

## ❸ Comprendre le syndrome des ovaires polykystiques - Fiche conseil

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est dû à un dérèglement hormonal lié aux ovaires ou à l'hypophyse (glande située proche du cerveau). Ce dérèglement entraîne une augmentation de la production de testostérone.

La production excessive de testostérone peut causer différents symptômes :

- des troubles du cycle menstruel (des règles irrégulières ou l'absence de règles),
- des troubles de la fertilité,
- un excès de pilosité et/ou la chute des cheveux,
- de l'acné,
- du diabète ou de l'hypertension artérielle.

Les patientes présentant un SOPK ne présentent pas nécessairement l'ensemble de ces symptômes.

Le traitement du SOPK ne permet pas de guérir la maladie, mais il aide à en **réduire les symptômes**. Votre médecin vous aidera à savoir si la prise de médicaments est nécessaire dans votre cas.

Dans tous les cas, il est primordial de suivre les conseils suivants :

- si vous êtes en surpoids, parlez-en à votre médecin.
- assurez-vous d'avoir une activité physique suffisante et régulière.
- adoptez une alimentation équilibrée.

Pour en savoir plus sur le SOPK et obtenir des conseils pour améliorer la qualité de votre alimentation et de votre activité physique, **scannez les QR codes**.



### Information sur le SOPK

Inserm

Site internet



### Information sur le SOPK

Assurance Maladie

Site internet



### Alimentation : manger mieux

Santé Publique France

Site internet



### Bouger plus

Santé Publique France

Site internet