

Pourquoi la ménopause nuit aux articulations

Par  [Aude Rambaud](https://plus.lefigaro.fr/page/aude-rambaud-0) (https://plus.lefigaro.fr/page/aude-rambaud-0) | Mis à jour le 08/12/2018 à 06:00



Les femmes ménopausées souffrent plus souvent de raideurs, de gonflements et de douleurs articulaires en particulier au niveau des doigts et des poignets. B. BOISSONNET / BSIP/RFBSIP - stock.adobe.com

La baisse de la production d'oestrogènes s'accompagne chez environ la moitié des femmes ménauposées de douleurs articulaires.

La ménopause (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/menopause/quest-ce-que-cest>) n'est pas une bonne période, en particulier, pour les articulations. Cette étape de la vie d'une femme qui se traduit par un effondrement de sa production d'oestrogènes, les hormones sexuelles, est corrélée à l'apparition ou à l'aggravation de douleurs articulaires, en plus d'autres symptômes classiques (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/menopause/quest-ce-que-je-ressens>): bouffées de chaleur ou encore fatigue. Ces douleurs concerneraient environ la moitié des femmes sans qu'il soit possible de prédire qui risque d'y être confronté et qui en réchappera.

Ce symptôme, appelé rhumatisme de la ménopause, était de longue date constaté par les gynécologues, mais le lien suspecté avec l'effondrement de la production d'oestrogènes a été confirmé par l'utilisation de médicaments bloquant cette production hormonale pour lutter contre des cancers du sein. Environ la moitié des femmes concernées ont présenté des douleurs, en particulier au niveau des articulations.

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies et de technologies similaires par notre société ainsi que



» **LIRE AUSSI - Arthrose: «La sédentarité et le surpoids détruisent notre capital articulaire»**

(<http://sante.lefigaro.fr/article/arthrose-la-sedentarite-et-le-surpoids-detruisent-notre-capital-articulaire-/>)

L'absence d'oestrogènes

«Il est désormais bien établi que les œstrogènes modifient la transmission du message douloureux au niveau du cerveau, et ont, en plus, une activité locale au niveau du cartilage, explique le Pr Serge Perrot, du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur à l'hôpital Cochin.

En effet, les cellules appelées chondrocytes sont équipées de récepteurs sensibles à cette hormone. La carence profonde et définitive en œstrogènes au moment de la ménopause accroît donc la sensibilité à la douleur en général, plus particulièrement, au niveau des articulations.»

Les femmes ménopausées souffrent ainsi plus souvent de raideurs, de gonflements et de douleurs articulaires en particulier au niveau des doigts et des poignets. Peuvent aussi être touchés dans une moindre mesure, les genoux, les lombaires, les épaules, et plus rarement les hanches, les pieds et les chevilles. Ces douleurs peuvent s'améliorer après des étirements et un dérouillage matinal, mais sont surtout soulagées par un traitement hormonal de la ménopause consistant à rétablir temporairement une source en œstrogènes, si toutefois d'autres symptômes se manifestent.

» **LIRE AUSSI - Les douleurs du genou touchent de plus en plus de monde**

(<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/02/26/24675-douleurs-genou-touchent-plus-plus-monde>)

L'activité physique, le meilleur moyen d'entretenir ses articulations

Le pronostic pour les patientes dépend du type de douleur. Si des rémissions s'observent, des cas persistent, en particulier, au niveau des doigts. «Il s'agit dans ces cas d'arthrose sous-jacente qui semble s'être déclenchée au moment de la ménopause, remarque le Pr Bernard Cortet, chef de service de rhumatologie à Lille. Les œstrogènes ont un effet protecteur sur le risque cardiovasculaire, mais aussi articulaire, sans que les liens soient tout à fait clairs pour ce dernier aspect. Car tout ne peut pas s'expliquer par la faible concentration des récepteurs à œstrogènes sur les chondrocytes.»

