

SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOPK)

Informations essentielles pour les patientes



DR D⁺JOON
GENEVA - GSTAAD

Introduction

Ce fascicule est conçu pour vous fournir des renseignements détaillés sur le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et vous offrir des approches pour soulager les symptômes associés.

Quels sont les symptômes caractéristiques du SOPK ?

Le SOPK se manifeste généralement pendant l'adolescence et touche environ 10% des femmes. Les symptômes courants comprennent :

- **Menstruations irrégulières** : Celles-ci peuvent être espacées de manière anormale, survenir trop souvent, ou être totalement absentes.
- **Hirsutisme** : Il s'agit d'une croissance excessive de poils sur le visage et d'autres parties du corps.
- **Acné** : Souvent persistante et difficile à traiter.
- **Variations pondérales** : Incluant une prise de poids ou des difficultés à perdre du poids excessif.
- **Acanthosis nigricans** : Des taches sombres apparaissant fréquemment sur la nuque, sous les bras et à l'intérieur des cuisses.

Ces symptômes varient en intensité d'une patiente à l'autre, et il est possible de ne pas tous les présenter. De plus, la présence de ces symptômes ne confirme pas à elle seule la présence du SOPK. Un examen gynécologique complet est nécessaire pour établir un diagnostic précis.

Origines du SOPK : Un déséquilibre hormonal expliqué

Le SOPK est principalement causé par un déséquilibre dans la production hormonale. Les hormones, qui sont des substances chimiques produites par les glandes, jouent un rôle crucial dans le fonctionnement du corps. L'une de ces glandes, l'hypophyse, située dans le cerveau, produit notamment les hormones FSH et LH, essentielles à la régulation du cycle ovarien. Normalement, les niveaux de ces hormones fluctuent tout au long du cycle menstruel, stimulant l'ovulation et la menstruation.

Dans le cas du SOPK, ces fluctuations hormonales sont perturbées. Le niveau de LH, qui est généralement inférieur à celui de FSH, reste anormalement élevé tout au long du cycle et ne connaît pas l'augmentation habituelle à mi-cycle. Cette élévation constante de LH conduit à une production excessive d'androgènes par les ovaires, ce qui perturbe leur fonctionnement normal et le cycle menstruel.

Par conséquent, le niveau de testostérone, qui est normalement produit en petites quantités par les ovaires, augmente et provoque des symptômes comme une pilosité excessive et de l'acné.

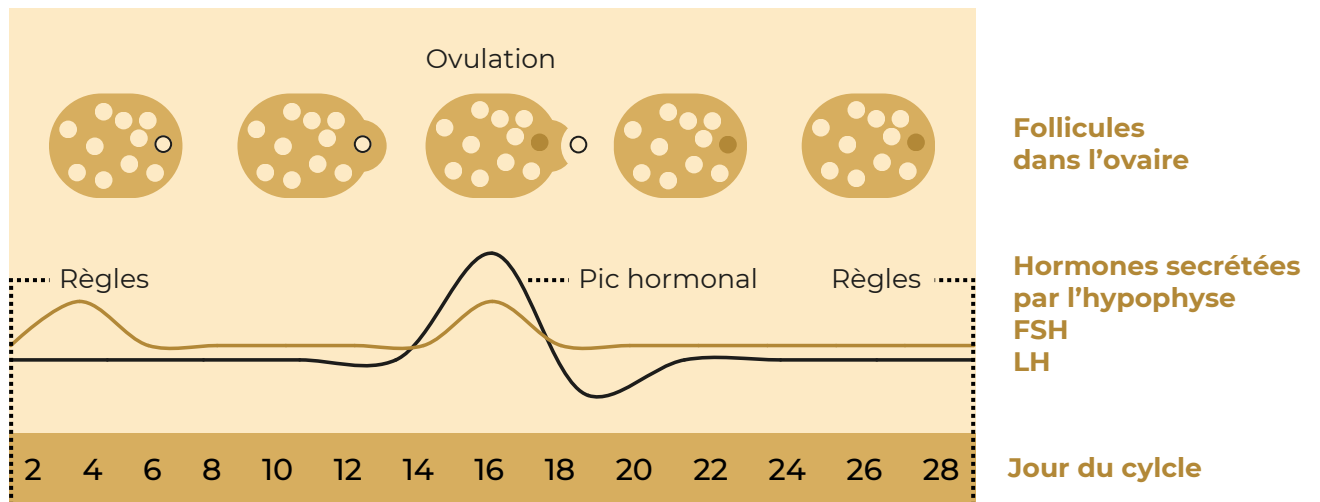
En outre, le SOPK est souvent associé à une augmentation du taux d'insuline, une hormone produite par le pancréas. Cette condition, connue sous le nom d'insulinorésistance, peut contribuer à l'apparition d'acanthosis nigricans — des taches brunes sur la peau — et interférer avec le processus d'ovulation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

