

## Ce qu'il faut savoir

### Le traitement hormonal de la ménopause

**1** - La ménopause n'est pas une maladie ! Le traitement hormonal de la ménopause (THM) est par contre un médicament. Il a des indications, des contre-indications et des effets indésirables. Lorsqu'il est utilisé pour traiter les symptômes de la ménopause (troubles climatériques incommodants), le THM doit être prescrit pour une durée limitée. Discutez-en avec votre médecin !

**2** - Le THM est le traitement de loin le plus efficace contre certains troubles qui peuvent survenir à la ménopause, tels les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale et les sueurs nocturnes. Il ne s'agit pas d'une panacée dans la lutte contre le vieillissement et il peut ne pas répondre dans ce cas à vos attentes. Il n'a pas d'effet protecteur sur les troubles dits "cognitifs" (mémoire, concentration...) ni sur le risque de démence.

**3** - Le THM ne doit pas être instauré systématiquement pour prévenir l'ostéoporose et le risque de fracture. Dans tous les cas, une bonne hygiène de vie, une activité physique, un régime riche en calcium et un apport suffisant en vitamine D sont souhaitables. Si la nécessité d'un traitement s'impose, d'autres médicaments peuvent vous être proposés. Discutez-en avec votre médecin !

**4** - Si vous n'avez jamais subi d'hystérectomie (si vous avez toujours un utérus), vous devez toujours utiliser une association estroprogestative car le traitement par estrogènes seuls augmente considérablement le risque de survenue de cancer de l'utérus.

**5** - Le THM estroprogestatif augmente le risque de cancer du sein. Ce traitement n'a pas d'effet protecteur vis-à-vis du risque de maladies cardiovasculaires (infarctus et accident vasculaire cérébral) et pourrait même augmenter ce risque dans certains cas. Vous serez aussi exposée à une augmentation du risque de thrombose veineuse (phlébite et embolie pulmonaire). Discutez-en avec votre médecin !

**6** - Si vous avez eu une hystérectomie, il est inutile de prendre un traitement estroprogestatif, un traitement par estrogènes seuls est suffisant. Sur la base des données actuelles, ce traitement ne semble pas augmenter le risque de cancer du sein. Par contre, il n'a pas d'effet protecteur vis-à-vis du risque d'infarctus du myocarde. Vous serez aussi exposée à une augmentation du risque de thrombose veineuse et d'accident vasculaire cérébral. Discutez-en avec votre médecin !

**7** - Si vous ne présentez pas de contre-indication particulière au THM, les experts considèrent que ces surcroûts de risque de cancer du sein et de maladie cardiovasculaire ne remettent pas en cause la prescription d'un THM dans le traitement de certains troubles incommodants de la ménopause tels que bouffées de chaleur, sécheresse vaginale ou sueurs nocturnes. Discutez-en avec votre médecin !

**8** - Nous attirons votre attention sur le fait que ne pas prendre de THM ne vous fera pas éviter tout risque de cancer ou tout risque de maladie cardiovasculaire. Les cancers du sein, et les accidents cardiovasculaires, que ce soient les thromboses veineuses (phlébite, embolie pulmonaire) ou les thromboses artérielles (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral), surviennent aussi chez des femmes qui n'ont jamais pris de THM. En conséquence, même si vous ne prenez pas de THM, il est important de consulter régulièrement votre médecin (par ex. 2 fois par an) en vue d'un examen gynécologique, et de participer au programme de dépistage du cancer du sein par mammographie auquel vous êtes conviée tous les 2 ans.

**9** - Nous attirons votre attention sur le fait que les dérivés du soja, et plus généralement les phyto-estrogènes, peuvent également présenter des risques ! L'efficacité de ces produits n'est pas démontrée et leur sécurité n'a pas été évaluée. Nous vous déconseillons donc d'en prendre pour le traitement de vos troubles, tant qu'ils n'auront pas reçu l'autorisation des autorités sanitaires. De même, la DHEA n'a jamais fait la preuve d'une efficacité dans le traitement de la ménopause et peut aussi présenter des risques.