Tout savoir sur le Syndrome des Ovaires PolyKystiques (SOPK)

Document réalisé par Gedeon Richter
en partenariat avec l'association Asso'SOPK

RICHTER GEDEON

ASSO' SOPK

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est la plus fréquente des pathologies endocriniennes de la femme en âge de procréer. En effet, 1 femme sur 10 est touchée. L'origine de ce syndrome est particulièrement complexe et sa présentation clinique est hétérogène. En dépit de l'existence relativement ancienne de cette entité clinique, il existe encore un retard au diagnostic, et nombreuses sont les femmes qui se disent insatisfaites de leur prise en charge. Le SOPK est une maladie qui pourra avoir des conséquences tout au long de la vie de la femme, et nécessitera différentes modalités de prise en charge thérapeutiques en fonction des âges.[1]

(1) INSERM. Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) Un trouble fréquent, première cause d'infertilité féminine. 27/08/2019. https://www.inserm.fr/dossier/syndrome-ovaires-polykystiques-sopk/ [consulté le 8 février 2024]

Thématique

Les symptômes et la maladie

Les symptômes et la maladie

Les femmes atteintes du SOPK ont toutes les mêmes symptômes

Les symptômes et la maladie

FAUX

Toutes les femmes ne sont pas atteintes par les mêmes symptômes, on peut trouver : prise ou perte de poids, acné, insomnie, migraine… Vous pouvez découvrir tous les symptômes sur le site de l'association Asso'SOPK.

En outre, certains d'entre eux comme l'hyperandrogénie, les absences ou irrégularité des cycles ou encore une augmentation du volume des ovaires et leur aspect « polykystique » à l'échographie sont utilisés pour poser un diagnostic.[2]

(2) Asso'SOPK. Le diagnostic du SOPK. https://asso-sopk.com/le-diagnostic/ [Consulté le 8 février 2024]

Les symptômes et la maladie

L’infertilité peut être liée au SOPK

Les symptômes et la maladie

VRAI

Le SOPK est un problème de santé publique important et l'un des troubles hormonaux les plus courants chez les femmes en âge de procréer. La maladie touche environ 8 à 13 % des femmes en âge de procréer, et jusqu'à 70 % des cas ne sont pas diagnostiqués.[3]

(3) Organisation Mondiale de la Santé. SOPK. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/polycystic-ovary-syndrome [Consulté le 8 février 2024]

Les symptômes et la maladie

Le SOPK est une maladie héréditaire

FAUX

La cause du SOPK est inconnue. À ce jour rien n'a vraiment été démontré, cependant les femmes ayant des antécédents familiaux ou qui sont atteintes d'un diabète de type 2 pourraient être exposées à un risque accru.[3]

(3) Organisation Mondiale de la Santé. SOPK. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/polycystic-ovary-syndrome [Consulté le 8 février 2024]

Les symptômes et la maladie

Le SOPK peut s’aggraver dans le temps.

Les symptômes et la maladie

VRAI

Les symptômes du syndrome des ovaires polykystiques apparaissent généralement à la puberté et s'aggravent au fil du temps.

L'irrégularité ou l'absence de règles entraîne également des risques plus élevés de cancer de l'utérus et des risques cardio-vasculaires dû au faible taux de progestérone et d'œstrogène.

Ainsi les professionnels de santé seront attentifs tout au long du suivi de la maladie, à la prise de poids, la dyslipidimie, l'hyper-tension artérielle et le diabète de type 2.[1]

(1) INSERM. Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) Un trouble fréquent, première cause d'infertilité féminine. 27/08/2019. https://www.inserm.fr/dossier/syndrome-ovaires-polykystiques-sopk/ [consulté le 8 février 2024]

Evolution des principaux symptômes du SOPK tout au long de la vie

Hyperandrogénie
Dysovulation

Syndrome métabolique

15 ans
Hyperandrogénie
Cycles irréguliers

25-30 ans
Hyperandrogénie
Infertilité

45 ans
Hyperandrogénie
Intolérance au glucose

55 ans
Risques cardio-vasculaires
Diabète de type 2

(1) INSERM. Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) Un trouble fréquent, première cause d'infertilité féminine. 27/08/2019. https://www.inserm.fr/dossier/syndrome-ovaires-polykystiques-sopk/ [consulté le 8 février 2024]

Thématique

Le diagnostic

Le diagnostic

Le diagnostic est simple à poser

Le diagnostic

FAUX

La complexité du syndrome des ovaires polykystiques entraîne une lenteur de diagnostic, les symptômes du SOPK pouvant également être attribués à d'autres pathologies.[4]

Le diagnostic du SOPK se fait avant tout par élimination d'autres pathologies. Les profils étant différents d'une femme à l'autre, il est souvent nécessaire de faire plusieurs examens avant de diagnostiquer un SOPK.[2]

(4) Deuxièmeavis.fr SOPK : comment se déroule le diagnostic ?
https://www.deuxiemeavis.fr/blog/article/682-sopk-comment-se-deroule-le-diagnostic
[Consulté le 8 février 2024]

