



LE LIVRET DU FILM

Bouffées de chaleur, un thermostat dérégulé

Comprendre le thermostat qui se dérègle, repérer vos déclencheurs,
et préparer le jour comme la nuit.

HORMONES, THYROÏDE & MÉNOPAUSE • LES HORMONES, À LEUR RYTHME • FILM DE 11 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Trois heures du matin, le drap est trempé, et un instant plus tard vous avez froid. C'est un thermostat dont la marge s'est refermée à presque rien quand les œstrogènes ont baissé, et des neurones de l'hypothalamus qui lancent le refroidissement pour une hausse infime. Le film démonte ce mécanisme, dit combien de temps les bouffées durent, ce qui les déclenche, puis ce que les essais ont mesuré de la respiration lente, de l'hypnose et de l'acupuncture. Ce livret en garde les repères avec leurs sources et vous donne un journal des bouffées, les gestes d'ambiance et un plan d'essai sur quatre semaines.

- 01 Sans bouffées, la zone de confort thermique fait 0,4 °C ; avec, elle est presque nulle (Freedman et Krell, 1999).
- 02 Quand les œstrogènes baissent, les neurones KNDy de l'hypothalamus s'emballent : le cerveau croit que le corps a chaud.
- 03 Dans la cohorte SWAN, 3 300 femmes suivies dix-sept ans, les bouffées fréquentes ont duré sept ans en médiane.
- 04 Commencées avant la fin des règles, elles durent plus de onze ans ; après la ménopause, trois ans et quelques mois.
- 05 Café, alcool, épices, stress et pièce surchauffée franchissent le seuil pour un rien ; seul un journal dit vos déclencheurs.
- 06 L'hypnose clinique et la TCC ont le meilleur niveau de preuve (NAMS 2023) ; l'acupuncture ne fait pas mieux qu'une fausse.

SOMMAIRE

- 01 Trois heures du matin, le drap trempé
- 02 Une chaleur sans aucune source
- 03 Quatre dixièmes de degré
- 04 Le cerveau croit que le corps a chaud
- 05 Sept ans, en médiane
- 06 Si votre mère en a eu
- 07 Le café, le vin, le plat épicé
- 08 S'habiller en couches, ouvrir la fenêtre
- 09 Un plan pour trois heures du matin
- 10 Respirer lentement, et ce que les essais en disent
- 11 L'aiguille, la sauge, et la mesure
- 12 Un thermostat qu'on peut aider
- Lexique
- Mon carnet du thermostat
- Questions fréquentes
- Sources

01 CHAPITRE 1 Trois heures du matin, le drap trempé

Une vague de chaleur qui monte du cou au visage, le drap trempé, puis le froid : la plainte qui revient le plus en consultation à la ménopause.

Il est trois heures du matin, et ce n'est pas un bruit qui vous a réveillée. C'est une vague de chaleur qui monte du cou vers le visage; le drap est trempé, le cœur bat un peu trop vite. Vous repoussez la couette, vous attendez que cela passe, et un moment plus tard vous avez froid. La scène est banale à force d'être répandue, et pourtant elle abîme des millions de nuits.



Image du film · chapitre 1

Le Dr Éric Ménat, médecin généraliste, le constate souvent : avec la ménopause, le principal problème n'est pas l'endormissement, c'est le réveil nocturne à cause des bouffées de chaleur. En consultation, c'est la plainte qui revient le plus.

D'où vient cette chaleur qui n'a aucune source, et pourquoi le corps réagit-il comme s'il était dans un four alors que la chambre est à dix-huit degrés? La réponse tient en un mot : un thermostat. Le film le démonte, puis regarde ce qui aide vraiment, en séparant ce que l'on ressent de ce que les essais ont mesuré. Pensez à cette nuit-là comme au point de départ du journal de ce livret : l'heure, l'intensité, ce que vous aviez bu ou mangé, la température de la chambre. Sept nuits ainsi notées vous apprendront plus sur votre thermostat que dix ans de réveils subis.

LA PLAINTÉ PREMIÈRE

À la ménopause, le principal problème du sommeil n'est pas l'endormissement mais le réveil nocturne par les bouffées de chaleur (Dr Éric Ménat). En consultation, c'est la plainte qui revient le plus.

02 CHAPITRE 2 Une chaleur sans aucune source

Le corps transpire, les vaisseaux de la peau se dilatent, la chaleur monte : il fait ce qu'il ferait en plein soleil, et le soleil n'existe pas.

