

# LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOPK)

---

Informations pour les femmes concernées



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Introduction

---

Cette brochure a pour but de vous informer sur le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Elle vous propose également des solutions pour atténuer ses symptômes.

## Quels sont les signes du SOPK ?

Le SOPK débute à l'adolescence. On estime qu'une femme sur dix en souffre. Les principaux symptômes sont les suivants :

- ▶ des règles irrégulières (anormalement espacées ou trop fréquentes), voire absentes
- ▶ une pilosité importante du visage ou d'autres parties du corps, on parle alors d'hirsutisme
- ▶ de l'acné
- ▶ une tendance à la prise de poids ou une difficulté à perdre du poids
- ▶ des taches foncées sur la peau, le plus souvent sur la nuque, sous les bras et dans la région de l'aîne (à l'intérieur des cuisses). Elles sont appelées « acanthosis nigricans ».

L'intensité de ces symptômes est variable et les patientes ne les présentent pas toujours tous. En outre, si vous les présentez, cela ne signifie pas que vous avez un SOPK. Seul un bilan gynécologique est en mesure de confirmer le diagnostic.

## Quelles en sont les causes ?

Le SOPK a pour origine un déséquilibre hormonal. Les hormones sont des messagers chimiques sécrétés par des glandes. L'hypophyse est une glande située au niveau du cerveau. Elle sécrète deux hormones appelées FSH et LH qui orchestrent le cycle ovarien : leurs taux varient au cours du cycle, provoquant l'ovulation et les règles. Le taux de base de LH est en général plus bas que celui de FSH.

En cas de SOPK, le taux de ces hormones varie généralement peu au cours du cycle. Le taux de base de LH est plus haut que celui de FSH et n'augmente pas en milieu du cycle. Cette LH élevée est à l'origine de la surproduction d'androgènes ovariens. Ainsi, les ovaires ne reçoivent pas les bons messages et le cycle menstruel est perturbé.

On constate une élévation du taux sanguin de testostérone (hormone sécrétée par les ovaires habituellement en petite quantité). Cette hausse est responsable de l'excès de poils sur le visage et le reste du corps ainsi que de l'acné.

Le taux sanguin d'insuline (hormone sécrétée par le pancréas) a aussi tendance à augmenter en cas de SOPK. On parle alors d'insulino-résistance, qui peut se manifester par des taches brunes sur la peau (acanthosis nigricans) et également empêcher l'ovulation.

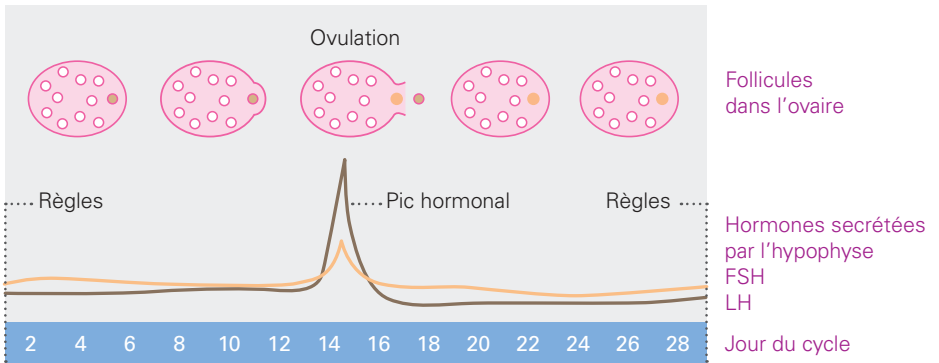


### LE SAVIEZ-VOUS ?

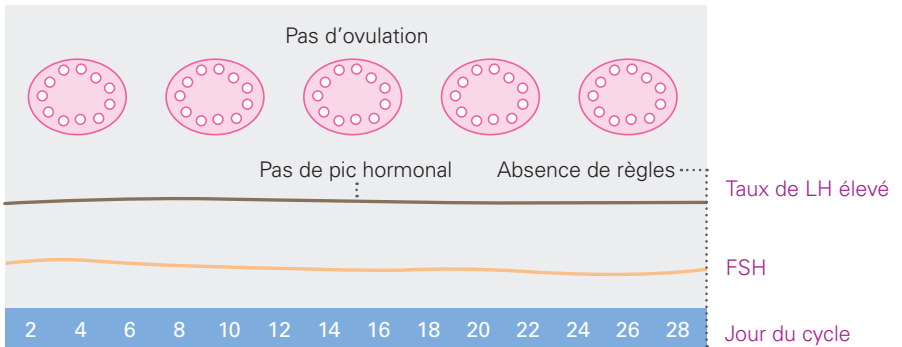
En général, au 14<sup>e</sup> jour du cycle, l'hypophyse sécrète subitement une quantité importante de LH, ce qui envoie un signal aux ovaires leur indiquant de libérer un ovule (ovulation).

