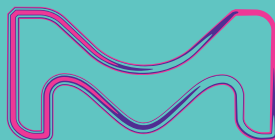


MERCK



# SOPK ET RISQUE PSY

L'IMPACT SUR  
LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE



# SOPK ET RISQUE PSY

L'IMPACT SUR  
LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

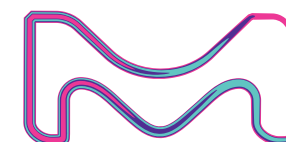
Cette brochure a été réalisée par Mme Caroline Bernard,  
Mme Rachel Trèves et le Dr Maëliiss Peigné.

Nous remercions également tous les participants  
qui ont contribué à sa réalisation.



## SOMMAIRE

<b>EDITO</b>	p. 5
<b>1 Introduction &amp; témoignages</b>	p. 6
<b>2 Le SOPK : symptômes, diagnostic, évolution avec l'âge</b>	p. 8
<b>3 Le lien entre SOPK et santé mentale</b>	p. 12
<b>4 Prévention, dépistage et PEC des risques psy</b>	p. 14
<b>5 Fiche conseils</b>	p. 18
<b>6 Contacts utiles</b>	p. 21



## EDITO

### **Le Syndrome des Ovaires PolyKystiques (SOPK) est l'un des troubles hormonaux les plus courants chez les femmes en âge de procréer.**



Bien qu'il soit souvent abordé sous l'angle des symptômes physiques – cycles irréguliers, troubles de la fertilité, prise de poids ou acné – ses répercussions psychologiques sont tout aussi importantes, mais trop souvent négligées.

**Anxiété, dépression, troubles de l'image corporelle, baisse de l'estime de soi ou sentiment d'isolement : les femmes atteintes de SOPK sont plus exposées à ces troubles que la population générale.** Comprendre les liens entre le SOPK et la santé mentale est essentiel pour mieux accompagner les patientes, briser les tabous et favoriser une prise en charge globale, qui ne se limite pas au corps, mais inclut aussi l'esprit.

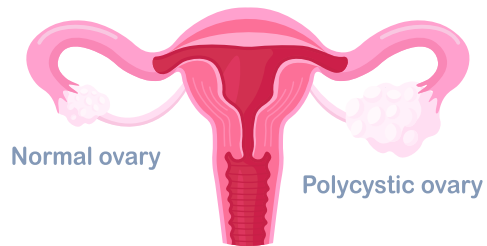
Cette brochure a pour objectif de sensibiliser aux risques psychologiques associés au SOPK, de donner des clés pour les identifier et les comprendre, et d'encourager les femmes à ne pas rester seules face à ces défis.

*Mme Caroline BERNARD,  
Présidente de l'association Asso'SOPK*



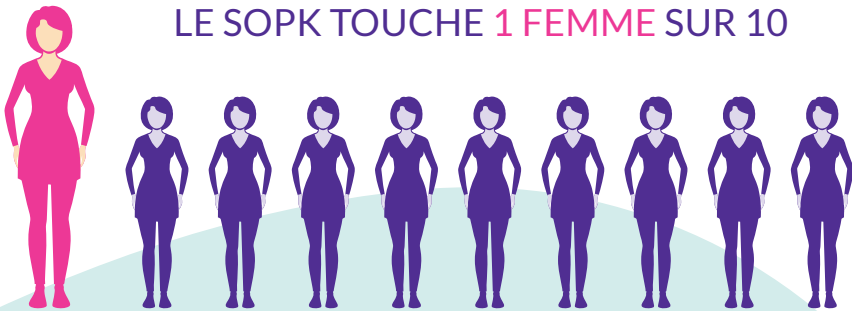
# INTRODUCTION & TÉMOIGNAGES

## À CHAQUE FEMME UN SOPK



Le Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK) est une pathologie présentant des symptômes variés.

LE SOPK TOUCHE 1 FEMME SUR 10



## TÉMOIGNAGES DE PATIENTES : Regards croisés sur le vécu du SOPK

### Un diagnostic souvent déstabilisant

L'annonce du diagnostic du SOPK peut bouleverser. Pour beaucoup, elle vient sans préparation, avec des mots médicaux mais peu de soutien émotionnel.