Une bouffée commence par une sensation soudaine de chaleur intense, sans lien avec une source de chaleur extérieure. Elle part du visage, du cou ou de la poitrine, puis peut s'étendre à tout le corps, avec des sueurs abondantes, des rougeurs, un cœur qui s'accélère, parfois des picotements dans les doigts. Elle dure quelques minutes, et laisse une peau moite qui se refroidit trop vite.



Image du film · chapitre 2

Le chercheur américain Robert Freedman la décrit comme une réponse de refroidissement rapide et exagérée. Le corps transpire abondamment, les vaisseaux de la peau se dilatent pour évacuer la chaleur, et la sensation de chaleur interne devient intense. Le corps fait exactement ce qu'il ferait en plein soleil, sur une plage en août. Simplement, le soleil n'existe pas.

Quand cela survient en réunion, à la caisse d'un magasin ou dans une file d'attente, la gêne s'ajoute à la chaleur : la transpiration en public entame la confiance en soi, et l'on finit par redouter les situations où elle pourrait revenir. La nuit, on parle de sueurs nocturnes ; elles sont souvent suivies de frissons, parce que le refroidissement lancé pour rien va trop loin. Le carnet distingue ces deux versants : la même bouffée n'a pas les mêmes conséquences à onze heures dans un bureau et à trois heures dans un lit.

CE QU'EST UNE BOUFFÉE

Une réponse de refroidissement rapide et exagérée (Robert Freedman) : sueurs abondantes, vaisseaux de la peau dilatés, chaleur interne intense, cœur accéléré. Elle part du visage, du cou ou de la poitrine. La nuit, on parle de sueurs nocturnes, souvent suivies de frissons.

03

CHAPITRE 3

Quatre dixièmes de degré

La température centrale peut bouger un peu sans rien déclencher; cette marge fait 0,4 °C chez les femmes sans bouffées, et presque rien chez celles qui en ont.

Dans votre corps, la température centrale peut varier légèrement sans que rien ne se déclenche, ni sueur ni frisson. Cette marge s'appelle la zone thermoneutre. Tant que la température reste à l'intérieur, le corps ne fait rien; au-dessus du seuil haut, il transpire; au-dessous du seuil bas, il frissonne.



Image du film · chapitre 3

À la fin des années 1990, Robert Freedman et Krell ont mesuré cette zone chez douze femmes ménopausées qui avaient des bouffées et chez huit qui n'en avaient pas (American Journal of Obstetrics and Gynecology, 1999). Chez les femmes sans bouffées, la zone faisait quatre dixièmes de degré. Chez celles qui en avaient, il n'y avait presque plus de zone. Pendant l'exercice physique, toutes les femmes avec bouffées en ont eu une, et aucune des autres.

La moindre hausse, un café brûlant, une pièce trop chauffée, une émotion, franchit le seuil, et le corps lance sa grande manœuvre de refroidissement pour presque rien. Le Dr Ménat l'entend en consultation : les femmes disent avoir plus chaud qu'avant et moins bien supporter les grosses chaleurs ou les pièces surchauffées. Ce n'est pas une impression : c'est une marge de sécurité qui a disparu. Une femme qui déclenche une bouffée en portant ses courses jusqu'au troisième étage n'a pas un problème d'effort; elle a un thermostat sans marge.

LE CHIFFRE À GARDER

Zone thermoneutre : 0,4 °C chez les femmes ménopausées sans bouffées, presque nulle chez celles qui en ont; à l'effort, une bouffée chez toutes les femmes du premier groupe, aucune dans le second (Freedman et Krell, 1999, 12 et 8 femmes).

Le cerveau croit que le corps a chaud

Quand les œstrogènes baissent, un petit groupe de neurones de l'hypothalamus, les neurones KNDy, grossit et s'emballe : il commande la sueur sans raison.

Pourquoi cette zone rétrécit-elle à la ménopause? Céline Hovette, naturopathe, le dit simplement : le centre de thermorégulation, dans l'hypothalamus, devient plus sensible quand les œstrogènes diminuent, et le cerveau croit que le corps a chaud. Il déclenche alors dilatation des vaisseaux et transpiration.

Hypertrophiés, ils s'emballent quand l'œstrogène ne les freine plus.

À retenir

Image du film · chapitre 4

Les chercheurs ont trouvé où cela se passe. Dans l'hypothalamus, un petit groupe de neurones, les neurones KNDy, réagit aux œstrogènes et commande la dissipation de chaleur (Rance et coll., *Frontiers in Neuroendocrinology*, 2013). Chez les femmes ménopausées, ces neurones sont hypertrophiés : ils ont grossi. Et ils s'emballent quand l'œstrogène ne les freine plus, comme un accélérateur dont on a retiré le frein.

