

## BOUFFÉES DE CHALEUR

Les bouffées de chaleur sont le plus fréquemment associées à la ménopause chez la femme. D'autres origines peuvent aussi en expliquer les manifestations, par exemple, des problèmes endocriniens (ex. : glande surrénale, thyroïde, etc.) ou la prise d'alcool avec certains médicaments.

La sensation de chaleur se manifeste à tout moment, sans avertissement, le jour, la nuit, au travail, à la maison... (Le taux d'œstrogènes étant plus faible la nuit, certaines femmes souffrent de sueurs nocturnes alors qu'elles ne présentent aucune bouffée de chaleur durant la journée.)

L'apparition des bouffées de chaleur débute généralement au cou et remonte vers le visage et peut se propager à d'autres régions du corps telles que le dos ou tout le corps. Elles sont accompagnées de rougeur de la peau et de sueurs et ne durent que quelques secondes à quelques minutes. Leur fréquence est très variable d'une personne à une autre.

### QUE FAIRE?

Il est difficile d'éviter les bouffées de chaleur, mais voici quelques conseils pratiques qui pourraient en diminuer leur fréquence et leur intensité ou vous aider à mieux les tolérer :

- Évitez de porter des vêtements trop chauds ou des vêtements en matière synthétique, comme ceux à base de nylon.
- Utilisez des serviettes humides froides. Vous pouvez également prendre une douche froide ou appliquer de l'eau froide sur les régions affectées.
- Ne surchauffez pas votre domicile : gardez plutôt une température ambiante fraîche. Essayez de vous reposer et de **relaxer** en utilisant des techniques de relaxation comme la respiration abdominale. Des bouffées de chaleur intenses peuvent induire des difficultés à réaliser des nuits de sommeil complètes (insomnie fréquente), pouvant affecter l'humeur, induire des troubles de la concentration et engendrer d'autres problèmes physiques.

- Dormez dans une pièce fraîche.
- La fumée de cigarette peut favoriser les bouffées de chaleur. Si vous fumez, essayez de réduire votre consommation de tabac. Vous pouvez consulter des ressources (comme le programme [J'arrête](#)) pour arrêter de fumer.
- La pratique de sports ou d'activité physique contribue à diminuer les symptômes des bouffées de chaleur. Évitez les repas trop copieux, les aliments épicés, l'alcool, le thé et le café, les bains et les douches chaudes ainsi que le sauna.
- Diminuez le stress en vous accordant des moments de détente (lecture, musique, exercice de respiration).
- Consommez des aliments riches en phytoestrogènes, comme les produits à base de soya et les graines de lin, de même que les noix, les céréales entières, les pommes, le fenouil, le céleri, le persil, etc.
- Surveillez la consommation d'alcool et de caféine.
- Ne débutez pas la prise de produits de santé naturel sans en avoir discuté avec votre équipe de transplantation. Plusieurs interactions et contre-indications limitent l'emploi de ces produits chez les personnes greffées.

## QUAND CONSULTER?

- Si vous suivez ces conseils et que le problème persiste et affecte votre qualité de vie, consultez votre équipe de transplantation pour évaluer votre état de santé.
- Si vous êtes pré-ménopausées ou ménopausées et que vous souhaitez un traitement pour contrer vos bouffées de chaleur, incluant les produits de santé naturels.

## POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- [Ma ménopause – Les faits sur la ménopause d'après les experts canadiens](#)
- [Passeport Santé – Les symptômes de la ménopause](#)

### Conseils sur l'activité physique

- [Gouvernement du Canada – Activité physique](#)

**Note :** Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.