Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

MÉNOPAUSE · TRAITEMENT

Bouffées de chaleur : solutions sans hormones

Le traitement hormonal reste le plus efficace. Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas le prendre, d'autres solutions ont fait leurs preuves ; d'autres, très vendues, non.

OPTION	CE QUE MONTRENT LES ÉTUDES
Fézolinétant	Sans hormone, agit sur le centre de la température du cerveau : environ 2,5 bouffées de moins par jour qu'avec un placebo, à 12 semaines.
Antidépresseurs	Certains (paroxétine, citalopram, escitalopram, venlafaxine) réduisent les bouffées. Médicaments d'autres maladies, prescrits au cas par cas.
Gabapentine	Autre médicament hors gynécologie, efficace dans les essais.
TCC, hypnose	Thérapie cognitivo-comportementale et hypnose clinique : bénéfice démontré.

Le fézolinétant en France (novembre 2026)

- Autorisé depuis décembre 2023, disponible depuis avril 2025. **Non remboursé**, sans avis de la HAS publié.
- **Bilan du foie** (prise de sang) avant, puis chaque mois pendant 3 mois (alerte ANSM 2025).
- Déconseillé pendant un traitement de cancer du sein ou avec un traitement hormonal de la ménopause.

Vrai ou faux ?

FAUX — « **Soja, trèfle rouge, actée, homéopathie : ça marche.** » Pas de preuve d'efficacité.

FAUX — « **Naturel, donc sans danger.** » Le millepertuis perturbe de nombreux médicaments (pilule, antidépresseurs, anticoagulants). Les isoflavones (soja) sont déconseillées après un cancer du sein.

NON PROUVÉ — « **Le sport fait disparaître les bouffées.** » Pas d'effet démontré, mais l'hygiène de vie reste conseillée.

Consultez sans attendre si…

Sous fézolinétant : fatigue, démangeaisons, jaunisse, urines foncées, selles décolorées, nausées, vomissements, douleur du ventre.

Bon à savoir

Sous tamoxifène, certains antidépresseurs sont à éviter : signalez-le. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical.

Sources · NAMS, Nonhormone therapy position statement, Menopause 2023, PMID 37252752 · Raccah-Tebeka B et al., RPC CNGOF-GEMVi, Gynecol Obstet Fertil Senol 2021, PMID 33757925 · ANSM, fézolinétant et lésion hépatique, 2025 ; RCP Veoza (EMA) · Lethaby A et al., Phytoestrogens, Cochrane 2013, PMID 24323914 · Leach MJ et al., Black cohosh, Cochrane 2012, PMID 22972105.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.