## Que se passe-t-il au niveau du cycle ?

### Cycle menstruel régulier



### Cycle menstruel avec SOPK



## **+** INFO

Afin de visualiser au mieux vos organes, vous devez boire un litre de liquide avant l'échographie.

### **Comment diagnostique-t-on un SOPK ?**

Ce diagnostic est posé par votre gynécologue.

Au cours d'un entretien, il/elle vous interroge sur votre cycle menstruel et votre état de santé. Ensuite, il/elle pratique un simple examen physique. Une prise de sang est réalisée afin de doser vos taux d'hormones, de sucre et de cholestérol.

Parfois, une échographie abdominale est prescrite. Grâce à des ultrasons, cet examen indolore permet de visualiser les organes internes, notamment vos ovaires, votre utérus et votre vessie. Chez les patientes atteintes de SOPK, les ovaires sont légèrement plus gros et portent de minuscules kystes, plus ou moins nombreux. Ces kystes sont bénins et désignent en réalité des follicules ovariens (petits sacs contenant un ovule). Ils ne nécessitent pas d'être enlevés.

### **Quelles sont les complications possibles ?**

Le SOPK peut avoir un impact négatif sur la qualité de vie et être source d'anxiété.

En l'absence de prise en charge, il existe un risque de développer à long terme les complications suivantes :

- ▶ un allongement du délai de conception ou une infertilité
- ▶ un pré-diabète et un diabète
- ▶ des maladies cardiovasculaires
- ▶ un syndrome d'apnée du sommeil (interruptions répétées de la respiration)
- ▶ un cancer de l'utérus.

Cependant, cela ne signifie pas que vous présenterez ces complications. N'hésitez pas à partager vos inquiétudes avec votre gynécologue. Il/elle saura répondre à vos questions.

# Les traitements

## du SOPK

---

### Un mode de vie sain et une alimentation équilibrée

Associés à une activité physique régulière, ils constituent la partie la plus importante du traitement du SOPK. Grâce à un mode de vie sain, il est possible d'équilibrer votre taux d'insuline, de garder votre cœur en forme et de réduire le risque d'apparition d'un diabète.

Si vous êtes en surpoids, renseignez-vous auprès de votre gynécologue ou d'un-e nutritionniste sur les façons saines de perdre du poids.

Quelques astuces :

- ▶ Choisissez à chaque repas un farineux comme pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs
- ▶ Accompagnez ce farineux de viande ou poisson ou œuf ou fromage
- ▶ N'oubliez pas les légumes cuits et/ou la salade et un fruit comme dessert
- ▶ Limitez voire supprimez les produits sucrés comme bonbons, chocolat, biscuits, pâtisserie, boissons sucrées
- ▶ Privilégiez un fruit ou un yoghourt nature entre les repas
- ▶ Buvez de préférence de l'eau
- ▶ Ne fumez pas.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

1 verre de jus de fruit ou de lait n'est pas une boisson mais un aliment qui contient naturellement des sucres.

## Le traitement médicamenteux

Il a pour objectif de régulariser votre cycle menstruel et de diminuer la pousse des poils et la tendance acnéique. Les différentes options sont discutées avec votre gynécologue.

### Un traitement hormonal contraceptif

Sa forme la plus courante est la pilule contraceptive, mais d'autres traitements hormonaux comme « l'anneau vaginal » ou « le patch » existent. Ces traitements peuvent vous être prescrits même si vous n'êtes pas sexuellement active. Ils sont à même de corriger le déséquilibre hormonal en :

- ▶ abaissant le taux de testostérone (qui permettra de réduire l'acné et la pousse des poils)
- ▶ régularisant les saignements de privation, aussi appelés « fausses règles »
- ▶ réduisant le risque de cancer de l'utérus (qui est légèrement plus élevé chez les femmes qui n'ovulent pas régulièrement).

### La Metformine

Ce médicament diminue le taux d'insuline sanguin et ainsi l'insulino-résistance. Il est particulièrement utile chez les patientes en surpoids qui ont un taux d'insuline élevé et chez celles présentant un pré-diabète ou un diabète. Les deux traitements Metformine et pilule contraceptive peuvent être combinés.

