

Mieux vivre la ménopause

Annexe 1

TRAITER LA MÉNOPAUSE AUTREMENT

Tel que mentionné dans le chapitre 4 du livre *Mieux vivre la ménopause*, la thérapie hormonale de substitution (THS) peut être contre-indiquée pour certaines femmes. Il leur faut donc se tourner vers d'autres approches. Ces différentes possibilités ne rétabliront pas le déséquilibre hormonal comme le fait l'hormonothérapie, mais elles pourront soulager certains symptômes.

Par exemple, de nombreuses femmes essaient l'acupuncture. Selon les directives cliniques de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), deux analyses systématiques récentes n'ont pas permis d'obtenir des données suffisantes pour déterminer l'efficacité de l'acupuncture dans la prise en charge des symptômes vasomoteurs de la ménopause. Le nombre, l'envergure et la qualité des essais contrôlés randomisés disponibles sont trop faibles pour permettre la formulation de conclusions définitives. Néanmoins, plusieurs femmes témoignent de l'effet positif de cette pratique sur leur bien-être.

D'autres femmes choisissent le yoga thérapeutique hormonal, qui gagne en popularité. Très répandu en Europe, notamment en Allemagne, ce type de yoga a été mis au point en 1991 par la yoga-thérapeute brésilienne Dinah Rodrigues. Grâce à des exercices qui activent la production d'hormones féminines, le yoga hormonal pourrait soulager les symptômes liés au déséquilibre hormonal causé par la ménopause.

Une autre approche consiste en la prise de produits naturels. La consommation de suppléments naturels doit toutefois se faire sous supervision médicale, car il est important de personnaliser tout traitement à base de produits naturels et d'évaluer les interactions potentielles avec certains médicaments.

Les femmes qui suivent une THS et qui souhaitent se tourner vers des suppléments naturels doivent aussi en discuter avec leur médecin, surtout si elles veulent prendre un supplément de phytoestrogènes. En effet, il risque d'y avoir une surcharge dans le foie, ce qui peut diminuer l'efficacité de la THS. Il faut donc s'assurer que la prise de produits naturels est compatible avec la THS afin de ne pas nuire à son efficacité.

Voici une liste de produits naturels s'affichant comme ayant des propriétés pour contrer les symptômes de la ménopause.

PRODUITS NATURELS POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE

Actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa* ou *Actaea racemosa*)

Dose nécessaire

En général, les extraits d'actée à grappes noires sont standardisés pour contenir 2,5% de glycosides triterpéniques, soit 1 mg/dose. La dose d'actée à grappes noires est de 40 à 80 mg/jour.

Symptômes traités

Symptômes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur ou l'humeur instable.

Effets secondaires

Les effets secondaires indésirables sont rares. Les plus fréquents sont les céphalées et les troubles gastrointestinaux. L'actée à grappes noires est contre-indiquée en cas d'allergie à l'aspirine, de maladie hépatique, de cancer hormono-sensible (ex. : certains types de cancer du sein), d'accident vasculaire cérébral ou d'hypertension artérielle.

Recommandation

Différentes études suggèrent que l'actée à grappes noires est efficace pour réduire les symptômes de la ménopause. Fortement utilisé en Allemagne, ce supplément serait particulièrement efficace à des doses journalières de 80 mg. Son association avec le millepertuis pourrait aussi apporter plus de bienfaits.

Anis (*Pimpinella anisum*)

Dose nécessaire

Des capsules contenant 330 mg de *P. anisum* prises 3 fois par jour pendant 4 semaines ont été utilisées pour le traitement des symptômes de la ménopause.

Symptômes traités

Habituellement utilisé pour le traitement des bouffées de chaleur liées à la ménopause.

Effets secondaires

L'anis peut provoquer des réactions allergiques.

Recommandation

Les résultats d'une étude observent que, dans le groupe expérimental où chaque femme recevait une capsule contenant 330 mg de *Pimpinella anisum* 3 fois par jour, la fréquence et la gravité des bouffées de chaleur ont significativement chuté avec la prise de suppléments à la fin de la 4^e semaine d'intervention.

Dong quai (*Angelica sinensis*)

Dose nécessaire

Il existe plusieurs formes de la plante et les dosages sont très variables: l'extrait brut de racine par décoction va de 3 à 15 g/jour, tandis qu'en association, des préparations de 75 à 500 mg peuvent être prises jusqu'à 6 fois par jour.

Symptômes traités

Souvent utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour les problèmes de santé des femmes, y compris la ménopause.

