



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Exploration du lien entre les déséquilibres hormonaux et la santé mentale chez les femmes

Remarque importante : Chez les personnes à qui l'on a attribué le sexe féminin ou masculin à la naissance, les étapes de la vie et les fluctuations hormonales dont il est question dans cet article peuvent être similaires, mais pas identiques à celles vécues par les femmes cisgenres. Nous tenons à reconnaître que ce ne sont pas toutes les personnes ayant des règles qui s'identifient comme femme, et leur expérience peut varier selon leur identité de genre et leur composition hormonale. De même, les personnes ayant des problèmes de santé ou en transition médicale pourraient vivre des situations différentes de celles présentées.

Notre santé mentale est un aspect déterminant de notre bien-être général. Nous sommes de plus en plus conscient·e·s que certains facteurs échappant directement à notre contrôle influencent souvent notre capacité à préserver ce bien-être. Un nombre croissant de recherches montrent que les fluctuations hormonales chez les femmes jouent un rôle important dans la régulation de l'humeur et des émotions, qui sont à leur tour des aspects déterminants de la santé mentale. Cependant, en règle générale, les femmes doivent faire face à des attitudes et à des croyances sociales négatives, à des stéréotypes de genre, à la stigmatisation et à des idées fausses liées aux règles, à la ménopause et à d'autres changements hormonaux. En conséquence, les expériences vécues par les femmes sont souvent rejetées, banalisées ou invalidées par des personnes qui ne comprennent pas les processus biologiques et physiologiques qui contribuent aux fluctuations hormonales.

Parfois, ce comportement peut aussi être un moyen pour certaines personnes d'affirmer leur pouvoir et leur contrôle dans les relations interpersonnelles, les situations sociales et le milieu de travail d'une femme. Le dénigrement contribue aux sentiments de honte, de gêne et de doute de soi. Mais avec l'augmentation du nombre de femmes aux prises avec un trouble anxieux ou une dépression, il est peut-être temps de mieux connaître le lien entre les déséquilibres hormonaux et la santé mentale chez les femmes. De fait, en étant mieux informé·e·s, nous pouvons apporter du soutien et contribuer à l'efficacité de la prise en charge et des traitements, au lieu d'aggraver la situation¹.

Dans cet article, nous nous pencherons sur la manière dont les fluctuations hormonales peuvent affecter la santé mentale, tout particulièrement l'incidence du trouble anxieux et de la dépression, à différentes étapes de la vie d'une femme. Nous explorerons également diverses interventions sur les habitudes de vie qui peuvent s'avérer utiles pour équilibrer les hormones de façon naturelle, le tout conjugué avec des conseils professionnels.

Quel est le lien entre les hormones et la santé mentale?

Notre corps produit plusieurs hormones qui régulent les fonctions de notre organisme, qu'il s'agisse de déterminer les cycles de sommeil et d'éveil, de contrôler le rythme des battements de cœur ou d'influencer les réactions émotionnelles et les fluctuations de l'humeur. L'œstrogène et la progestérone, deux des principales hormones reproductives les plus étroitement associées à la santé des femmes, jouent un rôle essentiel dans le système reproducteur et le cycle menstruel. Il est toutefois important de noter que toutes les hormones reproductives, y compris la testostérone, se retrouvent tant chez les femmes que chez les hommes. Mais en règle générale, ces hormones présentent diverses concentrations et ont différentes fonctions.

L'œstrogène et la progestérone influencent la chimie du cerveau et l'activité des neurotransmetteurs. Chez les femmes, le taux de ces hormones varie considérablement au cours des phases du cycle menstruel chez les personnes ayant des règles. La recherche donne à penser que les fluctuations ou les déséquilibres de ces hormones peuvent avoir des répercussions considérables sur la santé mentale². Par exemple, l'atteinte d'un taux maximum d'œstrogène peut sensiblement protéger la santé mentale, mais un taux faible d'œstrogène peut avoir l'effet contraire et augmenter la vulnérabilité d'une personne aux problèmes de santé mentale³. La progestérone peut aussi être liée à un facteur sous-jacent de « symptômes de l'humeur associés aux règles »⁴. De fait, « en présence de stress, la progestérone se transforme en cortisol, ce qui fait augmenter la réponse au stress et altère le traitement des émotions »⁵.