Cette découverte a conduit à une molécule non hormonale qui bloque le récepteur de ces neurones, retenue par les recommandations nord-américaines depuis 2023. Le Dr Ménat ajoute sa lecture de praticien : quand les ovaires ne répondent plus, l'hypophyse sécrète beaucoup de FSH pour tenter de les relancer, et les bouffées lui semblent en grande partie liées à cette FSH. Le film le rapporte comme une position, distincte du mécanisme établi. Pour vous, l'essentiel tient en une image : votre cerveau reçoit une fausse alerte de chaleur et y répond honnêtement. La chaleur que vous sentez est réelle ; c'est l'alarme qui ne l'est pas.

LES NEURONES KNDY

Un petit groupe de neurones de l'hypothalamus, sensibles aux œstrogènes, qui commandent la dissipation de chaleur. Hypertrophiés chez les femmes ménopausées, ils s'emballent sans le frein de l'œstrogène (Rance et coll., 2013 ; Inserm).

05

CHAPITRE 5 Sept ans, en médiane

Une cohorte de 3 300 femmes suivies dix-sept ans : un peu plus de sept ans de bouffées en médiane, et beaucoup plus quand elles commencent tôt.

Combien de temps cela dure-t-il ? La cohorte américaine SWAN a suivi 3 300 femmes sur sept sites pendant dix-sept ans ; parmi elles, 1 449 avaient des bouffées fréquentes (Avis et coll., JAMA Internal Medicine, 2015). Chez ces femmes, les bouffées ont duré un peu plus de sept ans en médiane, et quatre ans et demi après les dernières règles.

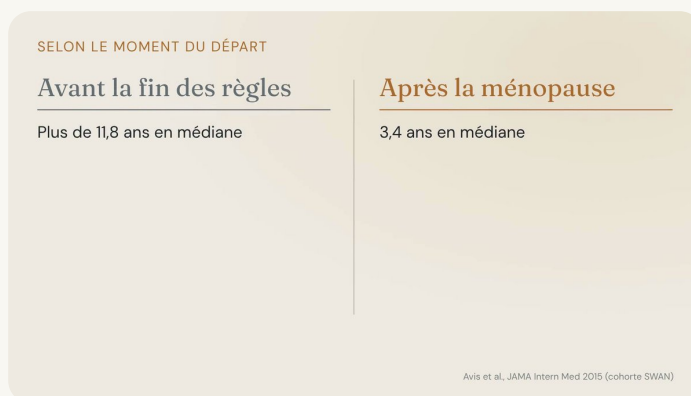


Image du film · chapitre 5

Mais la médiane cache des trajectoires très différentes. Commencées avant la fin des règles, en périménopause, les bouffées ont duré plus de onze ans. Commencées après la ménopause, trois ans et quelques mois. Le moment du départ compte : une femme dont les bouffées apparaissent à quarante-sept ans, cycles encore présents, a devant elle un horizon différent de celle qui les découvre à cinquante-trois.

En France, d'après l'Inserm, la ménopause survient à cinquante et un ans en moyenne, et les bouffées touchent entre un tiers et la moitié des femmes au moment où elle arrive. Les symptômes s'atténuent avec le temps, mais un quart des femmes en ont encore au bout de dix ans. Ces chiffres ne sont pas là pour décourager : ils disent qu'il vaut la peine d'apprendre à vivre avec son thermostat plutôt que d'attendre qu'il se répare seul. C'est le sens du plan d'essai de ce livret, sur quatre semaines et non sur quatre jours.

LA DURÉE, EN CHIFFRES (SWAN 2015)

Bouffées fréquentes : un peu plus de 7 ans en médiane, dont 4,5 ans après les dernières règles. Commencées avant la fin des règles : plus de 11 ans ; commencées après la ménopause : 3 ans et quelques mois. En France, un quart des femmes en ont encore dix ans après (Inserm).

06

CHAPITRE 6

Si votre mère en a eu

L'hérédité règle une part du thermostat ; le stress, l'anxiété et le terrain au moment où il se dérègle règlent l'autre, et celle-là se travaille.

On vous l'a peut-être dit : si votre mère a eu beaucoup de bouffées, vous en aurez aussi. Le Dr Ménat le reconnaît, la génétique joue un rôle important. Mais il ajoute aussitôt qu'il y a le terrain, la circulation, la congestion, l'alimentation, et qu'on soulage déjà les bouffées en travaillant sur l'hygiène de vie. Ce n'est pas une fatalité.



