

# Alternatives non hormonales de prise en charge des bouffées vaso-motrices post- ménopausiques

**Brigitte Raccah-Tebeka<sup>1</sup>, Gérard Boutet<sup>2</sup>, Geneviève Plu-Bureau<sup>3</sup>**

1: Maternité Hôpital Robert Debré, Paris

2: La Rochelle

3: Unité de Gynécologie médicale, Hôpital Port-Royal, Paris

RPC Les Femmes Ménopausées  
Paris Santé Femmes 2021

# Les alternatives non hormonales au THM

---

- Evaluation essentielle dans la prise en charge des BVM
- Globalement : efficacité (lorsque celle-ci est étayée) plus faible que celle du THM
- Dans les essais randomisés, différence avec le placebo faible ( $\approx$ 10 à 40 %)
- Importance de l'effet placebo : permet une réduction de fréquence des BVM , en moyenne de 25 à 58 %

# Interventions avec effet significatif

## Pharmacologiques

Molécules	Nombre d'essais	Effet (différence moyenne du nombre de BVM par jour)	Nombre d'essais	Réduction de fréquence en % par jour
<b>ISRS et IRSN</b>	6	-1.13 (-1.70 à -0.57)*		
	11	-0.93 (-1.46 à -0.37)**		
	13	-0,37 (-0,51 à -0,23)***		
<b>Venlafaxine</b>	5	-2.06 (-3.72 à -0.40) <sup>§</sup>		
	3	-1.23 (-2.39 à -0.12)**		
	6	-7.36 (-10.46 à -4.25) <sup>£</sup>		
<b>Desvenlafaxine</b>	7	-0.31 (-0.41 à -0.22) <sup>&amp;</sup>		
<b>Clonidine</b>	10	-0.95 (-1.44 à -0.47) 4 sem -1.63 (-2.76 à -0.05) 8 sem		
<b>Gabapentine</b>	2	-2.05 (-2.80 à -1.30)*	4	-23.72 (-30.97 à -16.46) &&
<b>Genistéine</b>			4	-61 à -24% (genistéine) vs -29 à -7% (placebo) <sup>μ μ</sup>

## Non Pharmacologiques

Molécules	Nombre d'essais	Effet (différence moyenne du nombre de BVM par jour)	Nombre d'essais	Réduction de fréquence en % par jour
<b>Yoga</b>	13	-0.76 (-1.17 à -0.34) <sup>b</sup>		
<b>Hypnose</b>			3	-50 à -74% vs contrôle -15 à 25% P<0.001

Les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine, les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline, la clonidine, la gabapentine, la génistéine, le yoga et l'hypnose ont fait la preuve d'une certaine efficacité et peuvent être proposés pour la prise en charge des BVM de la ménopause (Grade B).

# Interventions avec effet discuté

Molécules	Nombre d'essais	Effet (différence moyenne du nombre de BVM par jour)
Extraits d'isoflavones	6	-1.09 (-1.96 à -0.22) <sup>μ</sup>
Acupuncture	4	-0.50 (-0.68 à -0.31) <sup>a</sup> (vs pas d'intervention)
	10	-0.35 (-0.50 à -0.21) <sup>aa</sup>

Les données de la littérature ne permettent pas de recommander l'utilisation des extraits des phytoestrogènes pour la prise en charge des bouffées vaso-motrices de la ménopause (grade B)

L'évaluation de l'efficacité de l'acupuncture sur les BVM est rendue difficile en raison de l'absence de groupe contrôle. Les essais montreraient une efficacité sur la fréquence et la sévérité des BVM lorsqu'il n'existe aucun comparatif (NP3).

# Interventions avec effet non significatif

## Résultats des méta-analyses

Molécules	Nombre d'essais	Effet (différence moyenne du nombre de BVM par jour)
Homéopathie	2	-0.60 (-2.73 à +1.53) <sup>c</sup>
Omega 3	3	-1.62 (-4.40 à +1.16) faible Dose <sup>e</sup> +0.30 (-0.44 à +1.04) forte Dose <sup>e</sup>
Trèfle rouge	5 7	-0.93 (-1.95 à +0.10) <sup>μ μ</sup> -1.84 (-3.87 à +0.19) <sup>μ</sup>
Black cohosh	4 4	0.07 (-0.43 à +0.56) <sup>f</sup> -0.71 (-2.51 à +1.08) <sup>μ</sup>
Herbes chinoises	2	0.00 (-0.88 à +0.89) <sup>g</sup>

**Autres alternatives testées sans méta-analyses quantifiées → pas d'effet significatif :**

béta-alanine, huile d'onagre, ginseng, extraits de pollen, vitamine E, activité physique, thérapies comportementales – et en pleine conscience, relaxation, aromathérapie/huiles essentielles, réflexologie

# Les alternatives non hormonales au THM : cas particulier du cancer du sein

En cas de traitement adjuvant du cancer du sein par tamoxifène, il est recommandé de ne pas utiliser la fluoxétine, la paroxétine ou la sertraline pour la prise en charge des BVM de la ménopause du fait de l'interaction avec le cytochrome P450 2D6 (grade B).

Chez la femme ménopausée suivie pour un cancer du sein, il est recommandé de ne pas utiliser les phytoestrogènes pour le traitement des BVM de la ménopause (grade A).