

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# BOUFFÉES DE CHALEUR et ménopause

«Depuis quelques mois, je me réveille souvent la nuit, trempée de sueur. J'ai 55 ans et suis ménopausée. Comment traiter ces symptômes tellement désagréables?»

Marlyse (JB)



Toshimself



**Denise Meyer,**  
Pharmacienne  
responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIE - PARFUMERIE - PHARMACIE  
ST-PIERRE

Les bouffées de chaleur ou troubles climatériques, qui peuvent s'associer à des sueurs nocturnes, surviennent dans la période qui entoure la ménopause ou péri-ménopause, c'est-à-dire quelques années avant et quelques années après l'arrêt définitif des règles.

Les œstrogènes fonctionnent entre autres comme régulateurs de la température corporelle. Le dérèglement de leur production au moment de la ménopause entraîne donc de courtes perturbations de ce système de régulation. Le corps réagit en transpirant fortement durant quelques minutes. Le stress, la consommation d'alcool et de tabac constituent des facteurs aggravants.

Plusieurs traitements sont possibles pour faire disparaître ce symptôme inconfortable environ 70% des femmes entre 45 et 55 ans.

## Les plantes

Des médicaments aux plantes sont indiqués pour celles qui ressentent des bouffées de chaleur dans la phase de préménopause ou pour celles qui ne veulent ou ne peuvent pas suivre un traitement hormonal de substitution. Deux plantes sont particulièrement indiquées: le soja et la cimicifuga (actées à grappe). Toutes deux contiennent des isoflavones, des composés chimiques actifs naturels. Elles agissent dans l'organisme un peu à la manière des hormones naturelles que sont les œstrogènes. C'est pourquoi on les nomme phytoœstrogènes. Leur effet est cependant beaucoup plus faible que celui des œstrogènes synthétiques (hormonothérapie) ou naturellement produits par le corps. Sous forme de comprimés qui assurent un dosage adéquat, ces plantes agissent également sur d'autres symptômes

de la ménopause comme la nervosité et les insomnies. Ce traitement peut être pris à long terme et il faut savoir qu'il est efficace au bout de quelques semaines de prise régulière. En vente libre, la cimicifuga (Cimifemine néo, de Zeller, par exemple) peut être prescrite par le médecin et est alors remboursée par l'assurance maladie. Le soja existe également sous forme de gel pour traiter la sécheresse vaginale. Le trèfle rouge est aussi conseillé contre les effets de la ménopause.

## L'homéopathie

Les homéopathes peuvent prescrire des produits ciblés pour les femmes souffrant de poussées de chaleur. En règle générale, la belladonna, la sanguinaria (contre les migraines et les changements d'humeur associés) ou le thuya sont recommandés.

## L'hormonothérapie

Les THS ou traitements hormonaux de substitution ont connu un succès important dans les années 1990 où les gynécologues les prescrivaient à de nombreuses femmes pour pallier les effets désagréables de la ménopause. Considérés comme les garants d'une jeunesse prolongée, les THS semblaient notamment la réponse aux problèmes d'ostéoporose qui guettent la femme ménopausée. Des études démontraient un peu plus tard que les THS pouvaient induire une augmentation des maladies cardiovasculaires, des thromboses et des embolies, ainsi que des cancers du sein. Les THS sont aujourd'hui plus légèrement dosés et surtout plus personnalisés. En patch, à changer deux fois par semaine, ou en comprimés par voie orale, ils sont prescrits sur une plus courte durée par le médecin.