chaleur très violentes. Par contre, des études récentes ont démontré que les risques et les inconvénients de cette thérapie l'emportent souvent sur les bienfaits. Les traitements aux œstrogènes synthétiques (produit en laboratoire) sont disponibles sous la forme de comprimés ou de timbres à coller sur la peau. Avant d'adopter ce traitement, il est impératif d'en discuter en profondeur avec son médecin. Cependant, il faut noter que les bouffées de chaleur réapparaissent si

le traitement hormonal est cessé subitement. (Pour en connaître davantage sur les traitements hormonaux, se référer au cahier *Hormonothérapie*.)

## Les approches alternatives et complémentaires

Il existe différentes alternatives à l'hormonothérapie de remplacement comme l'acupuncture, la chiropractie, la naturopathie, l'homéopathie, la phytothérapie et les régimes alimentaires adaptés.

### Les aliments pouvant aider à soulager les bouffées de chaleur :

- Les graines de lin (riches en lignanes et en acides gras essentiels) ;
- Les noix, les légumineuses, les fruits secs et les légumes ;
- Le soya et ses produits dérivés (riches en phytoestrogènes). Prendre 20 grammes de protéines de soya par jour (renfermant 34 milligrammes d'isoflavones). (Source : Réseau Proteus, *Protéines de soya*.)

« *Ce qui prévaut dans la ménopause, ce sont les chaleurs. Pour moi, c'est ce qu'il y a de plus marquant.* » (L'Annonciation)

Il faut insérer ces aliments à son menu quotidien pendant trois à six semaines avant d'en ressentir les effets. (Pour plus de détails concernant ces aliments, vous référer au cahier *Alimentation*.)

## L'homéopathie

Il est possible d'adopter l'homéopathie en automédication. On devrait choisir un remède selon le type de bouffées de chaleur, 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.

**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.

Voici des produits homéopathiques qui peuvent être utilisés. (Pour plus de détails sur cette approche, consulter le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*.)

*Actea racemosa* : aggravation des symptômes par la venue des règles.

*Aurum metallicum* : désespoir, tristesse, intolérance au bruit, amélioration des symptômes de bouffées par la musique.

*Belladonna* : sueurs abondantes, sur la tête et le visage, sensation de pulsations à ce niveau.

*Bryonia alba* : douleurs piquantes, sécheresse des muqueuses, soif.

*Glonoine* : sensations de pulsations au niveau du cou, des extrémités des mains.

*Lachesis mutus* : amélioration des symptômes par la survenue des règles, la femme ne supporte pas d'avoir la taille ou le cou serré.

*Ignatia amara* : à la suite de contrariétés, de soucis, de chagrin, sensation de boule dans la gorge.

*Sanguinaria canadensis*: chaleur aux joues, joues rouges, maux de têtes au-dessus des yeux.

*Sepia officinalis*: anxiété durant les bouffées, irritabilité.

*Sulfur*: bouffées à partir de la poitrine, faiblesse après une bouffée, amélioration des symptômes au grand air, aggravation des symptômes à la chaleur et debout.

*Sulfuricum acidum*: bouffées plutôt en soirée et la nuit, avec sensation de tremblement intérieur.

(Source : Horvilleur 1999; Picard *et al.* 1995; Price 2000.)

## La phytothérapie

Plusieurs plantes ou combinaisons de plantes possèdent des propriétés intéressantes ayant un rapport avec la ménopause. Nous nous limitons ici à celles qui sont les plus connues et les mieux documentées. (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*) Attention, certaines *contre-indications et interactions médicamenteuses* peuvent s'appliquer en phytothérapie.

« *Quand tu n'es pas en dépression, prendre un antidépresseur pour tes bouffées de chaleur, c'est...* » (Baie-Comeau)

### L'actée à grappe noire (*Actea racemosa* ou *Cimifuga racemosa*)

Cette plante fait l'objet d'une bonne documentation et son efficacité est éprouvée. Elle agit normalement après six à huit semaines de traitement et est bien tolérée par la plupart des femmes, soit 97 %. (Stolze, 1982.)

**Notez bien :** Une étude a émis récemment une mise en garde sur l'actée à grappe noire pour les femmes présentant des antécédents ou des risques de cancers hormonodépendants. D'autres études révèlent que les phytoestrogènes contenus dans l'actée présentent au contraire un effet protecteur. (Lee, 2000, p. 52.) Dans le doute, on devrait se référer à un ou une professionnelle compétente (naturopathe, phytothérapeute).