Ce tableau donne un survol de certaines des hormones essentielles pour vous aider à mieux comprendre leur effet sur la santé physique et mentale des femmes. N'oubliez pas que les hormones ont des fonctions variées et interagissent entre elles ainsi qu'avec des systèmes de notre organisme. La complexité de leurs interactions indiquées ici n'est pas présentée de manière exhaustive.

Hormone	Fonction	Lieu de production	Rôle dans l'organisme
Œstrogène	<ul style="list-style-type: none"> • Régule le système reproducteur • Préserve la densité osseuse et la santé cardiovasculaire • Favorise le développement des traits physiques féminins pendant la puberté 	<ul style="list-style-type: none"> • Ovaires (principalement) • Glandes surrénales • Cellules adipeuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation des seins • Régulation du cycle menstruel • Régulation de l'humeur • Fonction cognitive
Progestérone	<ul style="list-style-type: none"> • Prépare l'utérus à la grossesse • Aide au développement du fœtus • Régule les cycles menstruels • Maintient la grossesse en empêchant les contractions 	<ul style="list-style-type: none"> • Ovaires (principalement) • Glandes surrénales • Pendant la grossesse, dans le placenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Régulation du cycle menstruel • Aide à la grossesse • Stabilisation de l'humeur
Cortisol	<ul style="list-style-type: none"> • Régule les réponses au stress • Régule le métabolisme (y compris le taux de sucre dans le sang) • Soutient la fonction immunitaire et les réactions inflammatoires dans l'organisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Glandes surrénales (principalement) • De plus petites quantités sont produites dans d'autres tissus 	<ul style="list-style-type: none"> • Réponse au stress • Fonction et régulation métaboliques • Fonction immunitaire
Sérotonine	<ul style="list-style-type: none"> • Régule l'humeur et les émotions • Régule le sommeil • Joue un rôle dans l'appétit et la digestion 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerveau (principalement) • Également dans le tube digestif 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisation de l'humeur • Régulation du sommeil • Maîtrise de l'appétit • Digestion • Joue un rôle dans l'appétit et la digestion
Testostérone	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise la libido et le fonctionnement sexuel • Influence la densité osseuse • Régule les niveaux d'énergie • Affecte l'humeur et la cognition 	<ul style="list-style-type: none"> • Ovaires (en petites quantités) • Glandes surrénales (en petites quantités) 	<ul style="list-style-type: none"> • Régulation du cycle menstruel • Contribue à la masse musculaire et osseuse, à la force et à la santé • Fonction cognitive • Aide à la motivation et à l'affirmation de soi

Les fluctuations ou les déséquilibres de ces hormones peuvent affecter la santé physique et mentale. Par exemple, les variations du taux d'œstrogène et de progestérone au cours du cycle menstruel peuvent influencer sur l'activité des neurotransmetteurs et contribuer aux sautes d'humeur ou à l'irritabilité. Des changements au taux de sérotonine, un neurotransmetteur qui affecte l'humeur, peuvent entraîner un sentiment de tristesse ou de l'anxiété. Les déséquilibres au taux de cortisol peuvent perturber la fonction thyroïdienne et provoquer de l'inflammation dans l'organisme, ce qui peut avoir des conséquences sur le niveau d'énergie.

Comment est-il possible de reconnaître ou de découvrir les déséquilibres hormonaux?

Les hormones sont des messagers qui aident notre organisme à bien fonctionner. Lorsqu'une personne commence à se sentir mal, même de petits changements tels que « l'excès ou l'insuffisance d'une certaine hormone (...) peuvent avoir de graves effets » sur l'ensemble de l'organisme⁶.

