



# Informations pour vous

## Syndrome des ovaires polykystiques : ce que cela implique pour votre santé à long terme

### À propos de ces informations

Ces informations vous concernent si vous souhaitez en savoir plus sur le Syndrome des Ovaires PolyKystiques (SOPK). Elles peuvent vous être utiles si vous êtes une patiente, un(e) parent(e) ou l'ami(e) d'une personne atteinte du SOPK.

Ces informations vous permettront de mieux comprendre votre santé, ainsi que les options de traitement et de prise en charge qui s'offrent à vous. Les professionnels de santé sont là pour vous aider à prendre les décisions les mieux adaptées. Pour cela, ils discuteront avec vous de votre situation et répondront à vos questions.

### Points clés

- Le Syndrome des Ovaires PolyKystiques (SOPK) est une affection fréquente dans lequel un dérèglement hormonal est responsable de règles irrégulières, d'une pilosité excessive, de l'acné et peut entraîner des troubles de la fertilité.
- Le SOPK est associé à l'obésité et à une résistance accrue à l'insuline et, par conséquent, entraîne une augmentation des risques de diabète, de maladies cardiaques et autres pathologies plus tard dans la vie.
- Les femmes touchées par le SOPK peuvent réduire leur risque de problèmes de santé à long terme en adoptant une bonne hygiène de vie et en maintenant un poids idéal.



Les termes « femme » et « femmes » sont employés dans cette brochure. Cependant, nous savons que les personnes s'identifiant comme femmes ne sont pas les seules à vouloir la consulter. Les soins que vous recevez se doivent d'être personnalisés, inclusifs et respectueux de vos besoins, quelle que soit votre identité de genre.

Un glossaire de tous les termes médicaux est disponible sur le site Web du RCOG à l'adresse :

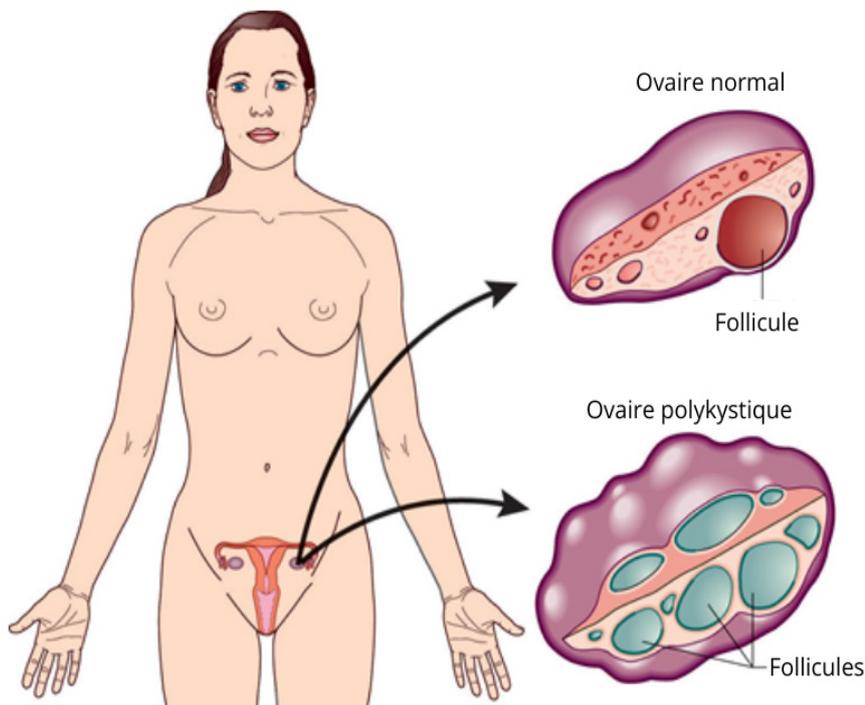
<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

## Qu'est-ce que le syndrome des ovaires polykystiques ?

Le SOPK est une maladie qui peut affecter vos règles, votre fertilité, vos hormones et certains aspects de votre physique. Il peut aussi avoir des conséquences sur votre santé à long terme. Le nombre de femmes concernées varie considérablement et va de 2 à 26 femmes sur 100 selon les estimations. Les informations qui suivent portent sur les effets du SOPK sur votre santé à long terme et non sur les options thérapeutiques spécifiques au syndrome.