Effets secondaires

Des cas de fièvre, de gynécomastie et d'hémorragie ont été rapportés lors de l'utilisation simultanée de warfarine. Il existe aussi un risque de photosensibilisation.

Recommandation

Selon les directives cliniques de la SOGC, il n'y a aucune donnée factuelle soutenant un effet significatif sur le plan clinique du dong quai, par comparaison avec un placebo, en ce qui concerne l'atténuation des symptômes de la ménopause. Les National Institutes of Health (NIH) estiment également qu'aucune conclusion ne peut être tirée quant aux effets du dong quai sur les symptômes de la ménopause en raison du peu de recherches effectuées.

Équol

Dose nécessaire

Une étude indique que les femmes ménopausées peuvent avoir des bouffées de chaleur moins nombreuses et moins sévères si elles reçoivent un supplément de 10 à 30 mg/jour d'équol, si elles suivent un régime riche en isoflavones ou si elles sont productrices d'équol.

Symptômes traités

Les bouffées de chaleur.

Effets secondaires

L'équol semble être sûr pour le traitement des bouffées de chaleur. Aucun effet indésirable clair n'a été observé dans les études.

Recommandation

Une méta-analyse a montré que la supplémentation en équol chez les non-productrices d'équol diminuait significativement l'incidence et/ou la sévérité des bouffées de chaleur chez les femmes ménopausées et a suggéré que les femmes

qui sont productrices d'équol obtiendront peu de bénéfices supplémentaires en prenant de l'équol ou de la daidzéine si elles ont une alimentation riche en isoflavones.

Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Dose nécessaire

Les capsules orales d'huile essentielle de fenouil (30%) et la crème vaginale d'extrait de fenouil (5%) ont été utilisées pour améliorer les symptômes chez les femmes ménopausées à raison de 200 mg/jour et de 5 g/jour, respectivement.

Symptômes traités

Pour améliorer les symptômes des femmes ménopausées, notamment les bouffées de chaleur, mais également l'anxiété et l'atrophie vaginale.

Effets secondaires

Le fenouil peut causer une photodermatite, une dermatite de contact et des réactions croisées. Quant à son huile, elle peut provoquer des réactions, telles que des hallucinations et des convulsions.

Recommandation

Les preuves cliniques à l'appui de l'utilisation du fenouil sont limitées.

Fenugrec (*Trigonella fœnum-græcum*)

Dose nécessaire

Des dosages très variés et des préparations différentes ont été utilisés dans les études cliniques; une dose de 500 mg 2 fois par jour d'un extrait standardisé a été étudiée pour la gestion des symptômes post-ménopausiques.

Symptômes traités

Utilisé pour traiter les bouffées de chaleur.

Effets secondaires

Le fenugrec est considéré comme sûr dans les quantités que l'on trouve couramment dans les aliments. Son innocuité à des doses plus importantes est incertaine. Les effets secondaires potentiels du fenugrec comprennent la diarrhée, les nausées et d'autres symptômes du tube digestif, et, rarement, des étourdissements et des maux de tête. De fortes doses peuvent provoquer une baisse dangereuse de la glycémie. Le fenugrec peut provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes. Des cas de toxicité hépatique ont été signalés chez des personnes prenant du fenugrec seul ou en combinaison avec d'autres plantes.

Recommandation

Selon une revue de littérature publiée en 2017, plusieurs études ont montré les effets de cette plante dans le traitement des symptômes de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur. En revanche, d'après une revue plus récente, les données actuelles sur l'efficacité du fenugrec pour améliorer les symptômes de la ménopause sont trop rares pour soutenir son utilisation pour cette indication. Notre avis? D'autres plantes sont plus efficaces avec moins d'effets secondaires.

Fleur de la passion (*Passiflora incarnata*)

Dose nécessaire

Jusqu'à 800 mg/j d'un extrait alcoolique séché de passiflore ont été utilisés avec une sécurité apparente dans des études allant jusqu'à 8 semaines.

Symptômes traités

Utilisée pour ses effets sur les symptômes vasomoteurs (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes), l'insomnie et l'anxiété chez les femmes ménopausées.

Effets secondaires

Peut causer de la somnolence, de la confusion et des mouvements non coordonnés (ataxie) chez certaines personnes. La passiflore utilisée en quantités excessives (ex.: 3,5 g d'un extrait spécifique sur une période de 2 jours) peut être dangereuse.

