

Keynote Abstract NutriDays 2026

Quand le cycle se tait : l'aménorrhée hypothalamique fonctionnelle comme réaction d'adaptation neuroendocrinienne

Jessica Stalder

Alors que les réactions d'adaptation liées au cycle menstruel sont bien connues chez les sportives de haut niveau, les troubles menstruels correspondants sont souvent négligés ou mal interprétés chez les femmes ayant un poids normal et un niveau d'activité physique élevé. Pourtant, les troubles du cycle constituent un signal clinique central et fournissent des indications précieuses sur l'état régulateur sous-jacent.

La différenciation entre l'aménorrhée hypothalamique fonctionnelle (FHA) et le syndrome des ovaires polykystiques de type « lean » (Lean PCOS) est particulièrement difficile, car les symptômes cliniques, les paramètres biologiques et la morphologie ovarienne peuvent se chevaucher. Toutefois, les approches thérapeutiques nutritionnelles et liées au mode de vie qui en découlent diffèrent nettement. Une interprétation insuffisante des résultats peut conduire à des interventions qui renforcent involontairement le trouble régulateur sous-jacent.

L'objectif de cette présentation est de sensibiliser davantage les professionnel·le·s de santé à la FHA en tant qu'entité clinique pertinente et de souligner l'importance du contexte clinique dans le diagnostic. Il s'agit également de rappeler que les troubles du cycle ne surviennent pas uniquement chez les sportives de haut niveau, mais aussi chez des femmes de poids normal exposées à une charge élevée, à un apport énergétique insuffisant, à un stress chronique ou à un mode de vie extrêmement axé sur la santé.

La keynote met en lumière la pertinence de ces interactions pour la pratique en nutrition et montre comment considérer la FHA comme une réaction d'adaptation neuroendocrinienne, par opposition au Lean PCOS qui représente davantage une dysrégulation endocrinienne.