#### + INFO

La pilule contraceptive a aussi un effet antiacnéique. Sa prescription doit toutefois être décidée après discussion avec votre médecin-gynécologue.

## Traitement de l'acné

Il existe différentes façons de traiter l'acné : crèmes locales, antibiotiques par voie orale et autres médicaments ou traitements hormonaux.

## Des solutions pour l'excès de pilosité

Elles sont à discuter avec votre gynécologue qui vous aidera à choisir l'option qui vous convient le mieux, entre :

- ▶ le blanchiment des poils
- ▶ l'épilation à la cire
- ▶ les crèmes dépilatoires
- ▶ l'électrolyse
- ▶ le traitement au laser
- ▶ la prise d'un médicament spécifique.

## Des conseils pour faire face au diagnostic

Face à un diagnostic de SOPK, vous pouvez vous sentir frustrée, anxieuse ou triste. Vous pouvez également ressentir un soulagement du fait qu'il y ait une raison et un traitement à vos éventuels problèmes (difficulté à garder un poids normal, excès de poils, acné ou règles irrégulières).



### INFO

L'arrêt du tabac permet également d'améliorer votre santé globale.



# Le suivi du SOPK

---

Il est important de consulter régulièrement votre gynécologue et de pratiquer les contrôles sanguins prescrits.

Etant donné que vous avez un risque légèrement plus élevé de développer un diabète, votre gynécologue mesure également votre glycémie une fois par an ou peut vous conseiller dans certaines situations un test de provocation au glucose.

Suivez les conseils de votre gynécologue et adoptez un mode de vie sain en pratiquant une activité physique régulière.

## Est-il possible d'avoir des enfants en cas de SOPK ?

Les femmes atteintes de SOPK ont un utérus normal et des ovaires sains. La majorité d'entre elles n'ont pas de difficultés à concevoir un enfant.

Si vous êtes préoccupée au sujet de votre fertilité (capacité à être enceinte) dans le futur, parlez-en à votre gynécologue. Il/elle vous informera sur toutes les options disponibles, y compris des médicaments pour abaisser votre taux d'insuline ou pour vous aider à ovuler chaque mois.

Il est important de trouver un-e gynécologue avec lequel/laquelle vous êtes à l'aise. Parler avec lui/elle de vos soucis et émotions est essentiel.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Des études montrent qu'un diagnostic précoce avec la mise en place d'un traitement rapide peut améliorer la qualité de vie et diminuer l'anxiété.





# Informations pratiques

## Contact

Service de gynécologie  
Centrale téléphonique

📞 022 372 44 00

## Maternité

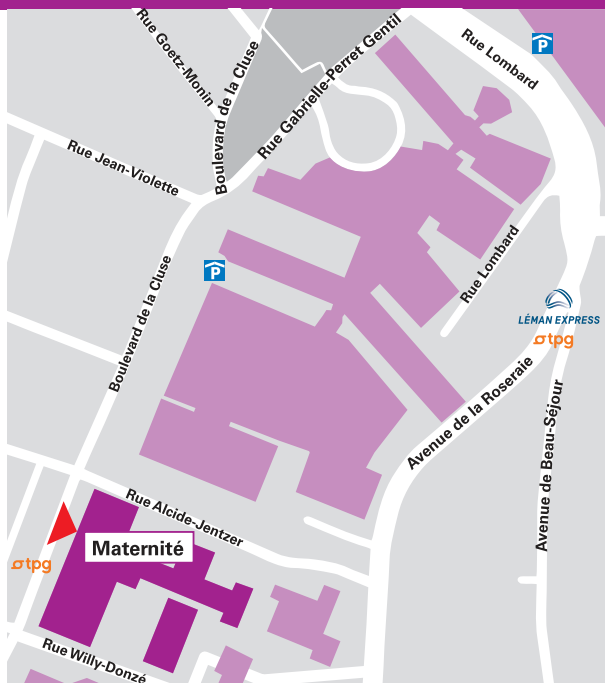
Boulevard de la Cluse 30  
1205 Genève

## Accès

Tram 12 et 18,  
arrêt « Augustins »

Bus 35, arrêt  
« Maternité-pédiatrie »

Léman Express, arrêt  
« Genève-Champel »



Cette brochure a été élaborée par la Dre Michal Yaron en collaboration avec le Groupe d'information pour patient-es et proches (GIPP) des HUG.