“ J'ai ressenti de la peur, de l'incompréhension, de la colère suite au diagnostic. Je croyais que je ne pourrais pas avoir d'enfant. ”

### Un suivi perçu comme insuffisant

Certaines patientes expriment un sentiment d'abandon face à un manque de solutions concrètes, ou à une prise en charge limitée à la contraception.



“ Tant que vous ne voulez pas d'enfant, on ne peut rien faire pour vous. Prenez la pilule. On sent un vrai manque de solution, comme si on devait juste attendre. ”

### Des conséquences psychologiques durables

Le sentiment d'avoir été mal informée ou minimisée peut fragiliser la confiance envers le corps médical, et renforcer un mal-être psychologique.



“ Je me suis sentie trahie par les médecins qui m'avaient vendu le SOPK comme un désagrément passager. ”

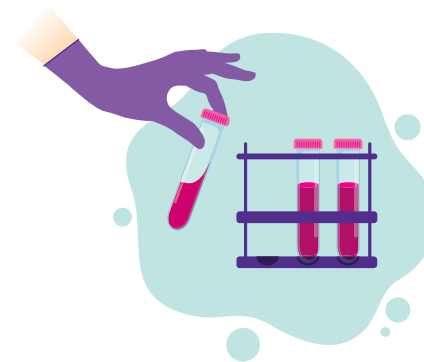
## LE SOPK : SYMPTÔMES, DIAGNOSTIC, ÉVOLUTION AVEC L'ÂGE

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est la cause la plus fréquente de troubles du cycle menstruel (règles irrégulières), d'infertilité féminine et d'hyperandrogénie.

Il toucherait environ 5 à 15 % des femmes dans le monde.<sup>1</sup>



Depuis 2023, un dosage élevé de l'hormone anti-müllérienne (AMH) peut aussi être utilisé pour le diagnostic. L'AMH a dans ce cas la même valeur que l'aspect échographique d'ovaires multifolliculaires.<sup>1</sup>



Depuis le consensus de Rotterdam en 2003, sa définition prend en compte des critères :



• **cliniques** (troubles du cycle, hyperandrogénie clinique comme l'acné ou l'hirsutisme),

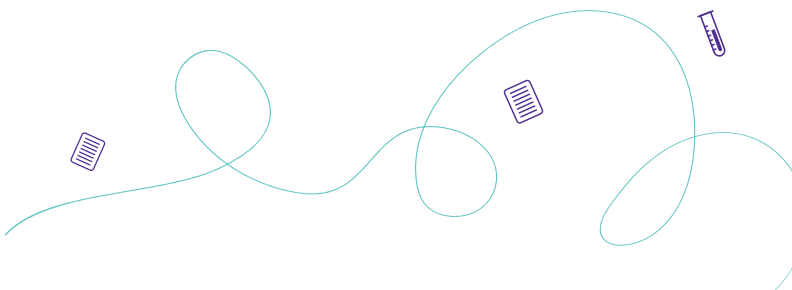


• **hormonaux** (hyperandrogénie biologique avec en particulier élévation de la testostérone),



• **et/ou échographiques** (aspect d'ovaires multifolliculaires).<sup>2</sup>

Le SOPK, bien qu'étant très fréquent, doit rester un diagnostic d'élimination, ce qui impose d'écarter toutes les autres causes de troubles du cycle et/ou d'hyperandrogénie avant de poser le diagnostic de SOPK.



Les patientes porteuses d'un SOPK vont donc parfois présenter des règles irrégulières, de l'acné, un hirsutisme (hyperpilosité dans certaines zones comme le visage, le ventre ou les cuisses) ou une perte de cheveux (alopécie). **Mais ces symptômes ne sont pas les seuls et varient en fonction de l'âge de la patiente.**<sup>3</sup> Ils peuvent aussi être diminués ou augmentés selon certains facteurs, en particulier le surpoids ou l'obésité qui majorent les troubles du cycle menstruel et l'hyperandrogénie.