Recommandation

Différentes études suggèrent que la passiflore pourrait être utile pour traiter les symptômes de la ménopause (ex.: symptômes vasomoteurs, insomnie, dépression, colère, maux de tête) et l'anxiété.

Gattilier (*Vitex agnus-castus*)

Dose nécessaire

Les doses quotidiennes d'extrait de fruit de gattilier sont généralement de 20 à 40 mg.

Symptômes traités

Utilisé pour le traitement des symptômes vasomoteurs (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes) et les troubles du sommeil.

Effets secondaires

Lorsqu'il est utilisé en quantités limitées, le gattilier semble être, en règle générale, bien toléré. Les effets secondaires sont généralement légers et peuvent inclure des nausées, des maux de tête, des troubles gastrointestinaux ou des démangeaisons. Les femmes souffrant d'un cancer hormono-sensible ne peuvent pas toujours prendre cette plante. Il est possible que le gattilier interagisse avec certains médicaments, comme les pilules contraceptives, les médicaments utilisés pour traiter la maladie de Parkinson et les médicaments utilisés pour traiter la psychose.

Recommandation

Il n'y a pas beaucoup de recherches solides portant sur l'efficacité de la baie de gattilier. Ce supplément pourrait avoir quelques effets positifs au tout début des symptômes de la ménopause (quand la progestérone chute), mais d'autres plantes se sont avérées plus efficaces.

Ginkgo biloba

Dose nécessaire

Des extraits de feuilles de ginkgo standardisés ont été utilisés dans des essais cliniques pour les troubles cognitifs à des doses quotidiennes de 120 à 240 mg.

Symptômes traités

Les troubles de l'attention et les troubles de la mémoire.

Effets secondaires

Le ginkgo biloba peut causer des nausées, une dyspepsie, des céphalées, des vertiges et des palpitations cardiaques. Le ginkgo peut interagir avec l'aspirine, d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et la warfarine; il peut aussi réduire l'efficacité des anticonvulsivants.

Recommandation

Le ginkgo biloba a été étudié pour différentes affections. Sur le plan des fonctions cognitives, différentes études observent un effet bénéfique du ginkgo biloba sur le déclin cognitif avec des doses moyennes de 200 mg/j. Un essai clinique a aussi observé qu'un extrait de ginkgo biloba a été un traitement d'appoint efficace pour améliorer les symptômes dépressifs chez des patients âgés souffrant de dépression. L'extrait de ginkgo biloba associé à des médicaments dépressifs joue un rôle synergique, et le délai d'apparition de l'efficacité est plus rapide que celui des antidépresseurs seuls. Une revue datant de 2020 indique que le ginkgo biloba pourrait être efficace dans l'amélioration du syndrome métabolique.

Ginseng asiatique (*Panax ginseng*)

Dose nécessaire

Selon les Complete German Commission E Monographs, des préparations brutes de poudre de racine séchée de 1 à 2 g peuvent être prises quotidiennement pendant un maximum de 3 mois. Dans de nombreux essais cliniques, la dose de racine brute a varié de 0,5 à 3 g/jour et la dose d'extraits a généralement varié de 100 à 800 mg.

Symptômes traités

Utilisé pour plusieurs affections, dont les bouffées de chaleur associées à la ménopause.

Effets secondaires

Le ginseng présente un bon indice de sécurité. Cependant, certaines autorités recommandent de limiter l'utilisation du ginseng à 3 mois en raison du développement possible d'effets secondaires. Les effets indésirables les plus fréquents sont l'énerverment et l'excitabilité, qui disparaissent en général après quelques jours. La capacité de concentration est diminuée et le taux de glucose sanguin peut baisser jusqu'à des niveaux trop faibles (entraînant une hypoglycémie). D'autres effets secondaires incluent des céphalées, des réactions allergiques, des troubles du sommeil, des troubles digestifs, une sensibilité mammaire et des irrégularités du cycle menstruel. Des effets secondaires plus sérieux ont parfois été rapportés dans de rares cas, tels qu'une crise d'asthme, une élévation de la tension artérielle, des palpitations et, chez les femmes ménopausées, un saignement utérin.

Recommandation

Les directives cliniques de la SOGC indiquent qu'il n'y a aucune donnée factuelle soutenant un effet significatif sur le plan clinique du ginseng, par comparaison avec un placebo, en ce qui concerne l'atténuation des symptômes ménopausiques.

Huile d'onagre (*Oenothera biennis*)

Dose nécessaire

Les doses administrées par voie orale lors d'essais cliniques varient entre 1 et 8 g/jour chez les adultes et le contenu en acide gamma-linolénique se situe habituellement entre 8 et 10 %.

