

# Le syndrome des ovaires polykystiques

Les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques ont généralement des troubles du cycle menstruel et du métabolisme. Ce syndrome se produit à cause du dysfonctionnement de différentes hormones, principalement de l'insuline et des androgènes.

Ce syndrome peut se manifester pendant presque toute la période fertile, dès la puberté et jusqu'à l'âge de 40 ans. Il tient son nom de l'une de ses caractéristiques les plus fréquentes : à l'échographie on observe de multiples petits kystes dans les ovaires. Il arrive cependant que des femmes saines, surtout pendant leur puberté, présentent des ovaires en apparence polykystiques à l'échographie et ne soient pas atteintes par le syndrome.

Les symptômes les plus fréquents sont les troubles du cycle menstruel (règles plus espacées : seulement neuf règles par an ou des périodes entre règles supérieures à 35 jours) et l'hirsutisme (apparition de poils là où il ne devrait pas y en avoir, comme le menton, la moustache, sous le nombril, le dos, les bras...). Ce syndrome peut causer une prise de poids, de l'acné, la perte de cheveux au front, des taches foncées aux aisselles et des difficultés à tomber enceinte. Il augmente aussi les possibilités de diabète et de cholestérol élevé. Certaines femmes n'ont pratiquement aucun symptôme et d'autres les ont tous.

Il est très fréquent que vous rendiez au médecin car, même en faisant un régime et de l'exercice, vous prenez du poids et vous vous sentez triste ou déçue parce que vous ne comprenez pas ce qui se passe.

L'infertilité que peut causer le syndrome des ovaires polykystiques est facilement réversible par un traitement hormonal. Rassurez-vous : oui, vous pouvez avoir des enfants.

## Comment est-il diagnostiqué?

Le diagnostic est fait en vous écoutant et en vous faisant un examen, une analyse et une échographie vaginale. L'analyse étudie les hormones

et leurs variations au cours de la journée et du cycle menstruel; c'est pour ça qu'on insiste à les faire entre le 3<sup>ème</sup> et le 5<sup>ème</sup> jour de vos règles et à ce que, ce jour-là, vous vous leviez 2 heures avant de faire l'analyse. Si vous n'avez pas vos règles, vous pouvez la faire n'importe quand. Si vous êtes en train de prendre des contraceptifs, il faudra trouver la façon de ne pas les prendre pendant 3 mois afin de pouvoir évaluer votre bilan hormonal dans le sang.

## Que pouvez-vous faire et que pouvons-nous vous offrir comme traitement?

Le traitement le plus important pour éviter les possibles effets est d'avoir et de conserver un poids santé, notamment en soignant votre alimentation et en faisant de l'exercice.

### Trois conseils très importants

- Le régime. Pour éviter ou résoudre le surpoids.



- L'exercice. Un minimum de deux heures et demie par semaine ou de 10.000 pas chaque jour.



- Un suivi régulier. À la charge des infirmiers(ères) et du médecin de famille.

En fonction de votre cas, nous vous offrirons des médicaments comme la metformine (qui régule le métabolisme de l'insuline), les contraceptifs ou les anti-androgènes; ou bien nous ne ferons qu'insister à ce que vous suiviez un bon régime et à ce que vous faisiez de l'exercice, et nous vous aiderons à y réussir.