Image du film · chapitre 6

La cohorte SWAN va dans le même sens, par une autre voie. Les femmes qui ont gardé leurs bouffées le plus longtemps n'avaient pas seulement commencé tôt. C'étaient aussi celles qui, au premier épisode, vivaient plus de stress, plus d'anxiété et plus de symptômes dépressifs. Ce que l'on traverse alors laisse une trace sur la durée.

Le thermostat est donc réglé en partie par l'hérédité, et en partie par ce que vous vivez pendant qu'il se dérègle. Cette seconde partie, personne ne l'a écrite d'avance, et on peut la travailler : le sommeil, la charge mentale, le mouvement, ce que l'on boit le soir. Deux sœurs avec la même hérédité ne vivent pas la même ménopause si l'une traverse un déménagement et un deuil pendant que l'autre a une période calme. La colonne « stress » du journal n'est donc pas décorative : c'est l'un des seuls déclencheurs sur lesquels un plan de quatre semaines a prise.

HÉRÉDITÉ ET TERRAIN

La génétique joue un rôle important, mais le terrain et l'hygiène de vie comptent : ce n'est pas une fatalité (Dr Éric Ménat). Dans SWAN, les bouffées les plus longues allaient avec plus de stress, d'anxiété et de symptômes dépressifs au premier épisode.

07

CHAPITRE 7 Le café, le vin, le plat épicé

Épices, boissons chaudes, alcool, café et stress appuient sur le bouton pour un rien ; mais la bouffée vient aussi sans raison, et le journal seul dit ce qui joue chez vous.

Qu'est-ce qui appuie sur le bouton ? On l'observe couramment : les bouffées sont parfois déclenchées par certains aliments, surtout les plats épicés, les boissons chaudes ou alcoolisées et le café, et par le stress. Mais elles peuvent aussi survenir de manière spontanée, sans aucune raison repérable. Les deux sont vrais en même temps.



Image du film · chapitre 7

Avec la zone thermoneutre en tête, le mécanisme se comprend. Un café brûlant ou un verre de vin peut faire monter d'un rien la température centrale, ou dilater les vaisseaux de la peau ; et ce rien suffit à franchir un seuil qui n'a plus de marge. Le stress, lui, agit par le système nerveux qui commande la dilatation des vaisseaux.

Les essais, eux, n'ont pas mesuré de bénéfice net à éviter ces déclencheurs, et les recommandations nord-américaines de 2023 (The Menopause Society) ne le classent pas parmi les mesures prouvées. Cela veut dire que personne ne peut savoir à votre place ce qui compte pour vous. Le journal des bouffées sert à cela : sept jours en notant l'heure, l'intensité et ce qui a précédé. Une femme qui découvre que quatre de ses six bouffées nocturnes suivent un dîner arrosé tient une information qu'aucune étude ne lui aurait donnée ; une autre découvrira que rien ne les précède, et cessera de se le reprocher.

LES DÉCLENCHEURS USUELS

Plats épicés, boissons chaudes, alcool, café, stress, pièce surchauffée : chacun peut faire franchir un seuil sans marge. Mais la bouffée vient aussi sans raison, et les essais n'ont pas montré de bénéfice net à éviter ces déclencheurs (NAMS 2023). Ce qui compte chez vous se lit dans votre journal.

08

CHAPITRE 8

S'habiller en couches, ouvrir la fenêtre

Donner au corps le moyen de refroidir vite, sans le forcer à transpirer : des couches qu'on retire, un ventilateur, une pièce moins chauffée, moins de caféine.

Le geste du jour consiste à donner au corps le moyen de se refroidir vite, sans le forcer à transpirer. Cela commence par la garde-robe : on s'habille en couches que l'on retire et que l'on remet en un instant, un gilet sur un haut léger plutôt qu'un pull épais. Un ventilateur sur le bureau, une fenêtre entrouverte, un radiateur baissé d'un cran, et la pièce cesse de pousser le thermostat vers son seuil.

Moins de caféine, des vêtements superposés, un ventilateur.

À retenir

Image du film · chapitre 8

Réduire la caféine fait partie des mesures qui atténuent les symptômes légers, avec les vêtements superposés et l'usage d'un ventilateur. Ils ne coûtent rien.