Symptômes traités

Symptômes vasomoteurs de la ménopause : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes.

Effets secondaires

L'huile d'onagre est généralement bien tolérée. Les effets secondaires les plus fréquents incluent des symptômes gastrointestinaux temporaires (ex. : douleurs abdominales, sensation de plénitude ou nausées).

Recommandation

Un essai clinique randomisé de 6 semaines observe que l'huile d'onagre utilisée par voie orale pour contrôler les bouffées de chaleur diminue davantage l'intensité des crises par rapport à un placebo. De plus, un essai randomisé en double aveugle contre placebo suggère que l'huile d'onagre pourrait avoir des avantages pour les symptômes psychologiques des femmes ménopausées. Malgré des résultats prometteurs, les National Institutes of Health (NIH) estiment que les preuves scientifiques disponibles sont insuffisantes pour déterminer si l'huile d'onagre est utile pour soulager les symptômes de la ménopause.

Huile de bourrache (*Borago officinalis L.*)

Dose nécessaire

L'huile de graines de bourrache a été utilisée à des doses allant de 1 à 3 g/jour lors d'essais cliniques. La teneur en acide gamma-linolénique (AGL) se situe entre 20 et 26 %.

Symptômes traités

Symptômes de la ménopause.

Effets secondaires

Des études à court terme observent que les huiles contenant de l'AGL engendrent des effets secondaires légers, comme des maux d'estomac ou des maux de tête. En revanche, à long terme, la sécurité des suppléments d'AGL est incertaine. Certains suppléments à base de bourrache peuvent contenir des substances appelées alcaloïdes de la pyrrolizidine. Ces substances peuvent être néfastes pour le foie.

Recommandation

Une étude prospective, en double aveugle, contrôlée par placebo et randomisée, observe que la supplémentation en huile de bourrache riche en acide gamma-linolénique a des effets bénéfiques significatifs à court terme sur la pression artérielle et la composition corporelle sans montrer d'effet indésirable chez les femmes hypertendues ménopausées. D'autres études sont nécessaires pour évaluer les avantages à long terme.

Huile essentielle de lavande en aromathérapie

Dose nécessaire

Une seule à plusieurs gouttes d'huile essentielle de lavande (20 à 120 mg) diluées dans une huile de base ou une huile porteuse, ou ajoutées à de l'eau chaude dans un diffuseur ou un humidificateur, infiltrées sur un coton ou versées dans un pot pour inhalation.

Symptômes traités

Habituellement utilisée pour soulager les bouffées de chaleur chez les femmes ménopausées.

Effets secondaires

La lavande peut provoquer une dermatite de contact allergique et une photosensibilisation. Des troubles gastrointestinaux ont été signalés lors de l'utilisation orale.

Recommandation

Les preuves disponibles dans la littérature scientifique sont insuffisantes pour soutenir l'aromathérapie en tant que traitement autonome pour la gestion des symptômes de la ménopause.

Luzerne (*Medicago sativa*)

Dose nécessaire

En général, il est recommandé de prendre 5 à 10 g de l'herbe séchée 3 fois par jour.

Symptômes traités

Les bouffées de chaleur.

Effets secondaires

Les graines de luzerne et les germes frais peuvent être contaminés par des bactéries (ex.: *Salmonella enterica* et *Escherichia coli*). De plus, la luzerne peut provoquer une hyperkaliémie en raison de sa teneur élevée en potassium.

Recommandation

Les informations cliniques à l'appui de ces indications sont limitées.

Mélatonine

Dose nécessaire

De 3 à 5 mg/j, le soir, pendant 4 semaines. Des études indépendantes n'ont pas encore clarifié l'efficacité des préparations à libération prolongée.

Symptômes traités

L'insomnie.

Effets secondaires

Une céphalée et une dépression passagère peuvent se produire. La mélatonine peut aggraver une dépression existante. Des preuves suggèrent que la mélatonine peut augmenter les effets de la warfarine, ce qui augmente le risque de saignement.

Recommandation

Une méta-analyse regroupant 19 études (1683 sujets) a pu démontrer que la mélatonine était efficace pour diminuer le délai d'endormissement de 7 minutes en moyenne. La qualité du sommeil ainsi que la durée totale du sommeil étaient également rehaussées. Il est reconnu que la mélatonine diminue la latence d'apparition du sommeil.

