

## Prise de poids, fatigue, saignements... Les signes de la préménopause

Anne-Laure Lebrun

---

Aux alentours de 40 ou 45 ans, les taux d'hormones féminines chutent progressivement. Le cycle menstruel est alors perturbé, des douleurs dans les seins, des ballonnements, une fatigue ou des saignements peuvent apparaître. Ils annoncent la ménopause. A quel âge peut-on parler de préménopause ? Quels sont les symptômes ? Réponses.

### Définition : qu'est-ce que la préménopause ?

La **préménopause** (ou périménopause) est une **période de transition précédant la ménopause** au cours de laquelle, les taux d'hormones féminines, progestérone et [des œstrogènes](#), diminuent progressivement. Un **déséquilibre hormonal** qui perturbe le cycle menstruel et induit des symptômes désagréables.

### Causes et âge

Ce phénomène naturel est induit par **l'épuisement du nombre de follicules ovariens**, les petits sacs contenant les ovules. Leur disparition progressive s'accompagne d'une diminution des taux d'hormones d'œstrogènes et de progestérone. La préménopause survient en moyenne autour de **40 ou 45 ans**, et dure plusieurs années.

### Symptômes : prise de poids, saignements, fatigue, règles...

En raison du déséquilibre hormonal, **les règles deviennent irrégulières** : elles peuvent disparaître plusieurs mois, puis réapparaître et durer plusieurs jours. Outre ce désagrément, les femmes peuvent avoir mal à la poitrine, avoir le ventre ballonné, souffrir de [bouffées de chaleur](#), prendre du poids ou être plus fatiguées. Des troubles psychiques comme des tensions nerveuses, une tristesse et des angoisses sont aussi fréquents.

### Diagnostic : comment savoir si on est en préménopause ?

Le diagnostic de la préménopause repose sur **un interrogatoire et un examen physique**. "*Il n'est pas recommandé de réaliser des analyses de sang pour doser les hormones car leur taux est très instable d'un jour à l'autre. Cela ne donne aucune information*", souligne le Dr Pia de Reilhac, gynécologue à Nantes et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de [Gynécologie Médicale](#) (FNCGM). De même, le diagnostic de la ménopause est clinique. Il est établi lorsque les règles ne sont pas réapparues au cours des 12 derniers mois consécutifs.

### Traitements

## Hormones

Les traitements administrés en pré[ménopause](#) ont pour objectif de **soulager les symptômes et non de retarder la ménopause**. Ils ne seront prescrits qu'en cas de retentissement important sur la vie de la patiente. Il s'agira de rééquilibrer les hormones féminines en utilisant un traitement hormonal substitutif. *"On peut par exemple prescrire **un apport ponctuel de progestérone** à prendre durant 10 à 12 jours dans le mois",* décrit la gynécologue.

### Traitement naturel

Toutefois, de nombreuses femmes sont à la recherche d'un traitement "plus naturel" et ne souhaitent pas prendre un traitement hormonal prescrit par leur médecin. Ces dernières se tournent vers les plantes, et notamment les compléments alimentaires à base de soja. Or, sans le savoir elles s'exposent là aussi à des hormones. En outre, une revue Cochrane a montré que ces produits ne permettent pas de réduire efficacement la fréquence et la sévérité des bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes chez des femmes en périménopause ou en postménopause.

*Merci au Dr Pia de Reilhac, gynécologue à Nantes et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM), pour ses précisions et sa validation.*