Disons ce qu'ils font vraiment. Les essais n'ont pas montré que se rafraîchir réduit le nombre de bouffées, et les recommandations de 2023 le disent sans détour : ces mesures ne figurent pas parmi les traitements prouvés. Mais elles jouent sur autre chose, que les essais mesurent moins bien : le temps que dure l'inconfort, la sueur qui reste sur la peau, la gêne devant les autres. Une bouffée qui survient dans une pièce à vingt-trois degrés, sous un pull, dure et se voit ; la même bouffée à dix-neuf degrés, un gilet retiré d'un geste, est passée avant que quiconque l'ait remarquée. Sur ce terrain-là, ces gestes aident, et la liste du carnet les rassemble.

CE QUE LES GESTES FONT, ET NE FONT PAS

Couches, ventilateur, pièce moins chauffée, moins de caféine : pas de réduction démontrée du nombre de bouffées (NAMS 2023), mais une action sur la durée de l'inconfort, la sueur sur la peau et la gêne en public.

Une chambre fraîche, une couette légère, les pieds sur le carrelage, un vêtement propre à portée de main : le réveil reste un réveil, il ne devient plus une heure blanche.

Revenons à la nuit, là où la bouffée fait le plus de dégâts, parce qu'elle coupe le sommeil. Céline Hovette commence par la chambre : un rituel du soir, moins d'écrans, et une chambre fraîche, pour envoyer un signal clair au cerveau. Une couette légère qu'on repousse d'un geste vaut mieux qu'un gros édredon qui garde la chaleur.

Ensuite, on prépare le réveil avant qu'il arrive. Si le sommeil tarde à revenir après une bouffée, il peut être bon de se rafraîchir en sortant du lit, et de poser les pieds sur le carrelage frais de la salle de bain. Quelques respirations lentes accentuent la sensation de calme. Et pour les sueurs nocturnes, on prépare à l'avance des vêtements propres à portée de main, et une taie d'oreiller de rechange.

Tout est prêt, et c'est cela qui change la nuit. Le réveil reste un réveil, mais il ne devient plus une heure blanche passée à chercher un tee-shirt dans le noir. Imaginez la même bouffée deux nuits de suite : la première, rien n'est prévu, et vous vous rendormez à quatre heures et demie ; la seconde, le vêtement est sur la chaise, vous passez deux minutes sur le carrelage, et vous dormez à trois heures vingt. Le nombre de bouffées n'a pas changé. La nuit, si.

On prépare le réveil avant qu'il arrive.

À retenir

Image du film · chapitre 9

LE PLAN DE LA NUIT

Rituel du soir et moins d'écrans, chambre fraîche, couette légère (Céline Hovette). Après une bouffée : sortir du lit, les pieds sur le carrelage frais, quelques respirations lentes. Vêtements propres et taie de rechange préparés à portée de main.

Respirer lentement, et ce que les essais en disent

La respiration lente apaise, mais les essais n'ont pas retrouvé d'effet sur le nombre de bouffées; l'hypnose et la TCC, elles, ont le meilleur niveau de preuve.

Puisque le stress rétrécit la zone thermoneutre, ralentir sa respiration devrait aider : c'est logique. Une méthode simple consiste à inspirer pendant quatre secondes, puis à expirer lentement pendant six ou sept secondes, régulièrement, pour qu'elle soit disponible au moment voulu. Céline Hovette passe par la cohérence cardiaque pour la gestion du stress.



Image du film · chapitre 10

Robert Freedman le pensait aussi. Il attribuait le rétrécissement de la zone à une activation excessive du système nerveux sympathique, et il écrivait que la respiration rythmée l'atténuait. Mais les essais n'ont pas retrouvé cet effet sur le nombre de bouffées, et les recommandations de 2023 ne la retiennent plus parmi les traitements efficaces. Elle reste un outil pour le calme et le retour au sommeil.

Ce que ces recommandations retiennent, avec le meilleur niveau de preuve parmi les approches non hormonales, c'est l'hypnose clinique et la thérapie cognitive et comportementale. Dans un essai de 187 femmes (Elkins et coll., Menopause, 2013), cinq séances d'hypnose ont réduit les bouffées de près de trois quarts en douze semaines, contre moins d'un cinquième dans le groupe témoin. Pour votre plan d'essai : la respiration lente se pratique seule, chaque soir, et se juge sur le calme et le sommeil; l'hypnose ou la TCC se cherchent auprès d'un praticien formé et se jugent sur le nombre de bouffées.

HYPNOSE : L'ESSAI DE 2013

187 femmes, cinq séances d'hypnose clinique, douze semaines : bouffées réduites de près de trois quarts, contre moins d'un cinquième dans le groupe témoin (Elkins et coll., 2013). Hypnose et TCC : meilleur niveau de preuve non hormonal (NAMS 2023).

