

LE FARDEAU DES SVM* DÙ À LA MÉNOPAUSE EST CONSIDÉRABLE ²⁻³⁻⁶

Merci d'avoir répondu au quiz sur knowvms.be/fr, résumé ci-dessous :



* symptômes vasomoteurs

Quel est le degré de sévérité des SVM, lorsqu'ils 'vous' réveillent la nuit, avec la sensation d'avoir chaud et que votre taie d'oreiller est humide ?

Sévère : un épisode sévère de SVM est défini comme une sensation de chaleur accompagnée d'une hypersudation provoquant l'arrêt de l'activité (le sommeil, par exemple). Un épisode modéré de SVM est défini comme une sensation de chaleur accompagnée d'une hypersudation tout en maintenant la capacité de poursuivre ses activités. Un épisode léger de SVM est défini comme une sensation de chaleur sans hypersudation.¹

Environ quel pourcentage de femmes présentent des symptômes vasomoteurs (SVM), également appelés bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, pendant la transition ménopausique ?

Jusqu'à 80 % des femmes souffrent de SVM pendant la transition ménopausique.¹

Les troubles du sommeil dus aux SVM sont l'un des aspects les plus gênants de la transition ménopausique.

Vrai. 40 % à 60 % des femmes signalent des troubles du sommeil lors de la transition ménopausique, y compris des réveils nocturnes.²

En moyenne, combien de fois par semaine les femmes présentent-elles des SVM ?

Plus de 30 fois. Une étude réalisée au Royaume-Uni met en évidence que les femmes postménopausées souffrant de SVM ont signalé en moyenne 33,5 bouffées de chaleur et sueurs nocturnes par semaine.³

Les SVM peuvent avoir des répercussions négatives sur :

Sur toutes les activités décrites ci-après : les femmes qui souffrent de SVM signalent des répercussions négatives sur le sommeil (82 %), l'humeur (69 %), la concentration (69 %), l'énergie (63 %), l'activité sexuelle (41 %), le travail (46 %), les activités sociales (44 %) et les loisirs (48 %).⁴

Quelle est la probabilité que les SVM sévères aient des répercussions négatives sur la qualité de vie globale par rapport aux symptômes légers ou modérés ?

3,6 fois. Les femmes souffrant de SVM sévères étaient 3,58 fois plus susceptibles de subir les répercussions négatives de ces symptômes que celles présentant des symptômes légers ou modérés.⁴

Les SVM peuvent être des indicateurs de futures maladies chroniques.

Vrai. Des études ont montré que la fréquence et la sévérité des SVM peuvent être des indicateurs pouvant permettre de prévoir une future maladie chronique, telle qu'une atteinte cognitive, une maladie cardiovasculaire et une densité osseuse réduite.⁵

Les bouffées de chaleur diminuent toujours après 55 ans.

Faux. Une étude a été menée dans cinq pays européens (Allemagne, Espagne, France, Italie et Royaume-Uni) chez des femmes postménopausées réparties équitablement dans trois tranches d'âge : 45 à 54 ans, 55 à 64 ans et 65 ans ou plus. Chez les femmes présentant des symptômes de ménopause, l'incidence actuelle des bouffées de chaleur diminuait généralement avec l'âge. Cependant, en France, la prévalence des bouffées de chaleur était plus élevée dans la tranche d'âge des 55 à 64 ans que dans celle plus jeune (45 à 54 ans). Dans les différents pays, les bouffées de chaleur restaient fréquentes après 64 ans, notamment en Allemagne (56 %) et en France (57 %).⁶

Références: **1.** Thurston RC. Vasomotor symptoms. Dans : Crandall CJ, Bachman GA, Faubion SS, et al., eds. Menopause Practice: A Clinician's Guide. 6th ed. Pepper Pike, OH: The North American Menopause Society, 2019:43-55. **2.** Baker FC, Lampio L, Saarensanta T, Polo-Kantola P. Sleep and sleep disorders in the menopausal transition. Sleep Med Clin 2018;13(3):443-56. **3.** Hunter MS, Gentry-Maharaj A, Ryan A, et al. Prevalence, frequency and problem rating of hot flashes persist in older postmenopausal women: impact of age, body mass index, hysterectomy, hormone therapy use, lifestyle and mood in a cross-sectional cohort study of 10 418 British women aged 54-65. BJOG 2012;119(1):40-50. **4.** Williams RE, Levine KB, Kalilani L, Lewis J, Clark RV. Menopause-specific questionnaire assessment in US population-based study shows negative impact on health-related quality of life. Maturitas 2009;62(2):153-9. **5.** Biglia N, Cagnacci A, Gambacciani M, Lello S, Maffei S, Nappi RE. Vasomotor symptoms in menopause: a biomarker of cardiovascular disease risk and other chronic diseases? Climacteric 2017;20(4):306-12. **6.** Constantine GD, Graham S, Cline R, et al. Behaviours and attitudes influencing treatment decisions for menopausal symptoms in five European countries. Post Reprod Health 2016;22(3):112-22.