

Prise en charge de la ménopause : entre refus et hésitations

Dans la continuité de son article de juillet sur la périménopause dans la newsletter Mediagyn, le **Pr Pierre MARÈS** nous propose une conduite à tenir pour la post-ménopause. En cas de refus ou de contre-indication au THM, il insiste sur l'intérêt des extraits purifiés de pollen qui, grâce à leur absence d'effet œstrogénique constituent une option sûre pour soulager ces symptômes, y compris en cas d'antécédent de cancer

La ménopause est une période complexe avec des pathologies multiples... Comment mettre en place des thérapeutiques personnalisées et acceptées...

Quelques propositions...

La ménopause est impactée par des pathologies diverses qui peuvent dégrader la qualité de vie globale de la femme aussi bien au niveau physique, psychologique, professionnelle et relationnel.

La population concernée est de plus en plus importante puisqu'on estime qu'en France **17,2 millions de femmes sont ménopausées en 2024**¹ ce qui représente **à peu près 500 000 nouveaux cas par an**². Par ailleurs l'espérance de vie en bonne santé ne cesse d'augmenter. Il s'agit donc d'une pathologie qu'il sera nécessaire de prendre en compte dans nos consultations de plus en plus fréquemment.

À côté du risque cardiovasculaire, ostéoporotique, vulvovaginal avec le SGUM, le syndrome climatérique avec les bouffées de chaleur impacte la vie de la femme de façon majeure avec des répercussions sur le sommeil et sur l'humeur qui débouchent sur une fatigue chronique souvent mal expliquée et mal traitée.

Si le traitement de référence reste le THM à la « française » et doit être proposé, un grand nombre de femmes sont hésitantes face à l'utilisation des hormones :

- soit parce qu'elles pensent que ceci est un événement naturel et que cela doit disparaître spontanément,
- ou bien qu'elles sont confrontées à des contre-indications... plus ou moins valides

Mais les solutions alternatives peuvent et doivent également être proposées au moins à titre informatif dans tous les cas. En effet un traitement mal accepté ne sera pas utilisé de façon régulière et donc ne sera pas efficace.

Que faire ? Que proposer ?

Les moyens thérapeutiques sont multiples aussi bien au niveau pharmacologique que non pharmacologique avec :

- Hygiène de vie avec la nutrition, l'activité physique...
- L'acupuncture
- L'homéopathie
- Les apports de vitamines/et phyto-œstrogènes en respectant la posologie
- Les extraits de pollens de type PureCyTonin® que nous allons évoquer en raison de leurs actions multiples sur les bouffées de chaleur et sur la perturbation du sommeil et même au-delà...

De nombreuses publications confirment l'efficacité de PureCyTonin® sur les bouffées de chaleur et sur les troubles du sommeil avec une réduction de ces pathologies chez 65 % contre 38 % dans le groupe témoin.

On note également une amélioration des vertiges et des troubles de l'humeur, de la libido et donc une baisse de la fatigue et de l'irritabilité dans le groupe traité (p0,031) (*Whinter K et al.*)³.

Ceci est confirmé dans d'autres études :

- *P De Franciscis and al current pharmaceutical design 2020*
- *d'Alterio et al multidisciplinary journal of women's breath 2015*
- *Paszkowski, T.and al menopause review 2018*
- *Lello S and al minerva obstetrics and gynecology 2021*

Un essai prospectif multicentrique randomisé en double aveugle contre placebo avec **PureCyTonin®** (Bounous et al.), chez des femmes ayant eu un cancer du sein démontre une diminution significative des bouffées de chaleur (p0,02), de l'irritabilité (p0,03) et de la fatigue (p0,04) à trois mois⁴, avec des résultats qui se maintiennent à six mois.