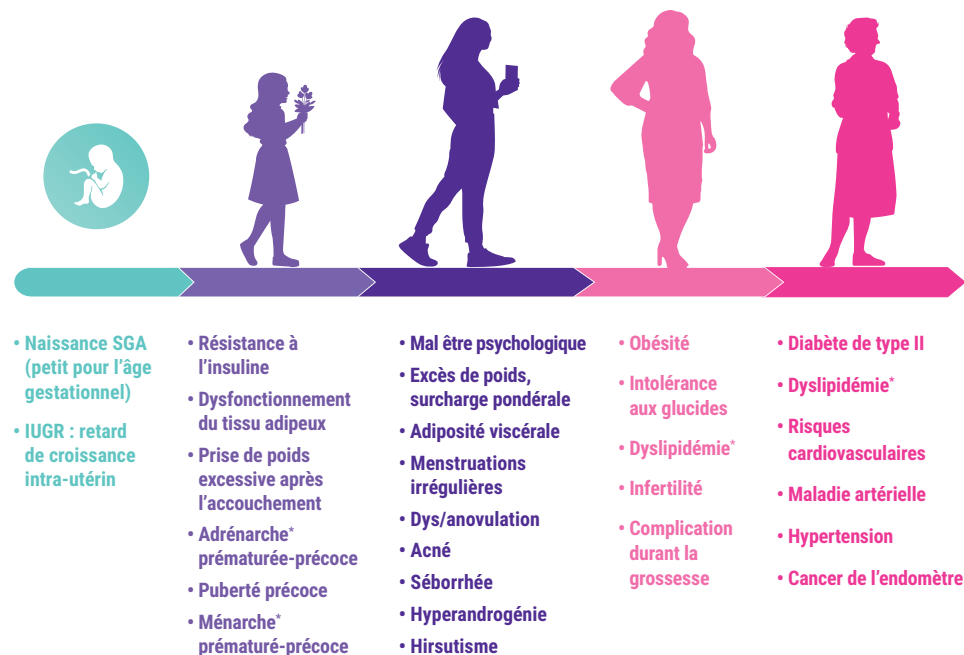


**A moyen terme, une des principales complications du SOPK est l'infertilité, qui pourra nécessiter un traitement spécifique pour l'obtention d'une grossesse.**<sup>1</sup> Puis, pendant la grossesse, les patientes avec un SOPK sont plus exposées au risque de diabète gestationnel avec également un risque un peu plus augmenté d'hypertension.<sup>1</sup>

**La résistance à l'insuline et parfois le diabète sont fréquemment associés au SOPK.** Ces pathologies sont favorisées par une situation de surpoids ou d'obésité, tout comme la stéatose hépatique (appelée plus trivialement « foie gras »).<sup>4</sup> D'autres complications métaboliques et cardiovasculaires peuvent en découler, mais ne vont pas atteindre toutes les patientes.

**Enfin, il est clairement décrit que les patientes avec SOPK présentent plus fréquemment des troubles de l'image de soi,** une diminution de la qualité de vie, avec plus de symptômes anxio-dépressifs qui nécessitent un dépistage et une prise en charge adaptée.<sup>1</sup>

**C'est sur ce dernier point que cette brochure va se focaliser.**



\* Adrénarchie : stade précoce de la maturation sexuelle.

\* Ménarche : premier saignement, menstruation chez les femmes.

\* Dyslipidémie : concentration anormalement élevée ou diminuée de lipides (cholestérol, triglycérides, phospholipides ou acides gras libres) dans le sang.

## LE LIEN ENTRE SOPK & SANTÉ MENTALE

**Les patientes porteuses d'un SOPK souffrent plus fréquemment de troubles psychologiques, d'altération de l'image de soi, de baisse de la qualité de vie, de symptômes anxio-dépressifs, etc. que les patientes non atteintes.**<sup>4,5</sup>

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces troubles.

Un retard au diagnostic, une errance médicale, des explications partielles ou inadéquates au moment du diagnostic peuvent participer à l'altération de la santé mentale des femmes porteuses du SOPK.<sup>6</sup>



De plus, les symptômes en eux-même, comme l'hirsutisme ou la situation de surpoids ou d'obésité non ou mal pris en charge, peuvent également peser sur l'image de soi.