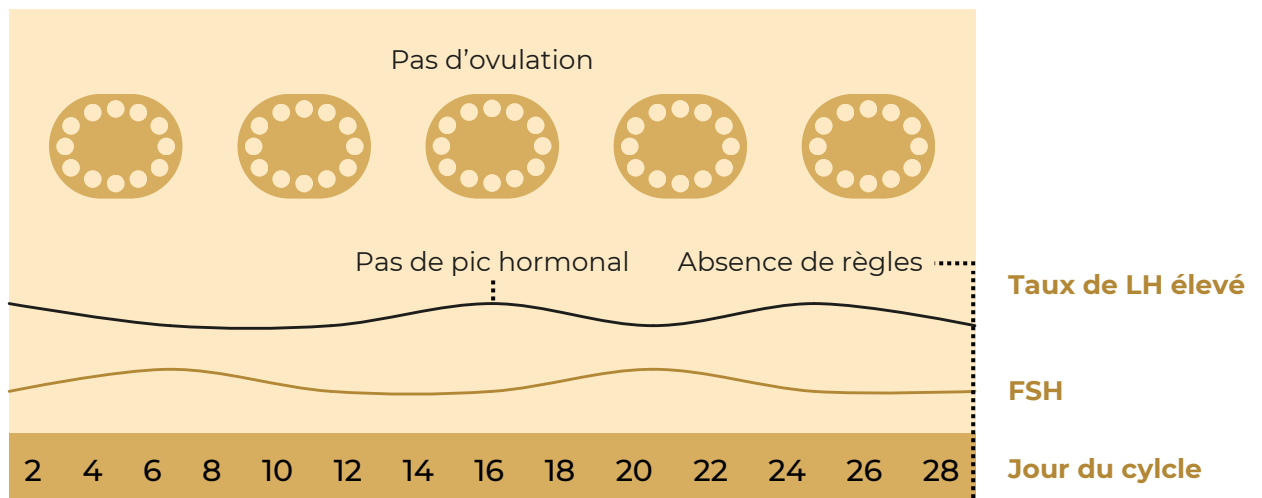
Au 14^e jour du cycle, l'hypophyse émet un pic de LH qui signale aux ovaires de déclencher l'ovulation.

Que se passe-t-il au niveau du cycle menstruel ?

Cycle menstruel régulier



Cycle menstruel avec SOPK



INFO

Pour optimiser la qualité des images lors de votre échographie, il est recommandé de consommer un litre de liquide avant l'examen.

Comment diagnostique-t-on un SOPK ?

Le diagnostic du SOPK est effectué par un gynécologue qui commence par une consultation approfondie sur votre historique menstruel et votre état de santé général. Un examen physique est suivi par des analyses sanguines pour mesurer les niveaux d'hormones, de sucre, et de cholestérol. Une échographie abdominale peut également être réalisée pour examiner les organes internes tels que les ovaires, l'utérus et la vessie. Cette échographie peut révéler la présence de follicules ovariens excessifs, sous forme de petits kystes, typiques chez les patientes atteintes de SOPK.

Quelles sont les complications possibles ?

Le SOPK peut sérieusement impacter la qualité de vie et entraîner de l'anxiété. Sans gestion appropriée, il peut conduire à des complications à long terme telles que des problèmes de fertilité, des troubles métaboliques comme le pré-diabète et le diabète, des maladies cardiovasculaires, le syndrome d'apnée du sommeil, et un risque accru de cancer de l'utérus. Il est crucial de discuter de toutes inquiétudes avec votre gynécologue, qui pourra vous orienter vers les meilleures options de traitement et de suivi.

Les traitements du SOPK

Adopter un mode de vie sain pour gérer le SOPK

Un mode de vie sain combiné à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière est essentiel dans la gestion du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Ces habitudes peuvent aider à réguler le taux d'insuline, maintenir une bonne santé cardiaque et diminuer le risque de développer un diabète.

Si vous avez un excès de poids, il est conseillé de consulter un gynécologue ou un nutritionniste pour explorer des méthodes saines de perte de poids.