L'aiguille, la sauge, et la mesure

L'acupuncture fait mieux que rien, pas mieux qu'une fausse acupuncture; la sauge équilibre des patientes au cabinet sans essai concluant. Ressentir et mesurer ne se recouvrent pas toujours.

Le Dr Ménat retient l'acupuncture, parce qu'elle agit selon lui sur les troubles circulatoires et sur le système neurovégétatif, et il range la relaxation et la sophrologie dans la même famille, pour mieux dormir et réduire les bouffées. C'est la position d'un praticien qui voit des patientes soulagées.

La recherche, elle, a compté autrement.

Une revue Cochrane de 2013 (Dodin et coll.) a rassemblé seize essais et 1 155 femmes. Comparée à une fausse acupuncture, la vraie n'a pas réduit davantage le nombre de bouffées. Comparée à l'absence de traitement, elle les a réduites, avec un effet modéré. Et elle faisait moins bien qu'un traitement hormonal. L'aiguille aide donc, mais l'essentiel de son aide ne semble pas venir du point piqué.

Les plantes ont leur propre film, et le livret n'en retient qu'une phrase. Le Dr Ménat connaît beaucoup de patientes qui s'équilibrent avec une tisane de sauge, parfois deux, par jour. Les recommandations de 2023, elles, ne retiennent pas les plantes, faute d'essais concluants. Ce qu'on ressent et ce qu'on mesure ne se recouvrent pas toujours, et le film refuse de choisir : l'un et l'autre comptent. Une femme qui dort mieux depuis ses séances d'acupuncture n'a pas tort de continuer; elle sait seulement que Cochrane n'explique pas son mieux-être par l'aiguille elle-même.

1155 femmes

dans les seize essais rassemblés par la revue Cochrane sur l'acupuncture

Dodin et al., Cochrane Database Syst Rev 2013

Image du film · chapitre 11

ACUPUNCTURE : COCHRANE 2013

16 essais, 1 155 femmes. Vraie contre fausse acupuncture : pas de différence sur le nombre de bouffées. Acupuncture contre rien : réduction modérée. Acupuncture contre traitement hormonal : moins efficace (Dodin et coll., 2013).

Un thermostat qu'on peut aider

Ni caprice ni fatalité : un thermostat sans marge, des gestes dès ce soir, un carnet pour savoir ce qui joue chez vous.

Revenons à cette nuit du début. La chaleur qui vous a réveillée n'était pas un caprice : c'était un thermostat dont la zone s'est refermée à presque rien quand les œstrogènes ont baissé, et des neurones de l'hypothalamus qui lancent le refroidissement pour une hausse infime. La chaleur était réelle, l'alarme était fausse, et votre corps a répondu honnêtement à une fausse alarme.

Ni une fatalité ni une maladie. Le terrain compte.

À retenir

Image du film · chapitre 12

Cela dure, un peu plus de sept ans en médiane, et plus longtemps quand cela commence tôt ou dans une période de stress. Mais ce n'est ni une fatalité ni une maladie. Le terrain compte, et une partie du terrain vous appartient : le sommeil, la charge du moment, ce que vous buvez le soir.

Ce que vous pouvez faire dès ce soir tient en peu de gestes : une chambre fraîche, des couches qu'on retire, moins de café, un carnet des déclencheurs, et un plan pour la nuit, les pieds sur le carrelage, un vêtement propre à portée de main. Puis, sur quatre semaines, l'essai d'une approche à la fois, respiration lente, hypnose ou TCC, acupuncture, sauge, jugée sur ce que vous ressentez et sur ce que vous comptez. La prochaine bouffée viendra peut-être. Mais vous saurez ce qu'elle est, et ce que vous avez prévu pour elle. C'est déjà un thermostat qu'on aide.

LA PHRASE DU FILM

Un thermostat dérégulé, pas une fatalité. Dès ce soir : chambre fraîche, couches, moins de café, un carnet des déclencheurs, un plan pour la nuit. Puis quatre semaines pour juger une approche à la fois.

Les mots du film

Bouffée de chaleur

Sensation soudaine de chaleur intense sans source extérieure, partant du visage, du cou ou de la poitrine, avec sueurs, rougeurs et cœur accéléré. La nuit, on parle de sueurs nocturnes.

Hypothalamus

Région à la base du cerveau qui abrite le centre de thermorégulation : c'est lui qui décide quand transpirer et quand frissonner, et qui croit que le corps a chaud quand les œstrogènes baissent.