Voici les signes et symptômes les plus fréquents :

- Changements de poids notables (perte ou gain)
- Fatigue
- Faiblesse et douleur musculaire
- Douleur, raideur ou enflure des articulations
- Augmentation ou diminution de la fréquence cardiaque
- Sensibilité au froid ou à la chaleur
- Peau sèche
- Vision trouble
- Augmentation de la soif et de la faim
- Mictions fréquentes
- Changements de la régularité de la défécation
- Baisse de la libido
- Infertilité
- Nervosité, trouble anxieux, irritabilité et dépression
- Changements dans la pilosité du visage, du menton ou d'autres parties du corps (perte ou gain)
- Hyperpigmentation et autres modifications de la peau
- Perte de masse musculaire et osseuse

Des analyses effectuées dans un laboratoire professionnel sous la supervision de votre médecin ou d'un-e endocrinologue « vous donneront l'heure juste sur vos résultats »⁷. Les femmes doivent toujours consulter leur médecin en premier lieu pour déterminer la nécessité d'effectuer des analyses selon leurs besoins et leurs symptômes et interpréter les résultats.

Quels sont certains des symptômes uniques du trouble anxieux et de la dépression chez les femmes?

Les femmes peuvent présenter des symptômes de trouble anxieux et de dépression qui sont propres à leur composition hormonale. Les fluctuations du taux d'œstrogène et de progestérone au cours des cycles mensuels peuvent avoir un effet considérable sur le fonctionnement quotidien des femmes et les rendre plus susceptibles de présenter ce qui suit :

- Sautes d'humeur, irritabilité accrue, colère et sensibilité émotionnelle
- Tendance à pleurer, tristesse ou désespoir
- Tension
- Maux de tête
- Troubles gastro-intestinaux
- Fatigue et troubles du sommeil tels que l'insomnie
- Modifications de l'appétit (augmentation des fringales)
- Faible estime de soi, autocritique et perfectionnisme (sentiment d'inadéquation par rapport aux attentes de la société)
- Rumination de pensées et de sentiments négatifs (inquiétude et détresse)
- Sentiment de solitude ou d'isolement

De quelle manière le cycle menstruel (à différentes étapes de la vie) empiète-t-il sur la santé mentale des femmes?

Chaque étape de la vie pose des défis et des considérations uniques en matière de bien-être physique et psychologique. Le tableau suivant donne un aperçu des points où ces défis et ces considérations s'entrecoupent, y compris l'influence que pourraient avoir une hormonothérapie substitutive ou un traitement du dérèglement hormonal.