Des recherches récentes ont montré qu'il existait chez les patientes avec un SOPK des prédispositions à développer ces troubles de façon constitutionnelle, en lien, a priori, avec une exposition à des taux élevés d'androgènes pendant la vie intra-utérine ou pendant l'adolescence. **Ces expositions pourraient remodeler certaines zones cérébrales et rendre les femmes avec un SOPK plus à risque de ces troubles neuropsychiques.**<sup>7</sup> Par ailleurs, une mauvaise régulation des hormones du stress (en particulier le cortisol), pourrait également jouer un rôle.<sup>8</sup>

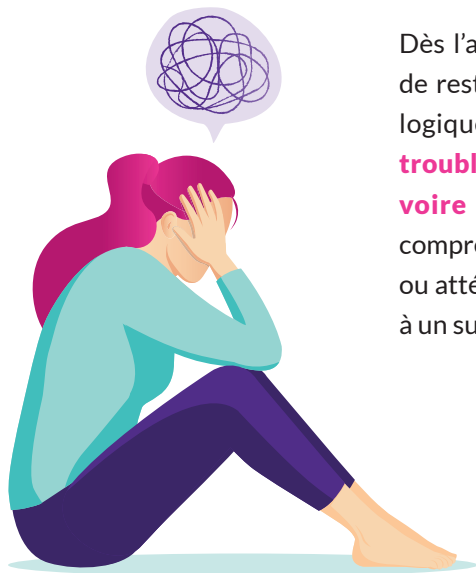
Ainsi, le risque de souffrir de troubles psychologiques lorsque l'on est atteinte d'un SOPK est une réalité qui peut s'expliquer et qu'il faut savoir dépister, accueillir et prendre en charge auprès de professionnels sensibilisés et attentifs.



## PRÉVENTION, DÉPISTAGE & PRISE EN CHARGE DES RISQUES PSY

### PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE AVEC LE SOPK

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est une affection qui ne touche pas seulement le corps, il peut aussi entraîner des répercussions importantes sur le moral et l'équilibre émotionnel. **Il est essentiel de comprendre que ces difficultés ne sont ni rares, ni anodines. Elles méritent toute votre attention et un accompagnement adapté.**



Dès l'annonce du diagnostic, il est important de rester attentive à votre bien-être psychologique. **Le SOPK peut être à l'origine de troubles de l'humeur, d'anxiété, de stress voire de dépression.** Ces réactions sont compréhensibles et elles peuvent être évitées ou atténuées grâce à une prévention active et à un suivi régulier.

### PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOLOGIQUES

La prévention repose sur une approche pluridisciplinaire qui tient compte de la personne dans sa globalité. Voici quelques axes essentiels :



- **Un suivi médical régulier**, impliquant gynécologue, endocrinologue et nutritionniste si besoin, permet de mieux gérer les symptômes physiques et émotionnels du SOPK.



- **Un accompagnement psychologique**, dès les premiers signes de mal-être, peut prévenir des troubles plus sévères et aider à mieux vivre le quotidien.



- **L'activité physique régulière**, adaptée à vos capacités, améliore l'humeur, réduit le stress et aide à réguler le poids.



- **La gestion du stress**, à travers des techniques comme la respiration consciente, la méditation, la sophrologie ou le yoga, peut devenir une alliée précieuse.

## QUELS SIGNES PSYCHOLOGIQUES À SURVEILLER ?

Il est important de rester attentive à certains signaux qui peuvent traduire une souffrance émotionnelle comme :



- **Fatigue persistante, perte d'intérêt, tristesse fréquente**



- **Anxiété, irritabilité, difficultés à gérer le stress**



- **Problèmes de sommeil, troubles de l'appétit**



- **Sentiment de honte lié à l'apparence physique, isolement social**



- **Pensées négatives récurrentes ou perte de confiance en soi**



Des outils de dépistage peuvent être proposés par les professionnels de santé, comme des questionnaires validés (ex : questionnaires d'anxiété, de dépression ou d'image corporelle) lors de consultations.

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL

Un soutien psychologique et social est primordial que cela passe par une thérapie individuelle, un groupe de parole ou un accompagnement familial.