Médiane

La valeur du milieu : la moitié des femmes de la cohorte SWAN ont eu des bouffées moins de sept ans, l'autre moitié plus. Elle dit le cas typique, pas le vôtre.

Thérapie cognitive et comportementale (TCC)

Approche structurée qui travaille les pensées et les réactions face aux bouffées et au sommeil. Avec l'hypnose clinique, le meilleur niveau de preuve non hormonal (NAMS 2023).

Zone thermoneutre

La marge dans laquelle la température centrale peut varier sans déclencher ni sueur ni frisson. 0,4 °C chez les femmes ménopausées sans bouffées, presque nulle chez celles qui en ont (Freedman et Krell, 1999).

Neurones KNDy

Petit groupe de neurones de l'hypothalamus, sensibles aux œstrogènes, qui commandent la dissipation de chaleur. Hypertrophiés chez les femmes ménopausées, ils s'emballent sans le frein de l'œstrogène.

Périménopause

Les années qui précèdent les dernières règles, cycles encore présents mais irréguliers. Des bouffées commencées à ce stade ont duré plus de onze ans dans la cohorte SWAN.

Fausse acupuncture

Le placebo de l'acupuncture dans les essais : aiguilles qui ne pénètrent pas, ou piquées hors des points. La vraie acupuncture n'a pas fait mieux qu'elle sur le nombre de bouffées (Cochrane 2013).

Le journal des bouffées, sept jours

[illegible]

Prana Santé TV · Bouffées de chaleur, un thermostat dérégulé

Les gestes d'ambiance, le jour et la nuit

Les gestes que le film retient : ils n'ont pas réduit le nombre de bouffées dans les essais, mais ils raccourcissent l'inconfort et rendent la nuit à la nuit. Cochez ce qui est en place cette semaine.

- ☐ Le jour : m'habiller en couches, un gilet sur un haut léger, retiré et remis en un instant
 - ☐ Le jour : un ventilateur sur le bureau ou à portée de main
 - ☐ Le jour : une fenêtre entrouverte, le radiateur baissé d'un cran
 - ☐ Le jour : moins de caféine, surtout l'après-midi; un café moins brûlant
 - ☐ Le soir : un rituel calme, moins d'écrans dans l'heure avant le coucher
 - ☐ La nuit : une chambre fraîche, fenêtre ou chauffage réglés avant de se coucher
 - ☐ La nuit : une couette légère qu'on repousse d'un geste plutôt qu'un gros édredon
 - ☐ La nuit : un vêtement propre et une taie de rechange posés à portée de main
 - ☐ Après une bouffée : sortir du lit, les pieds sur le carrelage frais, quelques respirations lentes
 - ☐ En journée, quand ça monte : m'arrêter, retirer une couche, respirer quatre secondes puis six ou sept
-

Le plan d'essai d'une approche, quatre semaines

Une approche à la fois, pour savoir ce qui agit. Choisissez-la avant de commencer : respiration lente chaque soir, séances d'hypnose ou de TCC, acupuncture, ou une tisane de sauge par jour. Le journal de la première semaine sert de point de comparaison.

1 Avant de commencer : la semaine de référence

Le journal des sept premiers jours, sans rien changer, donne votre point de départ : nombre de bouffées par jour et par nuit, intensité moyenne, déclencheurs qui reviennent. Sans lui, vous ne saurez jamais si l'approche a changé quelque chose.

2 Semaine 1 : installer l'approche, et les gestes d'ambiance

Commencez l'approche choisie : la respiration lente cinq minutes chaque soir, la première séance d'hypnose, de TCC ou d'acupuncture, ou la tisane de sauge quotidienne. Mettez en place en même temps les gestes d'ambiance de la liste. Continuez le journal.

3 Semaine 2 : tenir, sans juger encore

Une semaine ne dit rien : l'essai d'hypnose de 2013 a compté douze semaines, et la respiration lente demande de la régularité pour devenir disponible au bon moment. Gardez le rythme, notez chaque bouffée, et notez à part ce que vous ressentez : calme, sommeil, gêne en public.

4 Semaine 3 : regarder les déclencheurs

Reprenez les deux journaux. Les déclencheurs entourés la première semaine reviennent-ils ? Si le café ou l'alcool du soir précède encore vos bouffées nocturnes, essayez cette semaine de les décaler ou de les réduire, en le notant. C'est un essai sur vous, pas une règle.