Voici quelques conseils nutritionnels pratiques :

- intégrez un aliment riche en glucides complexes à chaque repas, comme du pain, des pâtes, du riz, des pommes de terre ou des légumes secs.
- accompagnez ces glucides d'une source de protéines telles que la viande, le poisson, les œufs ou le fromage.
- ne négligez pas l'apport en légumes cuits ou crus et finissez le repas avec un fruit en guise de dessert.
- réduisez, voire éliminez, votre consommation de produits sucrés tels que les bonbons, le chocolat, les biscuits, les pâtisseries et les boissons sucrées.
- entre les repas, privilégiez les fruits ou un yaourt nature plutôt que des snacks sucrés.
- buvez principalement de l'eau et évitez de fumer pour optimiser votre bien-être général.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un verre de jus de fruit ou de lait est considéré comme un aliment plutôt qu'une simple boisson, en raison de leur teneur naturelle en sucres.

Traitement médicamenteux pour le SOPK

L'objectif principal des traitements médicamenteux est de régulariser votre cycle menstruel tout en réduisant les symptômes tels que l'excès de poils et l'acné. Ces options thérapeutiques seront discutées en détail avec votre gynécologue.

Traitement hormonal contraceptif

Les méthodes les plus courantes incluent la pilule contraceptive, l'anneau vaginal et le patch hormonal. Ces options sont adaptées même pour celles qui ne sont pas sexuellement actives et fonctionnent en équilibrant les hormones. Elles permettent :

- de diminuer le taux de testostérone, ce qui aide à contrôler l'acné et la croissance excessive de poils.
- de régulariser les saignements, souvent référencés comme des "fausses règles".
- de réduire le risque légèrement accru de cancer de l'utérus chez les femmes qui n'ovulent pas régulièrement.

La Metformine

Ce médicament est utilisé pour réduire le taux d'insuline dans le sang, atténuant ainsi les symptômes d'insulinorésistance. Il est particulièrement bénéfique pour les patientes en surpoids ou celles qui présentent un pré-diabète ou diabète. La Metformine peut être prescrite en combinaison avec la pilule contraceptive pour un traitement plus efficace.

INFO

La pilule contraceptive possède également des propriétés bénéfiques contre l'acné. Cependant, sa prescription doit être évaluée et discutée préalablement avec votre gynécologue.

Traitement de l'acné

Pour traiter l'acné, plusieurs options sont disponibles : l'utilisation de crèmes topiques, la prescription d'antibiotiques oraux, ainsi que divers médicaments et traitements hormonaux.

Gestion de l'excès de pilosité

Il est important de discuter avec votre gynécologue des différentes méthodes pour gérer l'excès de pilosité, afin de choisir le traitement le plus adapté à vos besoins. Les options incluent :

- le blanchiment des poils
- l'épilation à la cire
- l'utilisation de crèmes dépilatoires
- l'électrolyse
- le traitement au laser
- la prescription de médicaments spécifiques

Conseils pour gérer le diagnostic de SOPK

Recevoir un diagnostic de SOPK peut susciter des émotions variées, allant de la frustration et de l'anxiété à la tristesse. Cependant, il peut aussi être source de soulagement de savoir qu'il existe des raisons expliquant certains problèmes de santé tels que le maintien d'un poids stable, l'excès de pilosité, l'acné ou des règles irrégulières, et que des options de traitement sont disponibles.

INFO

Cesser de fumer contribue aussi à améliorer significativement votre santé générale.

Le suivi du SOPK

Il est crucial de consulter régulièrement votre gynécologue et de réaliser les analyses sanguines recommandées. Comme le risque de développer un diabète est légèrement plus élevé chez les personnes atteintes de SOPK, il est recommandé de vérifier votre glycémie annuellement, ou de réaliser un test de provocation au glucose selon les indications de votre médecin.

Adoptez un mode de vie sain et maintenez une activité physique régulière pour gérer efficacement votre condition.

Fertilité et SOPK

Les femmes atteintes de SOPK ont généralement un utérus et des ovaires fonctionnels, et la plupart n'éprouvent pas de difficultés à concevoir. Si vous avez des préoccupations concernant votre fertilité, discutez-en avec votre gynécologue qui pourra vous conseiller sur les options thérapeutiques disponibles, telles que les traitements pour réguler l'insuline ou stimuler l'ovulation.

Il est important de choisir un gynécologue avec qui vous vous sentez à l'aise, afin de pouvoir discuter ouvertement de vos inquiétudes et de vos émotions concernant le SOPK et la fertilité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est démontré que détecter et traiter précocement certaines conditions médicales, comme le SOPK, améliore significativement la qualité de vie et réduit l'anxiété chez les patients.