**N'oubliez pas que demander de l'aide n'est jamais un signe de faiblesse, mais une force. Vous n'êtes pas seule, et des solutions existent pour vous accompagner à chaque étape.**



## FICHE CONSEILS

“ **Ce n'est pas dans votre tête** ”

Les conséquences psychologiques du SOPK sont bien réelles. L'anxiété, la fatigue, la tristesse ou l'irritabilité ne sont pas des faiblesses : ce sont des réponses naturelles à un trouble complexe. **Il est légitime de ne pas aller bien et important d'en parler.**

“ **Entourez-vous des bonnes personnes** ”

Vous avez le droit de **choisir un·e professionnel·le de santé qui vous écoute, vous prend au sérieux et vous accompagne globalement** (corps & mental). Si vous vous sentez incomprise, cherchez un second avis.

“ **Parler, c'est déjà agir** ”

Que ce soit à une amie, un professionnel, ou au sein d'une association de patientes, **mettre des mots sur ce que vous vivez permet de sortir de l'isolement.** Votre expérience mérite d'être entendue.



“ **Prenez soin de votre santé mentale autant que physique** ”

Consulter un·e psychologue ne veut pas dire que vous êtes “faible” – au contraire, c'est une démarche de force. **Si le SOPK impacte votre humeur, votre image de vous-même ou vos relations, vous méritez un soutien adapté.**

“ **Ce n'est pas votre faute** ”

Vous n'êtes ni responsable de votre diagnostic, ni de vos symptômes. **Vous faites de votre mieux avec ce que vous traversez.** La culpabilité n'a pas sa place dans votre parcours.

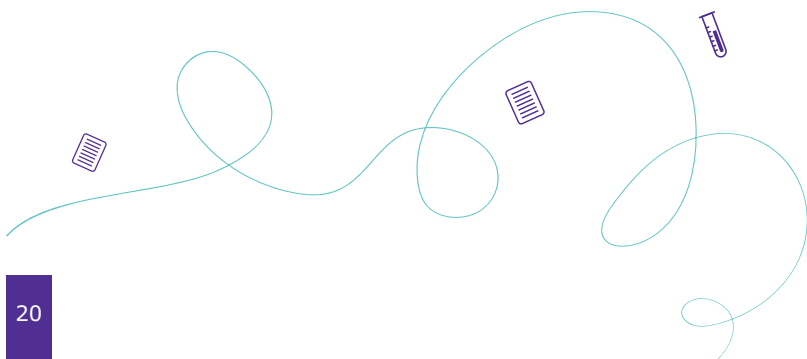
“ **Chaque petit pas compte** ”

Un changement alimentaire, un rendez-vous médical, une séance de thérapie, un moment de repos ou de plaisir – **chaque geste est une victoire.** Le SOPK est un marathon, pas une course contre la montre.



## BIBLIOGRAPHIE

1. Teede HJ, Tay CT, Laven J, Dokras A, Moran LJ, Piltonen TT, Costello MF, Boivin J, Redman L, Boyle J, et al. Recommendations from the 2023 International Evidence-based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary Syndrome. *Fertil Steril* 2023 ; 120:767-793.
2. Rotterdam ESHRE/ASRM-Sponsored PCOS consensus workshop group. Revised 2003 consensus on diagnostic criteria and long-term health risks related to polycystic ovary syndrome (PCOS). *Hum Reprod* 2004 ; 19:41-47.
3. Bellver J, Rodríguez-Tabernero L, Robles A, Muñoz E, Martínez F, Landeras J, García-Velasco J, Fontes J, Álvarez M, Álvarez C, et al. Polycystic ovary syndrome throughout a woman's life. *J Assist Reprod Genet* 2018 ; 35:25-39.
4. Valent AM, Barbour LA. Management of Women with Polycystic Ovary Syndrome During Pregnancy. *Endocrinol Metab Clin North Am* 2021 ; 50:57-69.
5. Infante-Cano M, García-Muñoz C, Matias-Soto J, Pineda-Escobar S, Villar-Alises O, Martinez-Calderon J. The prevalence and risk of anxiety and depression in polycystic ovary syndrome: an overview of systematic reviews with meta-analysis. *Arch Womens Ment Health* 2025 Jun ; 28(3):475-489.
6. Simon V. et Peigné M. Le retentissement psychosocial du syndrome des ovaires polykystiques. *Médecine de la Reproduction* 2021 ; 23(3), 184-190.
7. Del Río JP, Tsompanidis A, Gaspar PA, Maturana-Hurtado A, Rojas-Costa GM, Dagnino-Subiabre A, Olea A, Maliqueo M, Echiburú B, de Guevara AL, Montiel JF, Baron-Cohen S, Crisosto N. Women with polycystic ovary syndrome (PCOS): Likelihood of cooccurring neuropsychiatric conditions and the dual hit hypothesis. *Front Neuroendocrinol* 2025 Apr ; 77:101188.
8. Xing L, Xu J, Wei Y, Chen Y, Zhuang H, Tang W, et al. Depression in polycystic ovary syndrome: Focusing on pathogenesis and treatment. *Frontiers in Psychiatry*. 2022 Aug 31 ; 13:1001484.