5 Semaine 4 : compter, et ressentir

Comparez la semaine de référence et la quatrième : nombre de bouffées par jour et par nuit, intensité moyenne, nuits coupées. Puis, à côté, écrivez ce que vous ressentez : mieux dormi, moins de gêne, plus de calme. Les deux colonnes comptent, même quand elles ne disent pas la même chose.

6 Décider

Si le nombre a baissé ou si le ressenti a changé, gardez l'approche et prolongez de quatre semaines. Si rien n'a bougé sur les deux colonnes, changez d'approche, une seule, et reprenez le plan à la semaine 1 avec la même semaine de référence.

Ce que mon journal m'apprend

Au septième soir, journal en main. Écrivez avec vos mots, sans chercher la bonne réponse.

Mes bouffées viennent-elles surtout le jour ou la nuit, et à quelles heures reviennent-elles ?

Quels déclencheurs précèdent au moins trois de mes bouffées cette semaine, et lesquels n'en précèdent aucune ?

Qu'est-ce qui, après une bouffée, m'a aidée à passer à autre chose ou à me rendormir ?

Questions fréquentes

Éviter le café et le vin fait-il disparaître les bouffées ?

Pas d'après les essais : les recommandations de 2023 ne classent pas l'évitement des déclencheurs parmi les mesures prouvées. Mais un thermostat sans marge réagit à un rien, et ce rien varie d'une femme à l'autre. Sept jours de journal disent ce qui compte chez vous.

Les bouffées finissent-elles par passer ?

Oui, avec le temps. Dans la cohorte SWAN, elles ont duré un peu plus de sept ans en médiane, plus de onze quand elles avaient commencé avant la fin des règles, trois ans et quelques mois quand elles avaient commencé après. Un quart des femmes en ont encore dix ans après, selon l'Inserm.

La respiration lente marche-t-elle ?

Sur le calme et le retour au sommeil, oui, c'est son usage. Sur le nombre de bouffées, les essais n'ont pas retrouvé l'effet que Robert Freedman attendait, et les recommandations de 2023 ne la retiennent plus à ce titre. L'hypnose clinique et la TCC, elles, ont le meilleur niveau de preuve.

L'acupuncture, alors ?

La revue Cochrane 2013 a compté : mieux que rien, avec un effet modéré ; pas mieux qu'une fausse acupuncture ; moins bien qu'un traitement hormonal. Le Dr Ménat la retient pour le terrain circulatoire et neurovégétatif. Ce qu'on ressent et ce qu'on mesure ne se recouvrent pas toujours, et le film garde les deux.

Ce que le film cite

1. Avis et al. — Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition, cohorte SWAN (JAMA Internal Medicine, 2015)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25686030/
2. The Menopause Society (NAMS) — The 2023 nonhormone therapy position statement of The North American Menopause Society (Menopause, 2023)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37252752/
3. Freedman et Krell — Reduced thermoregulatory null zone in postmenopausal women with hot flashes (American Journal of Obstetrics and Gynecology, 1999)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10411797/
4. Freedman — Menopausal hot flashes: mechanisms, endocrinology, treatment (Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, 2014)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24012626/

Ce que le film cite (suite)

5. Rance et al. — Modulation of body temperature and LH secretion by hypothalamic KNDy neurons: a novel hypothesis on the mechanism of hot flushes (Frontiers in Neuroendocrinology, 2013)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23872331/
6. Inserm — Ménopause (dossier d'information : âge moyen, fréquence et durée des symptômes, neurones KNDy)
www.inserm.fr/dossier/menopause/
7. Dodin et al. — Acupuncture for menopausal hot flushes, revue Cochrane (Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23897589/
8. Elkins et al. — Clinical hypnosis in the treatment of postmenopausal hot flashes: a randomized controlled trial (Menopause, 2013)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23435026/

La zone thermoneutre vient de Freedman et Krell (1999) et de Freedman (2014) ; les neurones KNDy, de Rance et coll. (2013) et de l'Inserm ; la durée, de la cohorte SWAN (Avis et coll., 2015) et de l'Inserm ; le niveau de preuve, de la position 2023 de The Menopause Society, de la revue Cochrane 2013 et de l'essai Elkins 2013 ; les positions de cabinet, du Dr Éric Ménat et de Céline Hovette.

D'APRÈS LES TRAVAUX DE

1. Dr Éric Ménat
médecin généraliste
2. Céline Hovette
naturopathe



Ce livret accompagne le film « Bouffées de chaleur, un thermostat dérégulé », collection Les hormones, à leur rythme. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.prana-sante.tv/episode/bouffees-de-chaleur-un-thermostat-deregle.

Édition du 24 septembre 2026 · livret v1