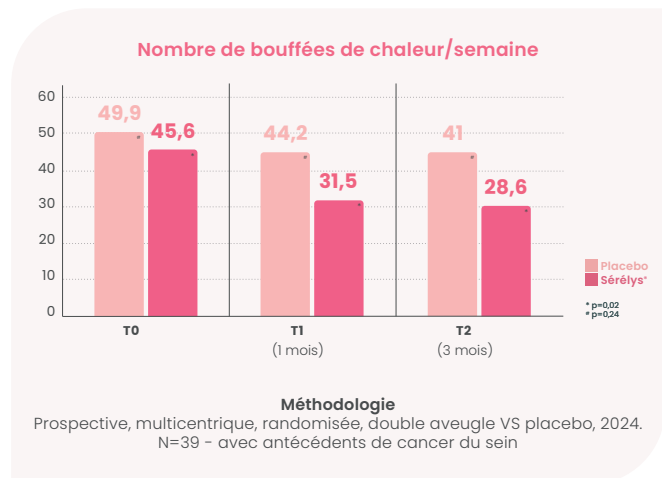
Le mécanisme d'action de PureCyTonin® serait le maintien de la disponibilité de la sérotonine dans les neurones sérotoninergiques hypothalamiques.

• R Genazzani and al *Gynecological and reproductive endocrinology and metabolism* 2022

En conclusion en 2025 toute femme gênée ou invalidée par les symptômes de la ménopause peut bénéficier d'un traitement dès le début des troubles.

Le discours : « patienter, ça va passer » n'a plus de place aujourd'hui dans nos consultations. Les femmes doivent être informées que ces troubles ne sont pas liés simplement au vieillissement et qu'ils peuvent être traités de façon efficace et adaptée avec une thérapeutique personnalisée par rapport à leurs problèmes.

Le choix thérapeutique pour corriger les symptômes du climatère est large entre le traitement hormonal de la ménopause et les alternatives non hormonales comme PureCyTonin® qui permet d'apporter une réponse adaptée à toutes les femmes même pour celles qui :



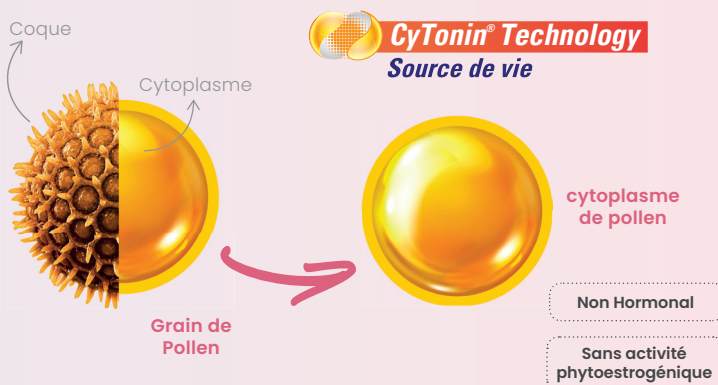
Enfin un autre intérêt et pas des moindres c'est la possibilité d'utiliser PureCyTonin® en post cancer avec des résultats identiques et même sous hormonothérapie, en raison de son absence d'interaction avec le Tamoxifène.

• N Biglia and al *Gynecological and reproductive endocrinology and metabolism* 2022, Goldstein 2015

- Ne souhaitent pas utiliser les hormones
- Ont une contre-indication aux hormones
- Sont suivies en post cancer
- Développent des bouffées de chaleur à distance de l'âge de la ménopause.

Références

1. Santé.gouv. La ménopause : s'informer et en parler. Octobre 2024 (consulté en 11/25).
2. Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles. La ménopause : s'informer et en parler. Mai 2025 (consulté en 11/25).
3. Winther K et al., Femal, a herbal remedy made from pollen extracts, reduces hot flashes and improves quality of life in menopausal women: a randomized, placebo-controlled, parallel study. *Climacteric*, 2005. Volume 8, 162-170.
4. Bounous VE, Cipullo I, D'Alonzo M, et al. A prospective, multicenter, randomized, double-blind placebo-controlled trial on purified and specific Cytoplasmic pollen extract for hot flashes in breast cancer survivors. *Gynecol Endocrinol.* (2024).



Pure CyTonin® PI & GC 320 MG
(Extraits Cytoplasmiques Purifiés et Spécifiques de Pollens Suédois)
VITAMINE E 10 MG

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE :
1 mois - 30 gélules - EAN 3665351000306
2 mois - 60 gélules - EAN 3665351000313

Les extraits de pollens contenus dans Séréllys® sont hautement purifiés et débarrassés de leur enveloppe allergène (la coque), ce qui les rend dépourvus de risque d'allergie au pollen.

Ce produit n'est pas destiné aux femmes enceintes. Tenir hors de la portée des jeunes enfants. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne peuvent être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. En cas d'allergie au pollen, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.