## CONTACTS UTILES



### Professionnels à consulter

- **Médecin généraliste ou gynécologue** formé au SOPK pour un suivi global.
- **Endocrinologue** pour un suivi hormonal spécifique.
- **Psychologue ou psychiatre**, en cas de souffrance psychologique ou de troubles associés (anxiété, dépression, troubles alimentaires), disponibles en libéral ou en structures hospitalières.
- **Diététicien.ne spécialisé.e en SOPK**, pour une approche bienveillante et non restrictive de l'alimentation.
- **Sage-femme** : certaines sont formées à l'accompagnement hormonal et peuvent offrir une écoute plus personnalisée.

### Associations et collectifs de patientes

La liste présentée ici ne recense pas l'ensemble des associations et collectifs de patientes existants.



- **Asso'SOPK** – Association française dédiée à l'information, à la sensibilisation et au soutien des femmes atteintes du SOPK. Propose des contenus pédagogiques, des webinaires, des événements, et des groupes de parole en ligne et physique. [www.asso-sopk.com](http://www.asso-sopk.com)



- **Femmes Santé Info** – Plateforme collaborative autour de la santé des femmes, avec témoignages et conseils. [www.femmesdesante.fr](http://www.femmesdesante.fr)



- **EndoFrance** – Association française dédiée à l'information, à la sensibilisation et au soutien des femmes atteintes de l'endométriose. Des groupes de parole co-animés avec Asso'SOPK sont disponibles. [www.endofrance.org](http://www.endofrance.org)

## Applications utiles

Les sites internet et applications mobiles mentionnés dans cette brochure sont fournis à titre informatif. Merck ne saurait être tenue responsable de leur contenu et ne peut garantir l'exhaustivité, la qualité ou l'exactitude des informations qui figurent dans ces sites internet et applications mobiles.

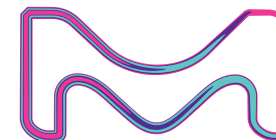
- **Clue / Flo / MySystems** : Applications pour suivre le cycle menstruel et les symptômes du SOPK.
- **Petit Bambou / Headspace** : Méditation et gestion du stress.
- **PsyFrance** (réservés aux salariés d'une entreprise) / **Doctolib** pour trouver un.e psychologue ou psychiatre selon vos besoins et votre secteur.

## Lieux d'écoute et de PEC thérapeutique

- **Centres médico-psychologiques (CMP)** : la liste et les coordonnées des centres sont disponibles sur <https://www.santeenfrance.fr> › **annuaire**
- **Plateformes anonymes** : **Fil Santé Jeunes, SOS Amitié**

## En cas de crise ou de besoin immédiat

- **Fil Santé Jeunes (11-25 ans)** **0800 235 236**  
(anonyme et gratuit)
- **SOS Suicide** **01 45 39 40 00**
- **Plateforme MonPsy** :  
Jusqu'à 12 séances de psychologue prises en charge :  
(prescription nécessaire)  
<https://monsoutienpsy.ameli.fr>



Retrouvez cette brochure  
& l'ensemble de nos supports  
d'informations sur notre site :



MaFertilité.fr

**MERCK**

[www.MERCK.fr](http://www.MERCK.fr)



**Information médicale/ Pharmacovigilance**

Pour les patients, les aidants et les professionnels de santé

0 800 888 024 (Service & appel gratuits)

E-mail : [infoqualit@merckgroup.com](mailto:infoqualit@merckgroup.com)

Merck Serono s.a.s.

Société par actions simplifiée au capital social de 16 398 285 Euros,  
siège social au 37, rue Saint Romain, 69008 LYON | RCS de Lyon n° 955 504 923

