

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Informations pour les adolescentes



Qu'est-ce que le SOPK ?

Quel objectif ?

Cette brochure vous informe sur les signes, les causes et le traitement du syndrome des ovaires polykystiques.

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est dû à un déséquilibre hormonal pouvant provoquer des règles irrégulières, une pilosité importante et de l'acné. Le SOPK débute à l'adolescence. On estime qu'une femme sur dix présente un SOPK. L'intensité des symptômes est variable.

Quels sont les signes du SOPK ?

Les principaux symptômes suivants ne sont pas toujours présents en même temps :

- des règles irrégulières (anormalement espacées ou trop fréquentes)
- une pilosité importante du visage ou d'autres parties du corps : on parle alors d'hirsutisme
- de l'acné
- une prise de poids et/ou une difficulté à perdre du poids
- des taches sur la peau, foncées, le plus souvent sur la nuque, sous les bras et dans la région de l'aîne (à l'intérieur des cuisses). Elles sont appelées « acanthosis nigricans ».

Cependant, si vous présentez ces symptômes, cela ne signifie pas que vous avez un SOPK. Seul un bilan gynécologique est en mesure de confirmer le diagnostic.

Quelles en sont les causes ?

Le SOPK a pour origine un déséquilibre hormonal. Les hormones sont des messagers chimiques sécrétés par des glandes. L'hypophyse est une glande située au niveau du cerveau. Elle sécrète deux hormones appelées FSH et LH qui orchestrent le cycle ovarien : leurs taux varient au cours du cycle provoquant l'ovulation et les règles. Le taux de base de LH est en général plus bas que celui de FSH.

En cas de SOPK, le taux de ces hormones varie généralement peu au cours du cycle. Le taux de base de LH est plus haut que celui de FSH et n'augmente pas en milieu du cycle. Ainsi, les ovaires ne reçoivent pas les bons messages et le cycle menstruel est perturbé.

On constate une élévation du taux sanguin de testostérone (hormone sécrétée par les ovaires habituellement en petite quantité). Cette hausse est responsable de l'excès de poils sur le visage et le reste du corps ainsi que de l'acné.

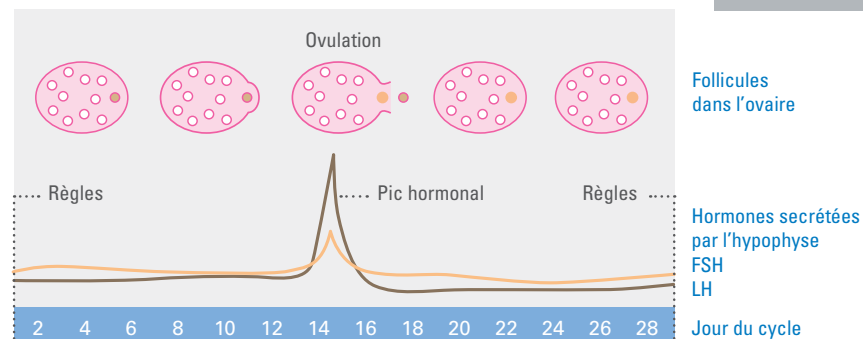
Le taux sanguin d'insuline (hormone sécrétée par le pancréas) a aussi tendance à augmenter en cas de SOPK. Il peut provoquer l'apparition de taches brunes sur la peau (acanthosis nigricans) et également empêcher l'ovulation.

Le saviez-vous ?

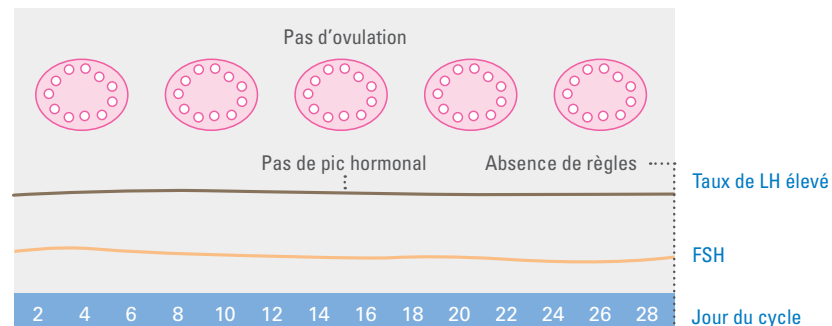
En général, au 14^e jour du cycle, l'hypophyse sécrète subitement une quantité importante de LH, ce qui envoie un signal aux ovaires leur indiquant de libérer un ovule (ovulation).

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

Cycle menstruel régulier



Cycle menstruel avec SOPK



Info +

Afin de visualiser au mieux vos organes, vous devez boire un litre de liquide avant l'échographie.

Comment diagnostique-t-on un SOPK ?

Ce diagnostic est posé par votre gynécologue.

Au cours d'un entretien, il vous interroge sur votre cycle menstruel et votre état de santé. Ensuite, il pratique un simple examen physique. Une prise de sang est réalisée afin de doser vos taux d'hormones, de sucre et de cholestérol.

Parfois, une échographie abdominale est prescrite. Grâce à des ultrasons, cet examen indolore permet de visualiser les organes internes notamment vos ovaires, votre l'utérus et votre vessie. Chez les patientes atteintes de SOPK, les ovaires sont légèrement plus gros et portent de minuscules kystes, plus ou moins nombreux. Ces kystes bénins ne nécessitent pas d'être enlevés.