(2) Asso'SOPK. Le diagnostic du SOPK.
https://asso-sopk.com/le-diagnostic/
[Consulté le 8 février 2024]

Le diagnostic

Le gynécologue est le seul praticien à pouvoir poser le diagnostic

Le diagnostic

FAUX

L'endocrinologue et/ou le gynécologue pourra émettre un diagnostic. Si vous êtes à la recherche d'un professionnel de santé connaissant le SOPK, n'hésitez pas à vous rendre sur le site Asso'SOPK qui vous redirige vers l'annuaire en ligne Mapatho répertoriant des professionnels de santé proches de chez vous.[2]

(2) Asso'SOPK. Le diagnostic du SOPK. https://asso-sopk.com/le-diagnostic/ [Consulté le 8 février 2024]

Le diagnostic

Le diagnostic du SOPK repose sur deux étapes centrales

Le diagnostic

VRAI

La première étape consiste à éliminer les autres pathologies qui ressemblent au SOPK car elles sont également responsables de troubles du cycle et/ou d'hyperandrogénie.

Pour la deuxième étape, le professionnel de santé s'appuiera sur les critères de Rotterdam.

Le diagnostic du SOPK nécessite la présence d'au moins 2 des 3 critères suivants :

1- Irrégularité des cycles menstruels et troubles de l'ovulation ou absence de cycle

2- L'hyperandrogénie clinique (chute de cheveux, forte pilosité et acné) et/ou biologique

3- Augmentation du volume des ovaires et leur aspect « polykystique » à l'échographie ou un taux d'AMH en excès sur la prise de sang (critères réévalués en 2023).[2]

(2) Asso'SOPK. Le diagnostic du SOPK. https://asso-sopk.com/le-diagnostic/ [Consulté le 8 février 2024]

Thématique

La prise en charge

La prise en charge

La prise en charge ne peut se faire qu’avec mon gynécologue

La prise en charge

FAUX

Le syndrome des ovaires polykystiques est une pathologie nécessitant une prise en charge qui doit surtout être pluridisciplinaire, due à la multitude de symptômes. Intégrer un endocrinologue et/ou un gynécologue et/ou même une sage-femme est important. Pour ce qui est de l'alimentation, l'approche d'un diététicien ou d'un nutritionniste vous permettra de comprendre un peu mieux les subtilités du SOPK.

Parfois, certains symptômes nécessitent aussi de voir d'autres professionnels, comme un psychologue ou un psychiatre, un sophrologue, un sexologue, un naturopathe, un ostéopathe ou un kinésithérapeute.

Retrouvez tous les symptômes dans la partie de cette brochure « Les symptômes et la maladie »[2]

(2) Asso'SOPK. Le diagnostic du SOPK. https://asso-sopk.com/le-diagnostic/ [Consulté le 8 février 2024]

La prise en charge

La mise en place de mesures hygiéno-diététiques peut avoir un impact positif sur le SOPK

La prise en charge

VRAI

Le SOPK est souvent associé à des problèmes métaboliques tels que la résistance à l'insuline et le déséquilibre glycémique. Dans ce contexte, l'alimentation joue un rôle essentiel dans la gestion et le soulagement des symptômes du SOPK.[6]

Manger équilibré veut dire que l'on peut manger de tout, mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, légumes secs, féculents (de préférence complets ou semi-complets), poissons…) en limitant la consommation d'aliments gras, sucrés, salés, ultra-transformés et en diminuant le plus possible la consommation d'alcool et de boissons sucrées.[5]

(5) mangerbouger.fr Manger mieux. https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux [consulté le 8 février 2024]

(6) Cochrane.org Effet d'une bonne hygiène de vie chez les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques. 28 mars 2019 https://www.cochrane.org/fr/CD007506/MENSTR_effet-dune-bonne-hygiene-de-vie-chez-les-femmes-atteintes-du-syndrome-des-ovaires-polykystiques [consulté le 8 février 2024]

La prise en charge

Il existe un traitement médicamenteux pour guérir le SOPK

La prise en charge

FAUX

Le traitement du SOPK est uniquement symptomatique. Il repose essentiellement sur une amélioration de l'hygiène de vie (alimentation, mise en mouvement…). Des traitements médicamenteux peuvent être prescrits en cas d'hirsutisme et/ou d'infertilité et de résistance à l'insuline pour améliorer l'ensemble des symptômes.[1] [6]

(1) INSERM. Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) Un trouble fréquent, première cause d'infertilité féminine. 27/08/2019. https://www.inserm.fr/dossier/syndrome-ovaires-polykystiques-sopk/ [consulté le 8 février 2024]

(6) Cochrane.org Effet d'une bonne hygiène de vie chez les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques. 28 mars 2019 https://www.cochrane.org/fr/CD007506/MENSTR_effet-dune-bonne-hygiene-de-vie-chez-les-femmes-atteintes-du-syndrome-des-ovaires-polykystiques [consulté le 8 février 2024]

