

# Calendrier menstruel

Nom \_\_\_\_\_ Année \_\_\_\_\_

	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
N <sup>bre</sup> de jours entre les règles												

- Flux exceptionnellement abondant
- X Flux normal
- L Flux exceptionnellement faible
- Petites pertes sanguines

Une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a pas eu ses règles pendant 12 mois consécutifs. Durant la transition vers la ménopause (appelée périménopause), les menstruations subissent souvent divers changements normaux. Mais un soignant devrait vérifier ces changements afin d'exclure les causes autres que la ménopause.

Faites le suivi de vos menstruations dans le tableau ci-contre. Chaque jour, évaluez votre flux menstruel à l'aide des symboles ci-dessus. Si vous n'avez aucun écoulement pendant une journée, laissez la case en blanc. Consignez aussi le nombre de jours entre vos règles (à partir du début d'une menstruation jusqu'au début de la suivante).

- Téléphonez à votre soignant si :
- vos menstruations sont plus abondantes que d'habitude;
  - vos menstruations durent plus de sept jours ou deux jours de plus que d'habitude;
  - vos menstruations sont fréquentes (moins de 21 jours entre le début d'une menstruation et le début de la suivante);
  - vous saignez ou constatez de petites pertes de sang entre les menstruations;
  - du sang coule de votre vagin après des rapports sexuels;
  - vous saignez après la ménopause et que vous ne prenez pas d'hormones.



## Hormones bio-identiques

Le terme « hormones bio-identiques » (parfois appelées « hormones naturelles ») a un sens différent selon les gens qui l'utilisent. Pour les scientifiques et les soignants, les hormones bio-identiques sont chimiquement identiques aux hormones produites par la femme (surtout dans les ovaires). L'organisme de la femme peut produire divers œstrogènes (comme le 17-Bêta œstradiol, l'œstrone et l'œstriol) ainsi que de la progestérone, de la testostérone et d'autres hormones. Ainsi, l'hormonothérapie appelée « bio-identique » consiste à prescrire un médicament contenant au moins l'une de ces hormones, qui agit comme « ingrédient actif ».

Sur le plan commercial, on produit des copies chimiquement identiques de certaines de ces hormones bio-identiques naturelles. On les trouve sous forme de médicaments de marque qui ont fait l'objet d'études adéquates et qui sont approuvés par le gouvernement. Plusieurs médicaments contiennent le 17-bêta-œstradiol (Estrace et comprimés oraux génériques, crème vaginale Estrace, tous les timbres transdermiques qui contiennent des œstrogènes et les nouveaux gels topiques). Il existe un produit de progestérone (Prometrium, qui se présente sous forme de capsules orales).

## Mélanges d'hormones

De nombreux consommateurs et certains soignants croient que le terme « hormones bio-identiques » désigne une recette composée de diverses doses d'hormones différentes, selon l'ordonnance du médecin. Cette recette contient non seulement l'hormone active (ou les hormones actives), mais aussi d'autres ingrédients qui permettent d'en faire un tout homogène (dans le cas d'un suppositoire rectal, d'un comprimé sublingual ou d'un pellet introduit sous la peau) ou qui fournissent un moyen d'appliquer le produit sur la peau (comme une crème ou un gel) ou dans l'organisme (comme un liquide sous forme de vaporisateur nasal).

Les mélanges d'hormones peuvent procurer certains avantages : ils sont offerts en doses individualisées, et certains mélanges de produits et certaines formes posologiques ne sont pas accessibles dans le commerce. Cependant, ces mélanges présentent des risques pour les consommateurs. Ils ne sont pas approuvés par le gouvernement, puisque les recettes personnalisées ne font pas l'objet d'essais qui prouvent que l'hormone est absorbée de façon adéquate ou qu'elle se retrouve en quantité prévisible dans le sang et les tissus. En outre, il n'existe aucune donnée scientifique sur les effets, positifs ou négatifs, de ces hormones sur l'organisme. Même si certaines pharmacies fournissent depuis longtemps un large éventail de mélanges d'hormones, les méthodes de préparation diffèrent selon chaque pharmacien et chaque pharmacie, et les patients ne reçoivent pas nécessairement des doses de médicaments uniformes. En outre, il peut y avoir des différences entre les ingrédients inactifs, de même qu'entre les lots. La stérilité du médicament et la présence de contaminants indésirables suscitent aussi des préoccupations. Et les coûts sont problématiques, puisque de nombreux mélanges d'hormones sont considérés comme des médicaments expérimentaux et ne sont pas couverts par les régimes d'assurance.

(suite)

(Ménonote de la NAMS, Hormones bio-identiques – suite)

## Établissement des concentrations d'hormones

Les analyses de salive en vue de déterminer si une femme possède la « bonne quantité » d'hormones ne se sont révélées ni exactes ni fiables. Même les analyses sanguines des concentrations d'hormones présentent l'inconvénient suivant : les concentrations diffèrent selon le moment de la journée, ainsi que d'une journée à l'autre. Et surtout, les concentrations souhaitables chez la femme ménopausée n'ont pas été établies. En outre, le bien-être physique d'une femme n'a peut-être aucun lien avec ses concentrations d'hormones absolues.

## Recommandations

Pour la plupart des femmes, la NAMS ne recommande pas de remplacer par des mélanges d'hormones des produits qui ont fait l'objet d'essais adéquats et qui sont approuvés par le gouvernement — ni les analyses de salive visant à déterminer les concentrations d'hormones.



Cette Ménonote, élaborée par le comité d'éducation des consommateurs de la Société nord-américaine de la ménopause, présente des renseignements généraux à jour, mais non des conseils médicaux spécifiques. Il ne vise pas à remplacer les jugements d'un soignant.

Copyright © 2005, la Société nord-américaine de la ménopause ([www.menopause.org](http://www.menopause.org)). Tous droits réservés. La NAMS donne la permission aux soignants de reproduire la présente Ménonote pour la distribuer aux femmes qui veulent demeurer en bonne santé.