

# Bouffées de chaleur : comment les maîtriser ?

## A savoir

Les bouffées de chaleur sont une sensation de chaleur brutale, souvent répétée dans la journée ou la nuit, accompagnée d'une rougeur du visage. Elles durent généralement quelques minutes.

Elles apparaissent souvent au moment de la ménopause (plus de 85% des femmes en souffrent vers l'âge de 50 ans) et sont causées par une diminution des hormones (les œstrogènes) à cette période.

Elles peuvent aussi survenir chez la femme jeune, surtout en cas de traitement hormonal ou après une chirurgie de l'utérus.

---

## Nos conseils

### En pratique

Comment soulager les bouffées de chaleur ?

► **L'homéopathie :**

Il existe un traitement homéopathique pour les bouffées de chaleur. Il doit être pris de façon régulière et doit être adapté en fonction des facteurs déclenchant et des symptômes.

► **Les médicaments à base de soja (phyto-œstrogènes) :**

Ces produits ont une activité proche de celle des œstrogènes (mais bien moins forte !), ils permettent dans certains cas de limiter la gêne.

3 à 4 semaines de traitement sont nécessaires pour voir une éventuelle amélioration.

Ils ne doivent pas être utilisés dans certains cas, demandez-nous conseil.

► **Autres traitements :**

votre médecin pourra vous prescrire d'autres traitements. Le plus efficace reste le traitement hormonal substitutif. Vous pourrez décider avec lui de le prendre en fonction des contre-indications, des risques et des bénéfices.

Comment savoir si vous êtes ménopausée ?

- **Le test ménopause :** vous pouvez réaliser ce test à domicile. Il s'utilise par dosage hormonal dans les urines, comme un test de grossesse. Si un premier test est positif, un test de confirmation doit être réalisé 5 à 7 jours plus tard.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Pour limiter l'apparition de bouffées de chaleur :**
  - Evitez le chauffage trop fort, les douches et bains chauds, le hammam ou le sauna, les expositions au soleil.
  - Ne mangez pas trop épicé, évitez les plats trop copieux et l'alcool.
  - Portez des vêtements dans lesquels vous suez moins : préférez le coton aux matières synthétiques.
  - Evitez (si possible !) les situations de stress.
  
- ▶ **Pour que le traitement homéopathique soit efficace :**  
Prenez les granules de façon régulière et continue, n'attendez pas l'arrivée de la bouffée de chaleur !

## Pour aller plus loin

L'Association Française pour l'Etude de la Ménopause (A.F.E.M) vous aide à mieux connaître la ménopause, ses troubles, ses conséquences et ses traitements, et met à votre disposition un site Internet d'information : [www.menopauseafem.com](http://www.menopauseafem.com)

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Quand les bouffées de chaleur deviennent très gênantes (insomnies).
- ▶ Quand elles s'accompagnent d'autres signes (vertiges, maux de tête, nausées, signes de dépression).
- ▶ Si vous avez des antécédents de maladies gynécologiques ou de cancers du sein.