La prise en charge

La prise en charge de l’infertilité est possible

La prise en charge

VRAI

Les patientes atteintes de SOPK conservent la possibilité de concevoir un enfant soit de façon naturelle soit en passant par l'assistance médicale à la procréation (AMP).[1]

(1) INSERM. Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) Un trouble fréquent, première cause d'infertilité féminine. 27/08/2019. https://www.inserm.fr/dossier/syndrome-ovaires-polykystiques-sopk/ [consulté le 8 février 2024]

La prise en charge

Il existe un traitement médicamenteux efficace en cas d'hirsutisme

La prise en charge

VRAI

En cas d'hirsutisme, une pilule œstroprogestative est recommandée en première intention chez les femmes éligibles à une telle contraception.[7]

Ce type de contraception a plusieurs effets positifs :

- **une diminution du taux d'androgènes ;**
- **une régulation des cycles menstruels ;**
- **une réduction de l'acné, de la chute des cheveux et de l'hyperpilosité.**

D'autres traitements agissant sur les taux d'androgènes existent, pour les femmes ne souhaitant pas de contraception hormonale.[2]

(7) ameli.fr Traitement du SOPK. https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/syndrome-ovaires-polykystiques/traitement [Consulté le 8 février 2024]

(2) Asso'SOPK. Le diagnostic du SOPK. https://asso-sopk.com/le-diagnostic/ [Consulté le 8 février 2024]

La prise en charge

Le laser mécanique est une mesure cosmétologique qui permet de réduire l'hirsutisme

La prise en charge

VRAI

Le laser mécanique, les thérapies à base de lumière, peuvent être utilisés pour réduire un hirsutisme facial uniquement chez certaines femmes avec SOPK. Les effets secondaires sont très limités si elles sont pratiquées par des médecins expérimentés.

L'hirsutisme doit motiver une consultation de votre part auprès d'un dermatologue, d'un gynécologue ou d'un endocrinologue qui sauront vous conseiller sur vos démarches et également sur la technique la plus adaptée à votre profil.[8]

(8) ameli.fr Bilan et traitement de la pilosité excessive chez la femme. https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/pilosite-excessive-femme [Consulté le 8 février 2024]

Glossaire

Aménorrhée
Absence de règles (aussi appelées menstruations) chez une femme en âge d'être réglée.

AMH (Hormone anti-mullërienne)
Hormone produite par les tissus reproductifs (testicules et ovaires) qui joue un rôle dans le développement et la maturation des follicules (ovulation) chez la femme.

Androgène
Hormone mâle qui favorise le développement des organes génitaux externes, la formation du sperme et l'apparition des caractères sexuels secondaires comme la pousse des poils.

Dyslipidémie
Les lipides, ou graisses, sont apportés par l'alimentation et fabriqués par l'organisme. Ils circulent dans le sang sous 2 formes : le cholestérol et les triglycérides. En cas d'anomalie lipidique, on parle de dyslipidémie.

Hirsutisme
Apparition d'une pilosité dans des zones dites masculines, normalement glabres (dépourvues de poils) chez la femme (visage, poitrine, dos, fesses, face antérieure des cuisses, etc.)

Hyperandrogénie
Taux élevés d'hormones mâles.
Les symptômes peuvent comprendre l'acné, la séborrhée (inflammation de la peau), la perte de cheveux, l'augmentation de la pilosité sur le corps ou le visage, des règles peu fréquentes ou absentes chez la femme.

Insuline
Hormone fabriquée par certaines cellules du pancréas. Elle est en permanence présente dans le sang. Elle permet aux cellules de l'organisme de transformer le glucose en énergie et de réguler la quantité de sucre dans le sang.

Œstrogène
Hormone produite par les ovaires. La fonction des œstrogènes est de préparer la fécondation (rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde) et la gestation (nidation et développement du fœtus dans l'utérus).

Ovaires
Organes de la reproduction, chez la femme, au même titre que les testicules chez l'homme. Ils sont au nombre de deux, en forme de grosse amande, et situés de part et d'autre de l'utérus.

Progestérone
Hormone produite par les ovaires, essentiellement après l'ovulation. La fonction de la progestérone est de préparer l'utérus pour la nidation et le développement du fœtus.

Syndrome
Ensemble de symptômes caractéristiques d’une maladie.

Les informations contenues dans ce document ne constituent ni directement, ni indirectement une consultation médicale.

Parlez-en à votre médecin.

Document réalisé par Gedeon Richter
en partenariat avec l'association Asso'SOPK

ENV-1002/No1 - Février 2024 - Bcombrun, Paris

RICHTER GEDEON

ASSO' SOPK

LE TRI FACILE PAPIER

Les informations contenues dans ce document ne constituent ni directement, ni indirectement une consultation médicale.

Parlez-en à votre médecin.

Document réalisé par Gedeon Richter
en partenariat avec l'association Asso'SOPK

ENV-1002/No1 - Février 2024 - Bcombrun, Paris

RICHTER GEDEON

ASSO' SOPK

LE TRI FACILE PAPIER