Mélisse (*Melissa officinalis*)

Dose nécessaire

L'herbe de mélisse brute est généralement dosée à 1,5 à 4,5 g/jour. Des doses de 600 à 1600 mg d'extrait ont été étudiées dans des essais. Une préparation standardisée de mélisse (80 mg) et d'extrait de valériane (160 mg) a été administrée 2 ou 3 fois par jour comme aide au sommeil.

Symptômes traités

Chez les femmes ménopausées, la mélisse est, entre autres, utilisée pour son effet sur l'anxiété et les troubles du sommeil.

Effets secondaires

Aucun effet secondaire dangereux n'est signalé dans la littérature.

Recommandation

D'autres études sont nécessaires pour étayer les effets de la mélisse dans le cadre clinique.

Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Dose nécessaire

Le millepertuis pourrait être bénéfique en cas de dépression légère à modérée, sans idées suicidaires. La dose recommandée va de 300 à 900 mg par voie orale 1 fois par jour d'une préparation standardisée d'hypericine de 0,2 à 0,3% et/ou d'hyperforine de 1 à 4%.

Symptômes traités

Symptômes vasomoteurs: bouffées de chaleur, sueurs nocturnes. Troubles de l'humeur et dépression.

Effets secondaires

Une photosensibilité, une sécheresse buccale, une constipation, des vertiges, une confusion et des états maniaques (chez les patients présentant des troubles bipolaires). De plus, comme le millepertuis interagit avec de nombreux médicaments, il pourrait ne pas être sûr pour de nombreuses personnes, notamment celles qui prennent des médicaments conventionnels. Toutefois, une étude menée auprès de 14 245 patientes a montré que la fréquence des effets indésirables était de 10 fois inférieure avec le millepertuis par rapport aux antidépresseurs synthétiques.

Recommandation

Lors d'un essai clinique, le millepertuis (300 mg, 3 fois par jour) a entraîné une amélioration significative de la qualité de vie et une diminution des troubles du

sommeil chez des femmes ménopausées symptomatiques, par rapport à un placebo. Cependant, les différences entre les deux groupes sur le plan de l'intensité et du nombre de bouffées de chaleur n'étaient pas significatives. Toutefois, il a été démontré qu'une combinaison de millepertuis et d'actée à grappes noires exerce un effet positif significatif sur les symptômes ménopausiques. Les données cliniques actuelles rapportent des bienfaits significatifs, comparativement à un placebo, pour le traitement de la dépression légère à modérée. Considérant que les effets secondaires sont considérablement moindres que ceux associés aux antidépresseurs, cette plante pourrait être recommandée chez les femmes présentant des symptômes dépressifs.

Phytocannabinoïdes

Dose nécessaire

Variable selon ce que l'on traite. Pour que le traitement demeure «santé», on préconise les formes ingérées à base de CBD pour l'anxiété et le sommeil. Pour traiter la dysfonction sexuelle, que ce soit le manque de libido ou de lubrification, on ira vers un mélange CBD/THC à ingérer ou en application topique sur les organes génitaux. On recommande de débiter lentement (2,5 à 5 mg au coucher) et d'augmenter la dose tous les 2 à 3 jours pour la forme ingérée et pour la forme topique (locale). Les produits à teneur en THC sont plus efficaces pour la lubrification et pour contrer l'inflammation. On recommande alors un mélange CBD/THC 50:50 en application transmuqueuse (dose de 10 à 13 mg au total par application).

Symptômes traités

Troubles du sommeil, troubles de humeur, anxiété, dysfonction sexuelle.

Effets secondaires

Il y a très peu d'effets secondaires avec le cannabis à forte concentration de CBD. De plus, une combinaison de THC et de CBD diminue les effets secondaires potentiels. La forme ingérée ou topique est beaucoup moins risquée que la forme inhalée (fumer). En formule ingérée ou topique, les effets secondaires, comme la somnolence et la sécheresse buccale, sont moins importants, et les troubles digestifs et les étourdissements sont peu fréquents si le dosage est progressif et conservateur. Il existe certaines contre-indications relatives à cette forme de thérapie, qui est peu recommandée chez la femme enceinte ou qui allaite (ce qui n'est pas la clientèle visée ici). Un avis médical est recommandé.

Recommandation

Une enquête a évalué les modes d'utilisation du cannabis médical (CM) chez les femmes en périménopause. Les résultats suggèrent que de nombreuses personnes utilisent le CM comme traitement d'appoint pour les symptômes liés à la ménopause, en particulier les troubles du sommeil et de l'humeur/anxiété. Les recherches futures devraient étudier l'impact des différentes caractéristiques de l'utilisation du CM (par exemple, les profils cannabinoïdes) sur l'efficacité de l'utilisation du CM pour les symptômes liés à la ménopause.