Comment traiter le SOPK ?

Un mode de vie sain et une alimentation équilibrée

Associés à une activité physique quotidienne, ils constituent la partie la plus importante du traitement du SOPK. Grâce à un mode de vie sain, il est possible d'équilibrer vos taux d'insuline, de garder votre cœur en forme et de réduire le risque d'apparition d'un diabète.

Si vous êtes en surpoids, posez la question à votre gynécologue ou à un nutritionniste sur les façons saines de perdre du poids.

Quelques astuces :

- Choisissez à chaque repas un farineux comme pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs
- Accompagnez ce farineux de viande ou poisson ou œuf ou fromage
- N'oubliez pas les légumes cuits et/ou la salade et un fruit comme dessert

- Limitez voire supprimez les produits sucrés comme bonbons, chocolat, biscuits, pâtisserie, boissons sucrées
- Privilégiez 1 fruit ou un yoghourt « light » ou nature entre les repas
- Buvez de préférence de l'eau

Le traitement médicamenteux

Il a pour objectif de régulariser votre cycle menstruel, de diminuer la croissance des poils et la tendance acnéique. Les différentes options sont discutées avec votre gynécologue.

Un traitement hormonal contraceptif

Il peut vous être prescrit même si vous n'êtes pas sexuellement active.

Sa forme la plus courante est la pilule contraceptive, mais d'autres traitements hormonaux comme « l'anneau vaginal » ou « le patch » existent. Ces traitements sont à même de corriger le déséquilibre hormonal en :

- abaissant le taux de testostérone (qui permettra de réduire l'acné et la croissance des poils)
- régularisant le cycle menstruel
- réduisant le risque de cancer de l'endomètre (qui est légèrement plus élevé chez les jeunes femmes qui n'ovulent pas régulièrement)

La Metformine

Ce médicament diminue le taux d'insuline sanguin. Il est particulièrement utile chez les patientes qui ont un taux d'insuline élevé et chez celles présentant un pré-diabète ou un diabète. Les deux traitements Metformine et pilule contraceptive peuvent être combinés.

Traitement de l'acné

Il existe différentes façons de traiter l'acné : crèmes locales, antibiotiques par voie orale et autres médicaments.

Le saviez-vous ?

1 verre de jus de fruit ou de lait n'est pas une boisson mais un aliment qui contient des sucres naturellement.

Info +

La pilule contraceptive a aussi un effet anti-acnéique. Sa prescription doit toutefois être décidée après discussion avec votre médecin-gynécologue.

Info +

Le fait de cesser de fumer (ou de ne jamais commencer) permet également d'améliorer votre santé globale.
[Lien vers site](#)

Des solutions pour l'excès de pilosité

Elles sont à discuter avec votre gynécologue qui vous aidera à choisir l'option qui vous convient le mieux, entre :

- le blanchiment des poils
- l'épilation à la cire
- les crèmes dépilatoires
- l'électrolyse
- le traitement au laser
- la prise d'un médicament spécifique

Des conseils pour faire face au diagnostic

Face à un diagnostic de SOPK, vous pouvez vous sentir frustrée ou triste. Vous pouvez également ressentir un soulagement du fait qu'il y ait une raison et un traitement à vos éventuels problèmes (difficulté à garder un poids normal, excès de poils, acné, ou règles irrégulières).

Quel suivi en cas de SOPK ?

Il est important de consulter régulièrement votre gynécologue et de pratiquer les contrôles sanguins prescrits.

Etant donné que vous avez un risque légèrement plus élevé de développer un diabète, votre gynécologue mesure également votre glycémie une fois par an ou peut vous conseiller dans certaines situations un test de provocation au glucose.

Suivez les conseils de votre gynécologue et adoptez un mode de vie sain.

A quoi sert un diagnostic précoce ?

Des études montrent qu'un diagnostic précoce peut améliorer la qualité de vie. En effet, les patientes qui bénéficient de la mise en place d'un traitement, peu de temps après la pose du diagnostic, ont par la suite un meilleur état de santé physique (métabolique et reproductif) ainsi que mental (moins d'anxiété et de dépression), avec une meilleure image et estime de soi.

Est-il possible d'avoir des enfants en cas de SOPK ?

Les femmes atteintes de SOPK ont un utérus normal et des ovaires sains. La majorité d'entre elles n'ont pas de difficultés à concevoir un enfant.

Si vous êtes préoccupée au sujet de votre fertilité (capacité à être enceinte) dans le futur, parlez-en à votre gynécologue. Il vous informera sur toutes les nouvelles options disponibles, y compris des médicaments pour abaisser votre taux d'insuline ou pour vous aider à ovuler chaque mois.

Il est important de trouver un gynécologue qui connaît bien le SOPK et avec lequel vous êtes à l'aise. Parler avec lui de vos soucis et émotions est essentiel.

Informations pratiques

📍 Adresse

Docteur Michal Yaron
Consultations de gynécologie pédiatrique
et des adolescentes
Boulevard de la Cluse 30
1205 Genève
☎ 022 372 40 05



Cette brochure a été élaborée par Dre M. Yaron en collaboration avec le GIPP (groupe d'information patients et proches).