

## Traitement Hormonal Substitutif (THS) – les bases

Le moyen le plus efficace de traiter les symptômes de la périménopause et de la ménopause est de remplacer les hormones que votre corps ne produit plus. Prendre un THS ( traitement hormonal substitutif ) a également des avantages pour la santé a long terme – car les femmes qui en prennent ont un risque futur plus faible de développer des maladies telles que les maladies cardiaques, l'ostéoporose, le diabète, la dépression et la démence.

### THS- qu'est-ce que c'est?

Le THS est un traitement hormonal qui comprend des hormones œstrogènes, des progestatifs et dans certains cas la testostérone.

**Oestrogène** – l'œstrogène de remplacement peut être administré à votre corps de différentes manières – soit sous forme de patch cutané (comme un pansement), sous forme de gel ou de spray, ou sous forme de comprimé que vous avalez. Le type d'œstrogène le plus utilisé est le 17 bêtaestradiol, qui a la même structure moléculaire que l'œstrogène que vous produisez dans votre corps. Il est dérivé du légume racine d'igname.

**Progestatif** – Si vous avez encore un utérus, vous devrez alors prendre des hormones progestatives en plus de l'œstrogène – c'est ce qu'on appelle un THS combiné. La prise d'œstrogène seule peut épaissir la muqueuse de l'utérus et augmenter le risque de cancer de l'utérus; la prise d'un progestatif maintient la muqueuse fine et annule ce risque. Le type de progestatif de remplacement le plus sûr est la progestérone micronisée – sous la marque Utrogestan au Royaume-Uni et se présente sous la forme d'une capsule que vous avalez (cette progestérone peut parfois être utilisée par voie vaginale). Une autre façon de recevoir un progestatif consiste à insérer le stérilet hormonal Mirena dans votre utérus. C'est également un contraceptif très efficace et il doit être remplacé après cinq ans.

**Testostérone** – Pour les femmes qui éprouvent encore des symptômes tels que la fatigue, le brouillard cérébral et le manque de libido après avoir pris des œstrogènes pendant quelques mois, la testostérone peut être bénéfique (en plus des œstrogènes) pour améliorer encore ces symptômes particuliers. Il est disponible sous forme de gel ou de crème et bien qu'il ne soit pas actuellement autorisé comme traitement pour les femmes au Royaume-Uni, il est largement et en toute sécurité utilisé par les médecins spécialistes de la ménopause et certains médecins généralistes.

### Quels sont les avantages du THS?

Vos symptômes s'amélioreront – la plupart des femmes ressentent un retour à leur «ancien moi» dans les 3 à 6 mois suivant le début du THS. Votre risque de développer une ostéoporose diminuera – vos os seront protégés de l'affaiblissement dû au manque d'œstrogènes. Votre risque de maladie cardiovasculaire diminuera – vous serez moins susceptible de développer des problèmes cardiaques, un accident vasculaire cérébral ou une démence vasculaire. Votre risque de contracter d'autres maladies diminuera – les femmes qui prennent un THS ont également un risque futur plus faible de diabète de type 2, – d'arthrose, de cancer de l'intestin et de dépression.

## Quels sont les risques?

Pour la majorité des femmes qui commencent à prendre un THS avant 60 ans, les bénéfices l'emportent sur les risques. Il existe deux petits risques pour certaines femmes qui prennent un THS: le risque de cancer du sein et le risque de caillot sanguin. La prise d'un THS combiné (œstrogène et progestatif) peut être associée à un faible risque de développer un cancer du sein, mais certaines études montrent que ce risque est réduit si la progestérone micronisée est utilisée. Le risque de cancer du sein avec tout type de THS est faible; à titre de comparaison, le risque de cancer du sein est plus élevé chez une femme obèse ou qui boit une quantité modérée d'alcool. Si une femme a des antécédents de caillots sanguins, de maladie du foie ou de migraine, il existe un faible risque de coagulation si vous prenez le comprimé d'œstrogène, mais le prendre à travers la peau sous forme de patch, de gel ou de spray ne présente pas ces risques et est sans danger pour ces femmes.

## Quels sont les effets secondaires du THS?

Les effets secondaires du THS sont rares mais peuvent inclure une sensibilité mammaire ou des saignements. S'ils surviennent, ils surviennent généralement dans les premiers mois suivant la prise de THS, puis s'installent avec le temps lorsque votre corps s'adapte à la prise des hormones.

## Quel est le meilleur moment pour commencer à prendre un THS?

Le THS est le plus efficace lorsque vous êtes en périménopause – c'est-à-dire avant votre «ménopause» officielle – soit 12 mois après vos dernières règles. Cela signifie que vous n'avez pas à attendre l'arrêt de vos règles avant de commencer le THS. Votre première étape devrait être de parler à un professionnel de la santé des options qui s'offrent à vous. N'attendez pas que les symptômes deviennent ingérables avant de demander conseil. Les femmes qui commencent à prendre un THS dans les 10 ans suivant leur ménopause sont les plus bénéfiques pour la santé, mais les femmes de tout âge peuvent généralement commencer à prendre un THS.

### En conclusion

Rappelez-vous plus vous commencez le THS tot, plus Il y a d'avantages pour votre santé – n'attendez pas que vos symptômes s'aggravent . La ménopause signifie vivre avec une carence hormonale à long terme qui, si elle n'est pas traitée, augmentera votre risque d'ostéoporose et de maladie cardiaque à l'avenir. Il n'y a pas de durée maximale pendant laquelle vous pouvez prendre un THS – vous pouvez le prendre a vie.

Le THS ne «retarde» pas votre ménopause – si vous présentez des symptômes de ménopause après l'arrêt du THS, cela signifie que vous présenteriez toujours des symptômes même si vous n'aviez jamais pris de THS. Les avantages du THS doivent être mis en balance avec tous les risques. Vous devez décider de ce qui vous convient – en fonction de votre situation personnelle et en discutant avec votre professionnel de la santé.