Étape de la vie	Caractéristique du cycle menstruel	Considération liée à la santé mentale	Considération hormonale
Enfance	<ul style="list-style-type: none"> Absence de cycle menstruel 	<ul style="list-style-type: none"> Jette les bases du bien-être futur dans les cycles de vie à venir 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique généralement pas, mais pourrait être envisagée en raison de problèmes médicaux pour aider au développement et au métabolisme
Puberté	<ul style="list-style-type: none"> Début des règles Irrégularité des cycles 	<ul style="list-style-type: none"> Des changements émotionnels et psychologiques peuvent survenir au fur et à mesure du développement 	<ul style="list-style-type: none"> Possible apparition des symptômes du syndrome prémenstruel (SPM)* Instauration possible de l'hormonothérapie chez les personnes transgenres
Période reproductive	<ul style="list-style-type: none"> La plupart des personnes ont des cycles menstruels réguliers Certains problèmes de santé particuliers tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM)** peuvent influencer sur la régularité et la fertilité, ainsi que sur certains aspects de la santé physique 	<ul style="list-style-type: none"> Les fluctuations hormonales ont des répercussions sur l'humeur et le bien-être tout au long de chaque cycle menstruel Dans le cas du TDPM, les sautes d'humeur sont plus graves 	<ul style="list-style-type: none"> Les évaluations relatives aux hormones et l'hormonothérapie doivent être utilisées pour la prise en charge de problèmes de santé, sous forme de traitement contraceptif, ou pour les personnes transgenres. Les symptômes de SPM et TDPM peuvent persister ou survenir chez certaines personnes
Grossesse	<ul style="list-style-type: none"> Cessation du cycle menstruel 	<ul style="list-style-type: none"> Le taux d'hormone s'ajuste pour prioriser l'aide au développement du fœtus Les hormones de grossesse peuvent influencer l'humeur et les émotions 	<ul style="list-style-type: none"> Les symptômes du SPM ou du TDPM peuvent être atténués pendant la grossesse Les professionnelLe-s de la santé donneront des conseils sur les changements hormonaux et les symptômes
Post-partum	<ul style="list-style-type: none"> Reprise des règles après l'accouchement La régularité peut être influencée par les fluctuations hormonales pendant l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> La dépression post-partum*** et l'accentuation du trouble anxieux sont des problèmes fréquents Difficulté à créer des liens avec le bébé 	<ul style="list-style-type: none"> Le taux d'hormone de grossesse passe au taux d'hormone post-partum Les symptômes du SPM ou du TDPM peuvent réapparaître ou s'intensifier chez certaines personnes L'hormonothérapie (traitement contraceptif) peut reprendre
Périménopause	<ul style="list-style-type: none"> Les cycles deviennent irréguliers et leur durée varie L'ovulation peut cesser ou devenir irrégulière 	<ul style="list-style-type: none"> Les fluctuations hormonales peuvent contribuer aux sautes d'humeur, aux changements émotionnels et à la dépression Les symptômes physiques (insomnie, sueurs nocturnes et maux de tête) peuvent contribuer aux problèmes liés au bien-être mental 	<ul style="list-style-type: none"> Les symptômes du SPM et du TDPM peuvent s'aggraver Certaines personnes n'ayant jamais été atteintes du TDPM peuvent développer ce trouble Une hormonothérapie substitutive peut être prescrite pour atténuer les symptômes et stabiliser le taux d'hormone
Ménopause	<ul style="list-style-type: none"> Les cycles menstruels ont cessé depuis au moins 12 mois 	<ul style="list-style-type: none"> Les changements hormonaux peuvent avoir des répercussions sur l'humeur et le bien-être Les symptômes physiques (insomnie, bouffées de chaleur et maux de tête) peuvent contribuer aux problèmes liés au bien-être mental 	<ul style="list-style-type: none"> Cessation des symptômes de l'humeur associés aux règles (SPM/TDPM) L'hormonothérapie substitutive peut être utilisée pour prendre en charge les symptômes de la ménopause et maintenir l'équilibre hormonal Les risques et les bienfaits doivent être évalués par des professionnelLe-s de la santé
Postménopause	<ul style="list-style-type: none"> Absence de cycles menstruels pendant plus de 12 mois 	<ul style="list-style-type: none"> Les hormones se stabilisent à des taux inférieurs Des ajustements émotionnels peuvent survenir lorsque les femmes s'adaptent à la vie sans règles 	<ul style="list-style-type: none"> L'hormonothérapie substitutive peut être ajustée ou poursuivie, en fonction des besoins individuels et des conseils du ou de la médecin

* Syndrome prémenstruel (SPM)

Plusieurs connaissent le syndrome prémenstruel, mais ne savent peut-être pas qu'« environ 3 personnes ayant des règles sur 4 » en sont atteintes⁸. Les symptômes peuvent avoir des répercussions sur la santé physique et émotionnelle d'une personne et leur intensité va de « légère à forte »⁹.