En général, les femmes touchées peuvent espérer une régression progressive des symptômes sur une durée de deux à quatre ans. Des antalgiques, des anti-inflammatoires en cures courtes et des moyens non médicamenteux (cures thermales, sophrologie) peuvent aider à surmonter certaines douleurs. Mais surtout, il faut perdre du poids si c'est nécessaire et débiter ou poursuivre une activité physique régulière. «C'est le meilleur moyen de faire fonctionner ses articulations et de les entretenir, notamment en raison du risque d'ostéoporose c'est-à-dire de fragilité osseuse qui augmente à la ménopause», rappelle Serge Perrot.

Aude Rambaud

(<https://plus.lefigaro.fr/page/aude-rambaud-0>)

Ses derniers articles

[Pourquoi la ménopause nuit aux articulations](http://sante.lefigaro.fr/article/pourquoi-la-menopause-nuit-aux-articulati...) (<http://sante.lefigaro.fr/article/pourquoi-la-menopause-nuit-aux-articulati...>)

[Arrêter le cannabis et la mémoire revient](http://www.lefigaro.fr/sciences/2018/11/14/01008-20181114ARTFIG00212-...) (<http://www.lefigaro.fr/sciences/2018/11/14/01008-20181114ARTFIG00212-...>)

[Prendre soin de ses gencives permet de protéger ses dents](http://sante.lefigaro.fr/article/prendre-soin-de-ses-genci...) (<http://sante.lefigaro.fr/article/prendre-soin-de-ses-genci...>)

Contenus sponsorisés

(https://etudes.santelongevite.com/dossier-curcuma-remede-siecle/?promocode=pcinu712&utm_source=Taboola&utm_medium=Native&utm_term=MultipageCUR&utm_campaign=PCINU712CIN_Taboola-FR-FR-CUR-D-Unbounce-Multipage-RemedeSiecle-CUR009)

Curcuma : le vilain petit secret qu'ils vous cachent

(https://etudes.santelongevite.com/dossier-curcuma-remede-siecle/?promocode=pcinu712&utm_source=Taboola&utm_medium=Native&utm_term=MultipageCUR&utm_campaign=PCINU712CIN_Taboola-FR-FR-CUR-D-Unbounce-Multipage-RemedeSiecle-CUR009)

(http://solutionimpot.com/finanzen/index.php?tpl=avril2018-03&siteKey=taboolaLO&a_id=245&utm_source=taboola&utm_medium=referral&ac_id=test-impots-verts-desktop-ecrase-impots&utm_source=taboola&utm_medium=referral&siteTaboola=santefigaro-santefigaro_1138951)

[Écrasé sous les impôts ?] Ceux qui paient + de 3 000 € d'impôts par an vont apprécier la ristourne !

(http://solutionimpot.com/finanzen/index.php?tpl=avril2018-03&siteKey=taboolaLO&a_id=245&utm_source=taboola&utm_medium=referral&ac_id=test-impots-verts-desktop-ecrase-impots&utm_source=taboola&utm_medium=referral&siteTaboola=santefigaro-santefigaro_1138951)

(https://www.10meilleurssitesderencontre.fr/?utm_source=taboolaNI&utm_medium=santefigaro-santefigaro&a=T288&utm_campaign=T288&taboola_campaign=1142017&c=82796429&taboolaclickid=CjBIYWY5NDg5Ni0wM)

Les célibataires de Ile-de-france adorent ces 4 sites de rencontre

(https://www.10meilleurssitesderencontre.fr/?utm_source=taboolaNI&utm_medium=santefigaro-santefigaro&a=T288&utm_campaign=T288&taboola_campaign=1142017&c=82796429&taboolaclickid=CjBIYWY5NDg5Ni0wM)

(http://www.economisersonenergie.com/ne-plus-payer-facture-de-chauffage-delectricite/?utm_source=taboola&utm_medium=cpc&utm_campaign=epub2nationale&utm_term=campaign_item_id)

[Panneaux solaires] La nouvelle loi qui profite aux propriétaires