### Qu'est-ce que les ovaires polykystiques ?

Les ovaires polykystiques sont légèrement plus grands que les ovaires normaux et contiennent deux fois plus de follicules (les structures remplies de fluide à l'intérieur de l'ovaire et qui libèrent les œufs lors de l'ovulation).



que vous ayez le SOPK. Les femmes atteintes de SOPK peuvent présenter des symptômes, qu'elles aient ou non des ovaires polykystiques.

## Quels sont les symptômes du SOPK ?

Les symptômes du SOPK peuvent comprendre :

- des règles irrégulières ou totalement absentes ;
- une pilosité faciale ou corporelle excessive (hirsutisme) ;
- une perte de cheveux ;
- un surpoids, une prise de poids rapide ou des difficultés à en perdre ;
- une peau grasse, de l'acné ;
- des difficultés à tomber enceinte (fertilité réduite).

Le SOPK peut aussi engendrer des problèmes psychologiques ou la dépression.

Les symptômes varient d'une femme à l'autre. Certaines femmes ont très peu de symptômes légers, alors que d'autres, plus sérieusement affectées, présentent de multiples symptômes.

Le SOPK est une cause d'infertilité chez les femmes. Pour des informations supplémentaires, veuillez consulter le guide Fertilité : Evaluation et traitement pour les personnes présentant des problèmes de fertilité, qui a été produit par le National Institute for Health and Care Excellence (NICE) et qui est disponible à l'adresse suivante : [www.nice.org.uk/guidance/cg156](http://www.nice.org.uk/guidance/cg156).

Il est tout de même possible de tomber enceinte, même en l'absence de règles. Si vous souhaitez ne pas tomber enceinte, veuillez consulter votre médecin traitant au sujet de la contraception.

## Quelle est la cause du SOPK ?

La cause du SOPK n'est pas encore connue, mais il est parfois héréditaire. Si un membre de votre famille (mère, tante, ou sœur) est atteint du SOPK, vous êtes plus susceptible de le développer vous-même.

Les symptômes sont liés à des taux hormonaux anormaux :

- La testostérone est une hormone produite en petite quantité par les ovaires chez toutes les femmes. Les femmes atteintes du SOPK ont un taux de testostérone légèrement supérieur à la normale, ce qui est lié à de nombreux symptômes du syndrome.
- L'insuline est une hormone qui régule le taux de glucose (un type de sucre) dans le sang. Avec le SOPK, votre corps peut devenir moins sensible à l'insuline (on appelle cela la résistance à l'insuline), ce qui résulte en un taux de glucose sanguin plus élevé. Votre corps produit alors encore plus d'insuline afin de limiter davantage l'augmentation du taux de glucose sanguin. Un taux élevé d'insuline peut engendrer une prise de poids, des règles irrégulières, des problèmes de fertilité ainsi qu'un taux de testostérone plus élevé.

## Comment est diagnostiqué le SOPK ?

La présence d'ovaires polykystiques visibles à l'échographie ne signifie pas nécessairement que vous ayez le SOPK.

Les femmes atteintes du SOPK ont souvent des symptômes qui vont et viennent, surtout en cas de fluctuation de poids. De ce fait, l'obtention d'un diagnostic peut s'avérer difficile et longue.

Un diagnostic est posé lorsque vous présentez au moins deux des caractéristiques suivantes :

- des règles irrégulières, peu fréquentes, ou totalement absentes ;
- un excès de pilosité faciale ou corporelle et/ou des analyses sanguines qui indiquent un

taux de testostérone supérieur à la normale ;

- une échographie qui révèle des ovaires polykystiques.

Lorsqu'un diagnostic est posé, vous serez orientée vers un(e) gynécologue (médecin spécialiste de l'appareil reproducteur féminin) ou vers un(e) endocrinologue (médecin spécialiste du système hormonal).