** Trouble dysphorique prémenstruel (TDPM)

Peu de personnes ayant des règles (soit de 5 à 15 %) ont des « symptômes invalidants » qui les touchent tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel chaque mois¹⁰. Dans le cas du TDPM, les perturbations de l'humeur sont plus intenses. Elles « peuvent avoir des répercussions graves sur les relations interpersonnelles et altérer les capacités fonctionnelles » au point où il est possible d'observer des taux cliniques de dépression et de trouble anxieux avant chaque cycle menstruel¹¹. Une personne atteinte d'un TDPM important qui entraîne une idéation suicidaire devrait en discuter avec son professionnel de la santé pour connaître les options de traitements disponibles (médicaments, psychothérapie, association de traitements, etc.).

*** Dépression post-partum (DPP)

D'après les estimations, jusqu'à 20 % des femmes sont atteintes de DPP après l'accouchement, alors que l'organisme passe par des changements physiques et hormonaux importants. Le stress émotionnel et social contribue également à la gravité de cette affection. Bien que la chute soudaine du taux d'œstrogène et de progestérone puisse stimuler l'apparition de la dépression, d'autres substances chimiques qui agissent comme des messagers hormonaux pendant la période post-partum, comme l'ocytocine et la prolactine, peuvent aussi y contribuer. La perturbation des cycles de sommeil, l'évolution des responsabilités et des rôles sociaux et la difficulté à établir un lien avec le bébé entraînent du stress et de l'anxiété, voire des symptômes psychotiques¹². Une mauvaise alimentation au cours des premières semaines de la période post-partum peut également être à l'origine de la DPP, car le taux de neurotransmetteurs tels que la sérotonine peut être faible alors que le cerveau « lutte » pour en produire suffisamment¹³. Les scientifiques soulignent qu'une « bonne alimentation est essentielle à la production de neurotransmetteurs » qui, à leur tour, contribuent à stabiliser l'humeur.

Quels types de stratégies pratiques peuvent être utilisés pour soutenir naturellement l'équilibre hormonal?

Les fluctuations hormonales font partie de la vie, mais certaines interventions sur le mode de vie peuvent aider à améliorer la régulation des hormones.

1. Une **alimentation saine**, riche en fruits, en légumes, en protéines maigres et en bons gras, peut contribuer à soutenir la production d'hormones. Il faut aussi veiller à augmenter le niveau d'hydratation.

2. Il est essentiel de **pratiquer régulièrement une activité physique** comprenant des mouvements cardiovasculaires et des exercices de musculation pour développer les muscles et maintenir la santé des os. L'objectif est de pratiquer une activité au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine, dont 2 jours axés sur la musculation. L'exercice réduit le stress, améliore l'humeur et le sommeil et régule les taux d'hormones.
3. La **réduction du stress** par la méditation, la relaxation, le yoga et la respiration permet de diminuer le taux de cortisol et d'améliorer la santé et le bien-être. Avec le temps, vous vous rendrez compte que vous pouvez maîtriser votre réaction aux situations stressantes.
4. Un **sommeil de grande qualité** est essentiel à la régulation hormonale et au bien-être mental général. La plupart des adultes ont besoin d'au moins sept heures de sommeil par nuit pour commencer à en tirer des bienfaits.

Quelles sont les options de traitement disponibles qui pourraient vous aider?

Le soutien professionnel de médecins est essentiel. Il peut être très difficile de déterminer les types de plans traitements personnalisés qui pourraient être les plus efficaces.

Toujours faire affaire avec des professionnel-le-s agréé-e-s et autorisé-e-s

Une approche basée sur une équipe soignante multidisciplinaire devrait comprendre des médecins de soins primaires, des gynécologues, des endocrinologues, des naturopathes, des psychologues, des pharmaciens et des diététistes. L'ensemble de leurs compétences peut aider à évaluer les symptômes, à passer en revue les antécédents médicaux et à tenir compte de l'état de santé général. Il est essentiel de procéder à des analyses professionnelles diagnostiques du sang, de la salive et de l'urine. L'équipe de professionnel-le-s est en mesure de demander une série d'analyses exhaustives qui visent à examiner les taux d'hormones reproductives, surrénaliennes et métaboliques.

