

Définition de l'Aménorrhée Hypothalamique / Absence de Règles

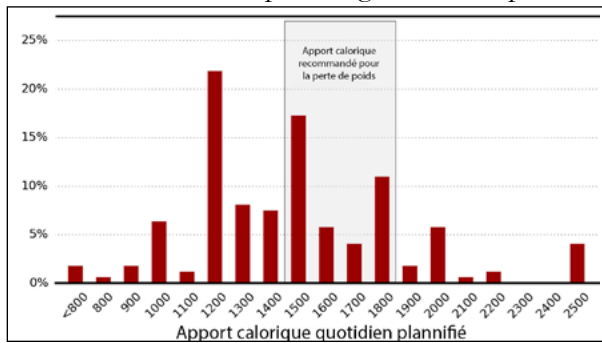
Par les Auteurs de **No Period. Now What?** Dr. Nicola Rinaldi, Stephanie Buckler, et Lisa Waddell



L'aménorrhée hypothalamique (AH) est une des nombreuses raisons de la perte des règles chez une femme. Ce trouble du cycle hormonal, une composante de la triade de l'athlète féminin, influence négativement les signaux envoyés par l'hypothalamus, le centre de contrôle des hormones situé dans le cerveau. Lorsque ces signaux sont réduits ou inexistants, l'ovulation se met en veille, aucun ovule n'est libéré et les règles disparaissent. Nos tests identifient cinq facteurs déterminants dans l'apparition de l'AH : habitudes alimentaires, exercice physique, perte de poids, stress et facteurs génétiques. Heureusement, l'aménorrhée hypothalamique est remédiable dans de nombreux cas.

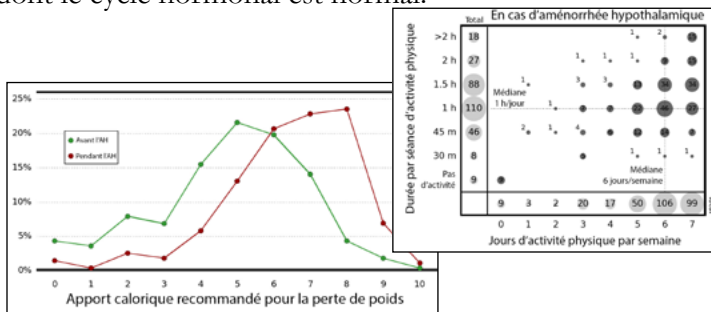
1. Habitudes Alimentaires

Une tendance à restreindre les calories ou groupes alimentaires est commune chez les femmes atteintes d'aménorrhée hypothalamique. Notre enquête, menée auprès de plus de 300 jeunes femmes atteintes d'AH, révèle que leur apport calorique moyen était de 1481 calories par jour, un niveau qui est généralement recommandé pour engendrer une perte de poids.



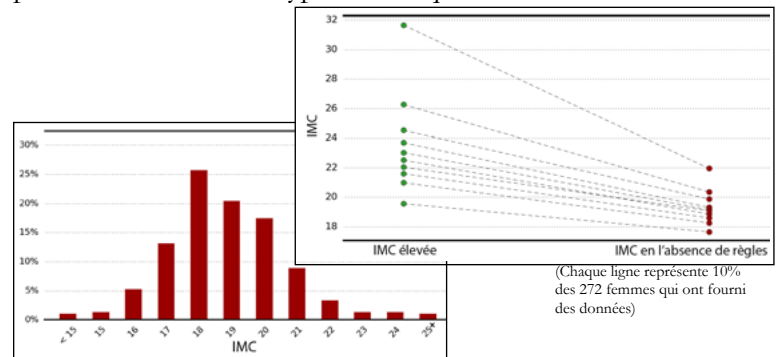
2. Exercice Physique

De nombreuses femmes atteintes d'AH – mais pas toutes – ont un niveau d'activité physique qui peut être qualifié d'excessif. Le graphique de droite démontre le montant d'activité physique en jours de la semaine et heures par jour. Une femme qui fait de l'exercice deux heures par jour, sept jours par semaine a une forte probabilité de développer une aménorrhée hypothalamique. Mais de nombreuses femmes ayant perdu leur cycle font beaucoup moins d'exercice physique. L'intensité de l'activité physique (graphique de gauche) est également à souligner, et est souvent plus élevée chez les femmes atteintes d'AH, en comparaison avec des femmes dont le cycle hormonal est normal.



3. Perte de Poids

On pense souvent que seules les femmes en sous-poids sévère cessent d'avoir leurs règles. Cela est vrai, nous avons constaté que 33% des femmes de notre échantillon avaient un IMC (Indice de Masse Corporelle) en-dessous de 18.5. Mais selon nos recherches, 7.5% des répondantes présentaient un IMC de plus de 22. Le commun dénominateur entre ces femmes était une récente perte de poids : 82% des femmes interrogées atteintes d'AH avaient perdu 4.5 kg ou plus avant de développer une aménorrhée hypothalamique.



4. Stress

Un stress aigu, comme le décès d'un proche, peut être la cause de la disparition temporaire des règles. Lorsque ce stress devient chronique, les hormones générées par ce dernier peuvent engendrer l'arrêt complet des fonctions de l'hypothalamus. Et quand ce stress chronique est associé à certains des autres facteurs mentionnés ci-dessus, le cycle hormonal est mis en veille, et les règles cessent. Il est important de noter que dans de nombreux cas, les femmes souffrant d'une aménorrhée hypothalamique gèrent un niveau de stress constant et élevé, à force de tenter d'atteindre des objectifs personnels, qui incluent souvent des habitudes alimentaires exagérément restrictives associées à un niveau d'activité physique trop intense.

5. Facteurs génétiques

Chez les femmes atteintes d'aménorrhée hypothalamique, les protéines responsables de la régulation du cycle menstruel présentent des mutations. Ceci suggère une potentielle sensibilité génétique à la perte des règles.

L'aménorrhée hypothalamique est généralement causée par une combinaison de certains de ces cinq facteurs. Une fois établis, ces facteurs peuvent être abordés grâce à une prise de conscience et des changements d'habitudes, afin de venir à bout des signaux entraînant la mise en veille de l'hypothalamus, et de recouvrer les règles. Visitez www.noperiodnowwhat.com pour en savoir plus et télécharger gratuitement le premier chapitre du livre (en Anglais)!