## Quelles peuvent être les conséquences du SOPK sur ma santé à long terme ?

Avec le SOPK, vous courez un risque plus élevé de développer les problèmes de santé à long terme abordés ci-dessous.

### Résistance à l'insuline et diabète

Si votre taux de glucose sanguin ne reste pas normal, cela peut engendrer un diabète. Une à deux femmes sur dix atteintes du SOPK développeront un diabète à un moment donné. Si le diabète n'est pas traité, cela peut endommager les organes du corps. Votre risque de développer un diabète lors d'une grossesse est également plus élevé. C'est pourquoi un bilan sanguin sera réalisé entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée.

Si vous êtes atteinte du SOPK, le risque de développer un diabète est encore plus accru si :

- vous avez plus de 40 ans ;
- un ou plusieurs membres de votre famille sont diabétiques ;
- vous avez développé un diabète au cours d'une grossesse (appelé « diabète gestationnel ») ;
- vous êtes obèse (avec un Indice de Masse Corporelle (IMC) supérieur à 30).

Si vous êtes diagnostiquée diabétique, on vous conseillera sur votre alimentation, et des comprimés ou injections d'insuline pourraient vous être prescrits.

### Hypertension artérielle et maladies cardiaques

Les femmes atteintes du SOPK ont tendance à faire de l'hypertension artérielle, ceci étant probablement dû à la résistance à l'insuline et au surpoids, plutôt qu'au SOPK lui-même. L'hypertension peut engendrer des affections cardiaques et doit être traitée.

### Cancer

Si vous avez vos règles moins de trois fois par an, la paroi de l'utérus (endomètre) peut s'épaissir, et cela peut entraîner un cancer de l'endomètre chez une minorité de femmes.

Il y a plusieurs moyens de protéger la paroi de l'utérus en utilisant l'hormone progestative. Votre professionnel de santé vous expliquera les différentes options. Celles-ci peuvent comprendre : la prise de comprimés progestatifs sur une durée de cinq jours, à renouveler tous les trois ou quatre mois ; la prise d'une pilule contraceptive ; ou la pose d'un dispositif intra-utérin (stérilet Mirena®). Le choix de traitement dépendra de votre désir éventuel de grossesse.

Le SOPK n'augmente pas les risques de cancer du sein ou de l'ovaire.

### Dépression et sautes d'humeur

Les symptômes du SOPK peuvent altérer l'image que vous avez de vous-même et votre perception du regard d'autrui. Cela peut mener à un manque d'estime de soi.

### Ronflements et somnolence diurne

Le SOPK peut provoquer de la fatigue ou une somnolence pendant la journée. Il est aussi associé aux ronflements.

## Quelles mesures prendre pour réduire les risques à long terme sur ma santé ?

### Avoir une bonne hygiène de vie

Les principales mesures à prendre pour réduire votre risque global de problèmes de santé à long terme sont les suivantes :

- avoir une alimentation saine et équilibrée. Elle doit inclure des fruits et légumes, des aliments complets (tels que pain complet, céréales complètes, riz brun, pâtes au blé complet), viande maigre, poisson et poulet. Minimisez votre consommation de sucre, sel et caféine.
- suivre des horaires de repas réguliers, en particulier pour le petit-déjeuner
- faire de l'exercice régulièrement (30 minutes, au moins trois fois par semaine)

Votre médecin généraliste ou infirmier(e) pourront vous fournir plus de renseignements sur l'alimentation saine et équilibrée, et la pratique d'activité physique.

Vous devez viser à maintenir un poids idéal. Votre Indice de Masse Corporelle devrait se situer entre 19 et 25, l'IMC étant le rapport de votre poids à votre taille. Pour calculer votre IMC, suivez ce lien :

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>.

Si vous êtes en surpoids, il serait bénéfique de perdre du poids, et de maintenir cette perte de poids par la suite. Si votre IMC est supérieur à 30, renseignez-vous sur les méthodes de perte de poids, y compris par voie médicamenteuse, auprès de votre médecin généraliste, infirmier(e) ou pharmacien(ne).