Phytoestrogènes (extraits et isolats de fèves de soya)

Dose nécessaire

Pour la réduction des symptômes liés à la ménopause:

Glycine max, extrait d'isoflavone de soja, extrait de protéine de soja, isolat de protéine de soja

Méthode de préparation: Extraits normalisés

30 à 125 mg d'équivalents aglycones d'isoflavones (ÉAI) totaux, avec un minimum de 15 mg d'ÉAI provenant des composés de la génistéine/génistine, par jour.

Génistéine, génistine

Méthode de préparation: Isolats

15 à 125 mg d'ÉAI totaux, par jour.

Utiliser pendant au moins 2 semaines afin de pouvoir constater les effets bénéfiques.

Symptômes traités

Ils pourraient réduire les symptômes fréquents de la ménopause, tels que les bouffées de chaleur et/ou les sueurs nocturnes.

Effets secondaires

Avant d'en faire l'usage, assurez-vous que votre dossier médical est à jour quant aux mammographies et aux évaluations gynécologiques. On conseille de consulter un médecin avant d'en faire l'usage en cas de prise d'anticoagulants ou de traitement hormonal de substitution, y compris une hormonothérapie thyroïdienne substitutive.

L'utilisation doit être surveillée également dans les cas de troubles hépatiques et d'antécédents de cancers hormono-dépendants.

Santé Canada recommande de cesser l'utilisation en cas d'endolorissement mammaire, de récurrence des menstruations ou de petits saignements utérins (*spotting*).

Recommandation

En l'absence de contre-indications, les suppléments d'isoflavones comptent parmi les suppléments les plus efficaces pour atténuer les symptômes vasomoteurs associés à la ménopause. Selon les résultats de trois revues de littérature, les isoflavones semblent être bénéfiques pour atténuer les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur et autres symptômes vasomoteurs). De plus, le soya présente un bon profil de sécurité (hormis le fait qu'il est contre-indiqué en cas d'allergie au soya ou de traitement à la lévothyroxine) et il peut être une option pour atténuer les symptômes des femmes ménopausées souffrant de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes qui ne peuvent ou ne veulent pas utiliser l'hormonothérapie. Concernant les graines de lin, des essais contrôlés randomisés ont montré que leurs extraits peuvent réduire les bouffées de chaleur vasomotrices, mais leur efficacité serait moindre que celle des suppléments à base de soya.

Selon les directives cliniques de la SOGC, les isoflavones à base de soya comptent une efficacité modeste pour ce qui est de l'atténuation des symptômes ménopausiques; les suppléments qui contiennent des proportions accrues de

génistéine ou une teneur accrue en S(Y)-équil pourraient offrir plus d'avantages, y compris des bénéfices sur le métabolisme du glucose. La SOGC rapporte également que Santé Canada a approuvé des produits en ce qui concerne des allégations liées à la diminution de la perte de densité minérale osseuse (lorsqu'ils sont utilisés avec des quantités adéquates de calcium et de vitamine D) et à la réduction possible des symptômes graves et fréquents de la ménopause. Finalement, selon les données recueillies par la SOGC, il semble que les phytoestrogènes pourraient être utilisés en toute sûreté chez les femmes ménopausées atteintes du cancer du sein. Toutefois, la SOGC recommande que ces femmes soient invitées à intégrer les phytoestrogènes, de préférence, à leur alimentation et non en suppléments.

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)

Dose nécessaire

La racine de réglisse a été utilisée à des doses quotidiennes allant de 760 mg à 15 g. La dose journalière admissible (DJA) de glycyrrhizine suggérée est de 0,2 mg/kg/jour.

Symptômes traités

Bouffées de chaleur.

Effets secondaires

À de faibles doses ou à des niveaux de consommation normaux, il y a peu d'effets indésirables. Toutefois, de hautes doses de réglisse et de glycyrrhizine pourraient engendrer une rétention rénale de sodium et d'eau, pouvant induire une hypertension artérielle et une excrétion de potassium, pouvant causer une hypokaliémie. L'excrétion accrue de potassium peut représenter un problème particulier en cas de maladies cardiaques et pour ceux qui prennent de la digoxine ou des diurétiques, qui augmentent également l'excrétion de potassium. Ces sujets et ceux qui ont une pression artérielle élevée doivent éviter de prendre de la réglisse.

