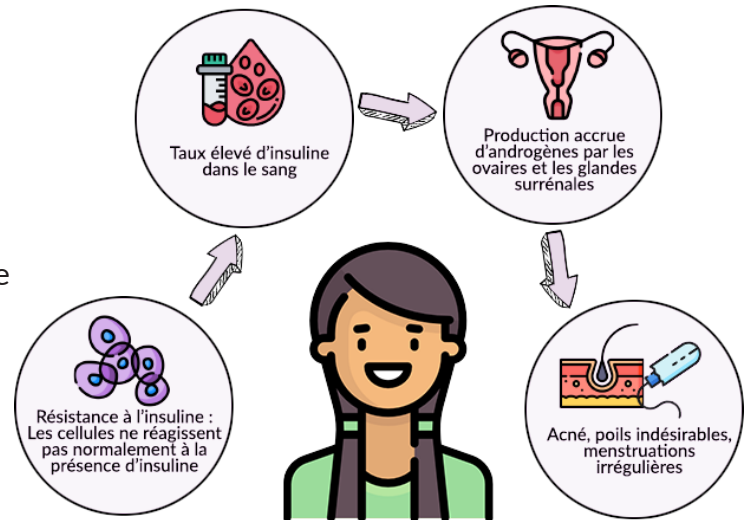


SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOP)

Qu'est-ce que le syndrome des ovaires polykystiques (SOP)?

Le SOP est un déséquilibre hormonal. Ses symptômes sont les suivants :

- menstruations irrégulières ou absentes
- acné grave
- apparition de poils indésirables sur le visage ou le corps
- gain de poids ou difficulté à perdre du poids
- zones de la peau sombres et épaisses sur le cou, aux aisselles, sur l'aîne et à d'autres endroits où la peau est plissée (acanthosis nigricans)
- ovaires normaux, légèrement hypertrophiés ou contenant un grand nombre de petits follicules (groupes de cellules ovariennes qui sécrètent des hormones et peuvent libérer un ovule pendant l'ovulation).



Les ovaires des femmes souffrant du SOP ne sont pas remplis de kystes

Quelles sont les causes du SOP?

On connaît mal les causes du SOP. Chez la plupart des femmes, il y a probablement plusieurs causes, y compris l'hérédité. Dans la majorité des cas, elles ont une résistance à l'insuline, ce qui signifie que les cellules de leur corps ne réagissent pas normalement à la présence d'insuline. Par conséquent, elles ont un taux élevé d'insuline dans le sang, ce qui amène les ovaires et les glandes surrénales à produire davantage des androgènes (des hormones mâles comme la testostérone).

Normalement, les filles produisent de petites quantités d'androgènes pendant la puberté. Les androgènes causent l'apparition de poils sous les bras et sur le pubis. Toutefois, si les taux d'androgènes sont élevés, ils peuvent causer une acné grave, l'apparition de poils indésirables sur le corps et des menstruations irrégulières.

Le SOP peut-il causer d'autres problèmes de santé?

S'il n'est pas traité, le SOP accroît les risques d'avoir d'autres problèmes de santé, dont les suivants :

- diabète de type 2
- maladie du cœur
- difficulté à tomber enceinte
- cancer de la paroi de l'utérus
- dépression
- apnée obstructive du sommeil (courtes périodes où vous cessez de respirer quand vous dormez)

Peut-on guérir le SOP?

Non. Toutefois, il existe plusieurs traitements qui peuvent aider à maîtriser les symptômes et réduire le risque de problèmes futurs.

Comment diagnostique-t-on le SOP?

Avant de diagnostiquer le SOP, le médecin doit déterminer si la personne souffre d'autres problèmes ayant des symptômes semblables. Pour ce faire, il faut se soumettre à un examen médical, puis à des analyses sanguines (niveaux hormonaux, glycémie et taux de cholestérol). Certaines filles doivent subir une échographie abdominale et pelvienne.

Comment traite-t-on le SOP?

On s'efforce d'atténuer la résistance à l'insuline et la production d'androgènes (hormones mâles).

Un mode de vie sain et les médicaments jouent un rôle important. Votre médecin peut vous prescrire un ou plusieurs traitements, selon les symptômes du SOP qui vous dérangent le plus. Soyez honnête avec votre médecin. Ce que vous ressentez est très important!

On peut réduire la résistance à l'insuline et atténuer les symptômes du SOP en modifiant ce qui suit :

Alimentation

La modification des habitudes alimentaires peut atténuer les symptômes du SOP et la résistance à l'insuline.

Suivez un régime équilibré et mangez beaucoup de grains entiers, de fruits et de légumes. Évitez les aliments transformés et buvez beaucoup d'eau.



Activité physique

L'augmentation de l'activité physique rend les cellules musculaires plus sensibles à l'insuline. Cela atténuera la résistance à l'insuline, ce qui contribuera à réduire les niveaux d'androgène, à régulariser vos menstruations et à gérer votre stress

Stress

Faites du yoga, de la méditation de pleine conscience ou des exercices de relaxation pour gérer le stress.

Médicaments

Plusieurs médicaments peuvent vous être prescrits par votre médecin :

- contraceptifs oraux (la pilule anticonceptionnelle contient de l'œstrogène et de la progestérone, des hormones femelles)
- d'autres formes d'œstrogène et de progestérone comme le timbre ou l'anneau contraceptif
- traitements à progestérone seuls
- anti-androgènes comme la spironolactone ou l'acétate de cyprotérone (AndrocurMD)
- insulinosensibilisateurs (métformine)

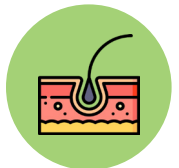


Pour plus de renseignements sur les médicaments, consultez notre feuille de renseignements intitulé Médicaments utilisés pour traiter le syndrome des ovaires polykystiques ou le trouver en ligne à cheo.on.ca

Épilation

Votre médecin peut vous suggérer des moyens de cacher les poils indésirables comme :

- rasage
- cire
- blanchiment
- crèmes épilatoires
- électrolyse
- traitements au laser



Prenez soin de vous en vieillissant

Les filles et les femmes souffrant du SOP risquent davantage d'avoir certains problèmes de santé.

Consultez votre médecin de famille afin de :

- subir tous les ans des analyses de sang pour mesurer votre taux de cholestérol et votre glycémie
- déterminer si vous souffrez de dépression et d'apnée du sommeil