Les bienfaits de la perte de poids incluent:

- une diminution de la résistance à l'insuline et du risque de développer un diabète ;
- une diminution des risques cardiaques ;
- une diminution des risques de cancer de l'utérus ;
- un cycle menstruel plus régulier ;
- une meilleure probabilité de tomber enceinte ;
- une réduction de l'acné et une diminution de l'hyper-pilosité au fil du temps ;
- une amélioration de l'humeur et une meilleure estime de soi.

Même une faible perte de poids sera bénéfique pour vos symptômes et votre santé générale.

Chez les femmes ayant un IMC supérieur à 40, il est possible d'envisager la chirurgie de l'obésité (ou « chirurgie bariatrique »).

Il n'a pas été prouvé que le SOPK par lui-même soit à l'origine de la prise de poids ou de la difficulté à en perdre. De nombreuses femmes trouvent l'aide procurée au sein de groupes de soutien tels que Verity ([www.verity-pcos.org.uk](http://www.verity-pcos.org.uk)) très bénéfique.

## Faites régulièrement des bilans de santé

Une fois diagnostiquée avec le SOPK, il est important de faire des suivis réguliers afin de détecter d'éventuels signes précurseurs de problèmes de santé :

- **Diabète :** Le dépistage du diabète pourrait vous être offert tous les 1 à 3 ans, selon vos facteurs à risque.
- **Cancer de l'utérus :** Il est important d'avoir ses règles tous les 3 ou 4 mois pour minimiser le risque d'épaississement excessif de la paroi de l'utérus. Si vos dernières règles remontent à plus de 4 mois, vous pourriez avoir besoin d'hormones de synthèse en comprimés, afin de les déclencher. Vous pourriez aussi avoir besoin d'exams complémentaires, comme une échographie de l'utérus.
- **Hypertension artérielle:** Demandez à votre médecin la fréquence à laquelle vous devriez faire des contrôles de tension artérielle, et si votre taux de cholestérol devrait être vérifié par prise de sang.
- **Dépression et troubles psychologiques :** Si besoin, vous serez redirigée vers un professionnel chargé de l'accompagnement psychologique ou vers un psychologue diplômé.

## Existe-t-il un traitement curatif ?

Le SOPK est incurable. Les traitements médicaux visent à gérer et limiter les symptômes ou conséquences du SOPK. Il n'est pas prouvé que la thérapie médicamenteuse à elle seule soit plus bénéfique que les changements d'hygiène de vie (perte de poids et activité physique).

De nombreuses femmes atteintes du SOPK réussissent, sans aucune aide médicale, à gérer leurs symptômes et les risques pesant sur leur santé à long terme. Elles y parviennent grâce à une alimentation équilibrée, à l'activité physique et en maintenant une bonne hygiène de vie.

## Faire un choix

# Faire un choix

### 3 questions à poser

Si on vous demande de faire un choix, il se peut que vous ayez beaucoup de questions à poser. Vous pouvez également discuter de vos options avec votre famille ou vos amis. Faire une liste des questions que vous aimeriez poser lors de votre rendez-vous peut vous être utile.



1. Quels sont mes choix ?
2. Comment peut-on m'aider à prendre la décision qui me convient ?
3. Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque choix ?

\* «Ask 3 Questions» est basé sur Shepherd HL, et coll. Trois questions que les patients peuvent poser pour améliorer la qualité des informations que les médecins donnent sur les choix de traitement : Un essai croisé. Éducation et conseil aux patients, 2011;84 : 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

## Sources et remerciements

Ces informations ont été rédigées par le Comité d'Informations destinées aux Patientes du RCOG (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists). Elles s'appuient sur la directive clinique Green-top du RCOG intitulée Long-term Consequences of Polycystic Ovary Syndrome (novembre 2014). Cette directive contient une liste exhaustive des sources d'information que nous avons utilisées. Vous pouvez la trouver en ligne sur <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/long-term-consequences-of-polycystic-ovary-syndrome-green-top-guideline-no-33/>.