

Le soja et les végétaux pour adoucir la ménopause

Une étude clinique randomisée rapporte que les femmes qui adoptent une alimentation riche en végétaux et en soja sont beaucoup moins touchées par les bouffées de chaleur typiques de la ménopause.

Les bouffées de chaleur épisodiques affectent plus de 75 % des femmes qui atteignent l'âge de la ménopause.

Ces sensations de chaleur intense sont fréquemment ressenties au niveau de la poitrine, du cou et du visage, et s'accompagnent de sueurs et d'un inconfort généralisé qui affectent le sommeil, l'humeur et le bien-être général.

Les bouffées de chaleur peuvent débuter quelques années avant la ménopause comme telle (définie comme une période de 12 mois sans menstruation) et durent généralement un ou deux ans, mais peuvent parfois continuer à se manifester jusqu'à 30 ans après la ménopause.

D'un point de vue physiologique, ces bouffées de chaleur sont ce qu'on appelle des symptômes vasomoteurs, c'est-à-dire qu'elles sont causées par une dilatation excessive des vaisseaux sanguins.

Les mécanismes exacts semblent impliquer la chute des taux d'estrogènes en circulation qui entraîne un dérèglement du système de contrôle de la température corporelle. L'hypothalamus du cerveau détecte (à tort) une hausse subite de la température du corps et active les deux systèmes immédiatement impliqués dans la dissipation de cette chaleur, soit la vasodilatation des vaisseaux sanguins et la transpiration.

ALIMENTATION ET MÉNopause

Même si l'hormonothérapie demeure le moyen le plus fréquemment utilisé pour traiter les symptômes liés à la ménopause, plusieurs observations suggèrent que d'autres facteurs, liés au mode de vie, pourraient également jouer un rôle.

Par exemple, une étude réalisée dans les années 1980 au Japon a montré que les Japonaises étaient moins touchées par ces épisodes de bouffées de chaleur que les femmes vivant dans les pays occidentaux (1), un phénomène également observé dans d'autres pays asiatiques.

Un point commun à ces femmes est la consommation abondante d'aliments à base de soja (tofu, miso, tempeh), une légumineuse contenant des quantités importantes de phytoestrogènes comme les isoflavones génistéine, daidzéine et la glycitéine.

Une de ces molécules, la daidzéine, est métabolisée par les bactéries intestinales en équol, un composé non stéroïdien qui se lie aux récepteurs des estrogènes, et il a été proposé que cette interaction pourrait aider à atténuer l'impact de la chute des estrogènes qui se produit au cours de la ménopause.

En ce sens, il est intéressant de noter que le régime alimentaire japonais s'est considérablement occidentalisé au cours des dernières années (plus de viande, moins de soja) et que cette transition s'est accompagnée d'une hausse de l'incidence des bouffées de chaleur (2).

RÉDUCTION DES SYMPTÔMES

Les résultats d'une étude clinique randomisée suggèrent que la nature du régime alimentaire peut effectivement fortement influencer la fréquence et la sévérité des symptômes de la ménopause (3).

Dans cette étude, les chercheurs ont recruté des femmes qui rapportaient deux épisodes ou

plus de bouffées de chaleur par jour et les ont séparées de façon aléatoire en deux groupes, soit un groupe contrôle sans modifications à leurs habitudes alimentaires et un groupe d'intervention, où les participantes étaient soumises à un régime exclusivement végétal et comprenant ½ tasse de fèves de soja cuites par jour.

Pendant une période de douze semaines, les participantes ont recensé les épisodes de bouffées de chaleur à l'aide d'une application mobile et l'impact de ces symptômes sur leur qualité de vie a été évalué à l'aide d'un questionnaire standard (*Menopause Specific Quality of Life Questionnaire*).

Les résultats sont spectaculaires : la somme des épisodes de bouffées de chaleur a diminué deux fois plus dans le groupe d'intervention comparativement au contrôle (79 % vs 49 %), une diminution particulièrement marquée pour les épisodes plus sévères (84 % vs 42 %).

Plus intéressant encore, au terme de l'étude 59 % des participantes du groupe d'intervention n'avaient plus aucun épisode de chaleur modéré ou sévère, alors qu'aucun changement n'était observé chez le groupe contrôle.

Ces réductions de la fréquence et de la sévérité des symptômes sont beaucoup plus importantes que

celles observées antérieurement lors d'études sur le soja.

Selon les auteurs, il est probable que c'est la combinaison d'un régime riche en végétaux avec le soja qui expliquerait cette supériorité : une alimentation principalement basée sur la consommation de végétaux modifie le microbiome intestinal et favoriserait l'implantation de bactéries spécialisées dans la conversion des isoflavones en équol, la molécule responsable de leurs effets estrogéniques.

Cette possibilité demeure à être établie, mais chose certaine, il s'agit d'une avenue qui mérite d'être explorée par les femmes qui sont aux prises avec des symptômes sévères de la ménopause et qui cherchent un moyen d'améliorer leur qualité de vie.

(1) Lock M. Menopause: lessons from anthropology. *Psychosom Med.* 1998; 60 : 410-419.

(2) Melby MK. Vasomotor symptom prevalence and language of menopause in Japan. *Menopause* 2005; 12:250-257.

(3) Barnard ND et coll. The Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS): a randomized, controlled trial of a plant-based diet and whole soybeans for postmenopausal women. *Menopause*, publié le 12 juillet 2021.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaborations spéciales



PHOTO ADOBE STOCK



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.