### La sauge (*Salvia officinalis*)

La sauge est souvent recommandée pour atténuer les bouffées de chaleur et les transpirations qui en résultent. Quelques études confirment son efficacité. (Réseau Proteus.)

### L'angélique chinoise ou Dong quai (*Angelica sinensis*)

Cette plante, dont l'usage traditionnel a démontré les bienfaits, a reçu la sanction de plusieurs études scientifiques. Elle entre parfois dans des compositions à base de plantes.

### L'igname sauvage

Les suppléments et les crèmes à base d'igname sauvage, utilisée seule, n'auraient démontré aucune propriété hormonale. (Réseau Proteus.) Cependant, il semble que plusieurs thérapeutes obtiennent de bons résultats avec ces produits, principalement chez les femmes ne réagissant pas aux plantes riches en phytoestrogènes, comme l'actée à grappe noire, la sauge et l'angélique chinoise.

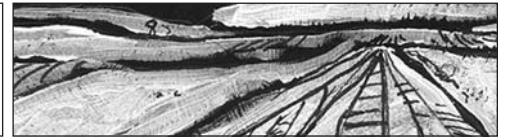
**Notez bien :** L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), le trèfle rouge (*Trifolium pratense*) et le ginseng (*Panax ginseng* et *Panax quinquefolius*) sont des plantes utilisées traditionnellement, mais pour lesquelles les résultats d'études sont inconsistants.



### 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 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 vers ceux qui sont les mieux adaptés à votre condition particulière.

## Mes réflexions personnelles



À quel point mes bouffées de chaleur m'incommodent-elles ? Comment évaluerais-je mon niveau d'inconfort sur une échelle de 1 à 10, 1 étant très acceptable et 10 très sérieusement inconfortable, voire handicapant ?

Y a-t-il des situations où je me sens plus indisposée par les bouffées de chaleur ? Pourquoi ?

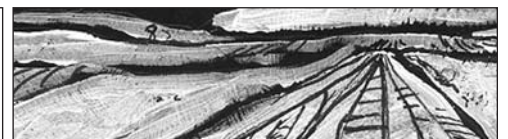
Mon sommeil est-il perturbé par des sueurs nocturnes ? Si oui, est-ce que je me sens plus épuisée depuis qu'elles se manifestent ?

Est-ce que j'ai l'impression d'être de plus en plus fatiguée ou irritable ? De vivre plus de tensions dans mes relations interpersonnelles ?

Est-ce que je peux donner un sens à mes bouffées de chaleur ? Est-ce que ça me fait du bien d'en parler avec d'autres femmes ? Est-ce que d'en parler m'aiderait à les vivre différemment ?

Est-ce que mes bouffées de chaleur ou mes sueurs nocturnes sont inconfortantes au point où ma priorité est de les atténuer ? Si oui, quels sont les moyens que je souhaite expérimenter ?

## Références



### BIBLIOGRAPHIE

BRIÈRE, J. (2002). « 10 mythes concernant la ménopause ». *Ressources santé*. (Oct.), p. 23-29.

GERSON, M., CHERNIAK, D. (1997). *La ménopause*. Montréal : Presse de la santé de Montréal, 48 p.

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

LAMBERT-LAGACÉ, L. (1998). *Ménopause, nutrition et santé*. Montréal : Éd. de L'Homme, 173 p.

Le chapitre sur les bouffées de chaleur contient des suggestions pour apprêter le soya, et des tableaux descriptifs sur les produits dérivés du soya et sur leur utilisation.

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

- PICARD, P. et al. (1995). *Le guide canadien de l'automédication homéopathique*. Montréal : Chenelière, 191 p.
- PRICE, E. (2000). «The homeopathic treatment of menopause». *Homeoint.org*  
Disponible sur Internet, référence du 10 février 2004 : <http://homeoint.org/site/price/menopause.htm>
- PROULX-SAMMUT, L. (2001). *La ménopause mieux comprise, mieux vécue : des réponses aux besoins des femmes des années 2000*. Nouv. éd. rev. et corr. Montréal : Pierre Nadeau, 333 p.
- RÉSEAU PROTEUS. (2002-2003)  
Disponible sur Internet : [www.reseauproteus.net](http://www.reseauproteus.net)
- STOLZE, H. (1982). «An alternative to treat menopausal complaints». *Gyne*. Vol. 3, no 1, p. 14-16. En allemand.
- VERDON, J. (2003). *Il était une fois la ménopause*. Montréal : TVA, 373 p.

## ORGANISMES ET SITES INTERNET

### Réseau proteus

Adresse Internet : [www.reseauproteus.net](http://www.reseauproteus.net)

**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.