L'hormonothérapie substitutive, une solution de rechange

En consultation avec votre équipe soignante, vous pouvez évaluer si l'hormonothérapie substitutive serait une solution qui vous conviendrait. Ce type de traitement utilise des hormones synthétiques et d'origine animale pour combler les taux d'hormones dans l'organisme et atténuer les symptômes liés à ce déséquilibre. Une autre solution consiste à utiliser des hormones bio-identiques d'origine végétale qui sont chimiquement identiques à celles produites naturellement par l'organisme. Les risques et les bienfaits sur le plan médical doivent faire l'objet d'une évaluation rigoureuse au cas par cas pour déterminer la durée et la pertinence d'un tel traitement.

La santé des femmes est souvent négligée et sous-estimée, une situation qui mène à des inégalités en matière d'accès à des soins de santé, de financement pour de la recherche et de sensibilisation aux problèmes spécifiques aux corps, aux enjeux de santé mentale et aux expériences des femmes. En cessant la stigmatisation de la santé hormonale des femmes et en comprenant les liens étayés avec le bien-être mental, nous pouvons créer un environnement plus sain pour les femmes qui subissent les effets des fluctuations hormonales. Il est indispensable d'encourager les femmes à chercher de l'aide et des conseils professionnels, et ce, pour optimiser les ressources et répondre à leurs besoins et leurs préoccupations uniques. Ensemble, nous pouvons cultiver l'empathie et l'inclusion en vue de privilégier la santé globale des femmes à toutes les étapes de leur vie.

Références :

1. Wiczorek, K., Targonskaya, A., et Maslowski, K. (7 septembre 2023). Reproductive Hormones and Female Mental Wellbeing. *Women Journal*. 2023. Volume 3, numéro 3. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://doi.org/10.3390/women3030033> (seulement en anglais).
2. Handy A.B, Ph. D., et al. (9 mars 2022). Psychiatric Symptoms Across the Menstrual Cycle in Adult Women: A Comprehensive Review. *Harvard Review of Psychiatry*. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8906247> (seulement en anglais).
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. O'Keefe Osborn, C. (contenu médical révisé par Basina, M., M.D.) (9 février 2023). Everything You Should Know About Hormonal Imbalance. *Healthline.com*. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://www.healthline.com/health/hormonal-imbalance> (seulement en anglais).
7. Goltzman, J. et Zimlich, R. (contenu médical révisé par Balingit, A., M.D.) (5 février 2024). The 5 Best At-Home Hormone Tests in 2024. *Healthline.com*. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://www.healthline.com/health/hormone-test-at-home> (seulement en anglais).
8. Personnel de la Mayo Clinic (25 février 2022). Premenstrual syndrome (PMS). *Mayo Clinic Diseases & Conditions*. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780> (seulement en anglais).
9. Ibid.
10. University of North Carolina (UNC) School of Medicine (s.d.). Menstrually Related Mood Disorders. UNC Department of Psychiatry. Centre for Women's Mood Disorders. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://www.med.unc.edu/psych/wmd/resources/mood-disorders/menstrually-related> (seulement en anglais).
11. Ibid.
12. Mughal, S., Azhar, Y. et Siddiqui, W. (7 octobre 2022). Postpartum Depression. *National Library of Medicine*. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519070> (seulement en anglais).
13. Fredricks, Dr R. (21 août 2014). Postpartum Depression, Neurotransmitters, and Nutrition. *MentalHelp.net*. Article consulté le 10 février 2024 sur le site <https://www.mentalhelp.net/blogs/postpartum-depression-neurotransmitters-and-nutrition/#:~:text=Like%20other%20forms%20of%20depression,are%20aggravated%20by%20nutritional%20deficiencies> (seulement en anglais).



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2024 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.