Recommandation

La réglisse possède différents niveaux d'activité estrogénique et, selon certaines études, elle pourrait diminuer la durée des bouffées de chaleur.

Rhubarbe de Sibérie (extrait ERr 731 de *Rheum rhaponticum*)

Dose nécessaire

Les participantes d'une étude ont reçu 4 mg d'extrait sec de *Rheum rhaponticum* pendant 12 semaines.

Symptômes traités

Anxiété, symptômes vasomoteurs.

Effets secondaires

L'ERr 731 a été bien toléré par la majorité des femmes.

Recommandation

Une étude a évalué l'efficacité de l'extrait spécial ERr 731 des racines de *Rheum rhaponticum* par rapport au placebo sur l'anxiété, l'état de santé et le bien-être général des femmes en péri-ménopause. Les résultats montrent que l'ERr 731 est

très efficace pour réduire l'anxiété chez les femmes périménopausées par rapport au placebo et un taux élevé de femmes recevant l'ERr 731 rapportent une amélioration marquée de leur état de santé et de leur bien-être général. Cette étude suggère que l'ERr 731 est un supplément efficace pour les femmes souffrant d'anxiété liée à la ménopause et améliore leur bien-être général. Un autre essai contrôlé randomisé a évalué l'efficacité de l'extrait spécial ERr 731 de *Rheum rhoponticum* pour réduire les symptômes vasomoteurs et d'autres symptômes liés à la ménopause. Les résultats montrent une efficacité de l'ERr 731 dans le soulagement des symptômes de la ménopause chez les femmes périménopausées.

Rhodiola (*Rhodiola rosea*)

Dose nécessaire

Une dose typique est de 144 à 200 mg 2 fois par jour.

Symptômes traités

La rhodiola est utilisée pour améliorer l'apprentissage et la mémoire, augmenter l'énergie, et réduire les symptômes de la dépression et la fatigue.

Effets secondaires

La prise de rhodiola 2 fois par jour pendant 6 à 12 semaines semble être sans danger pour la plupart des gens. Toutefois, la rhodiola peut provoquer des étourdissements, une sécheresse de la bouche et/ou une production excessive de salive. Comme elle pourrait stimuler le système immunitaire, la rhodiola pourrait aggraver les maladies auto-immunes, telles que la sclérose en plaques et la polyarthrite rhumatoïde. Enfin, la rhodiola peut interagir avec de nombreux médicaments.

Recommandation

Concernant les symptômes ménopausiques, les résultats d'une étude randomisée en double aveugle contrôlée par placebo indiquent que l'actée à grappes noires est plus efficace en combinaison avec la *Rhodiola rosea* L. pour soulager les symptômes de la ménopause, en particulier les symptômes psychologiques. La rhodiola a aussi été étudiée pour différentes problématiques de santé. Des études suggèrent qu'elle pourrait avoir un effet bénéfique sur les symptômes du stress, la performance physique, la performance mentale et certaines conditions de santé mentale. Elle pourrait aussi être potentiellement estrogénique ou anti-estrogénique, avoir un effet favorable chez les personnes souffrant de dépression légère à modérée et posséder des propriétés thérapeutiques pour une variété de maladies liées à l'âge. Malgré le potentiel intéressant, plus d'études sont nécessaires pour confirmer ses bienfaits chez la femme en ménopause.

Sauge (*Salvia officinalis*)

Dose nécessaire

Des doses de 300 et 600 mg de feuilles de sauge séchées ont été étudiées dans des études sur l'humeur et les performances cognitives. Un extrait éthanolique standardisé de *S. officinalis* à la dose de 333 mg a été utilisé dans une étude évaluant ses effets sur la mémoire et l'attention chez des volontaires âgés en bonne santé. Un dosage typique a été décrit comme étant de 4 à 6 g/jour de feuilles de sauge.

Symptômes traités

Chez les femmes ménopausées, la sauge est utilisée pour contrer les bouffées de chaleur et les sueurs.

Effets secondaires

La sauge est sans danger dans les quantités que l'on trouve couramment dans les aliments, et des quantités plus importantes ont été utilisées sans danger jusqu'à 4 mois dans des études cliniques. Cependant, certaines espèces de sauge, dont la sauge officinale (*Salvia officinalis*), contiennent un composant appelé thuyone qui peut provoquer des convulsions chez les animaux de laboratoire et peut également le faire chez l'humain. Des cas de convulsions associées à la consommation d'huile essentielle de sauge (qui a une teneur élevée en thuyone) ont été signalés chez des personnes. L'utilisation de la sauge à forte dose ou à long terme peut être dangereuse.

Recommandation

Ses effets dans le traitement de la transpiration excessive ont été approuvés par la Commission E. Ses effets sur la réduction des bouffées de chaleur ont été rapportés dans quelques études. La sauge pourrait aussi améliorer la qualité du sommeil et réduire la fatigue chez des femmes ménopausées après 4 semaines d'utilisation.

Trèfle rouge (*Trifolium pretense*)

Dose nécessaire

Les fleurs de trèfle sont maintenant utilisées principalement comme sources d'isoflavones. La dose habituelle est de 40 à 80 mg/jour d'isoflavones standardisées, contenant généralement de la biochanine A, de la formononétine, de la génistéine et de la daidzéine.

Symptômes traités

Habituellement utilisé pour le traitement des bouffées de chaleur.

Effets secondaires

Peu d'effets indésirables ont été rapportés aux doses utilisées dans les essais cliniques. Des doses élevées d'isoflavones ont été associées à une perte d'appétit, un œdème pédiéux et une sensibilité abdominale. De plus, le trèfle rouge est contre-indiqué chez les patients souffrant de cancer du sein hormono-dépendant. Les isoflavonoïdes peuvent interférer avec les agents hormonaux; éviter l'utilisation avec les contraceptifs oraux, et les traitements à base d'estrogènes ou de progestérone.

Recommandation

Une revue rapporte que des études cliniques soutiennent l'utilisation d'un extrait d'isoflavones de trèfle rouge pour réduire les symptômes de la ménopause et que les suppléments de trèfle rouge sont considérés comme sûrs pour cette indication. Similairement, selon la SOGC, des articles portant sur les isoflavones de trèfle rouge indiquent que ces produits ont un effet modeste sur l'atténuation des symptômes de la ménopause, notamment lorsqu'ils sont utilisés selon une posologie d'environ 80 mg/jour.

Valériane officinale (*Valeriana officinalis*)

Dose nécessaire

En tant que sédatif et pour favoriser le sommeil, la valériane est habituellement utilisée pendant de courtes périodes (2 à 6 semaines), avec une posologie de 400 à 1000 mg de racine séchée 1 fois/jour 1 heure avant le coucher.

Symptômes traités

Utilisée pour les bouffées de chaleur, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Effets secondaires

Les effets secondaires potentiels de la valériane comprennent les maux de tête, les maux d'estomac, l'abattement mental, l'excitabilité, le malaise, les troubles cardiaques et même l'insomnie chez certaines personnes. Enfin, comme il est possible que la valériane ait un effet somnifère, elle ne doit pas être prise avec de l'alcool ou des sédatifs.

Recommandation

Deux essais cliniques suggèrent que la valériane pourrait être efficace pour le traitement des bouffées de chaleur et pourrait être considérée comme une option de traitement pour réduire les bouffées de chaleur chez les femmes qui hésitent à recevoir une hormonothérapie. La valériane a aussi été étudiée pour ses effets sur le sommeil. Deux revues de littérature suggèrent qu'elle pourrait être sûre et efficace pour favoriser le sommeil.

Ce qu'il faut retenir

Il existe plusieurs suppléments pour alléger les symptômes de la ménopause, que l'on parle de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes ou encore de troubles du sommeil ou de l'humeur. Avant de se tourner vers les produits naturels, il est important de consulter son médecin pour vérifier les interactions potentielles avec la THS et les médicaments. La qualité des suppléments est très variable, et cela peut expliquer la variabilité des résultats obtenus lors des essais cliniques chez l'humain. Bien qu'ils soient naturels, certains suppléments peuvent induire des effets secondaires, même si ces derniers sont souvent moins importants que ceux associés aux médicaments. Selon les directives cliniques de la SOGC, les données factuelles dont nous disposons à l'heure actuelle nous mènent à conclure, de façon inéluctable, que les PSN (produits de santé naturels) et les autres formes de MCP (médecines complémentaires et parallèles) sont moins efficaces que la THS (hormonothérapie) pour la prise en charge des symptômes ménopausiques. L'effet placebo pourrait expliquer environ 30% des effets bénéfiques générés par les MCP. Les femmes qui décident de recourir à des PSN devraient utiliser des produits ayant été analysés par Santé Canada, fournissant une dose standardisée de composantes actives et, tout comme dans le cas des produits pharmaceutiques, signaler toute réaction indésirable.