DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

MÉNOPAUSE, ET SI LA SOLUTION VENAIT… DU BLÉ ?

Publié le 10 avril 2026

par Laetitia Theunis

On associe souvent la ménopause aux bouffées de chaleur. Pourtant, la fin de la période de fertilité féminine ne se résume pas à ce seul symptôme. Plus discrète, mais tout aussi impactante, la sécheresse vaginale touche plus d'une femme sur deux et entraîne des répercussions en cascade sur la libido, le désir sexuel et, plus largement, la qualité de vie. Le Centre d'Investigation Clinique en Nutrition de l'UCLouvain (CICN) recherche activement des femmes ménopausées pour participer à une étude clinique visant à comprendre les effets d'une supplémentation quotidienne à base d'un complexe lipidique de blé sur la sécheresse vaginale.

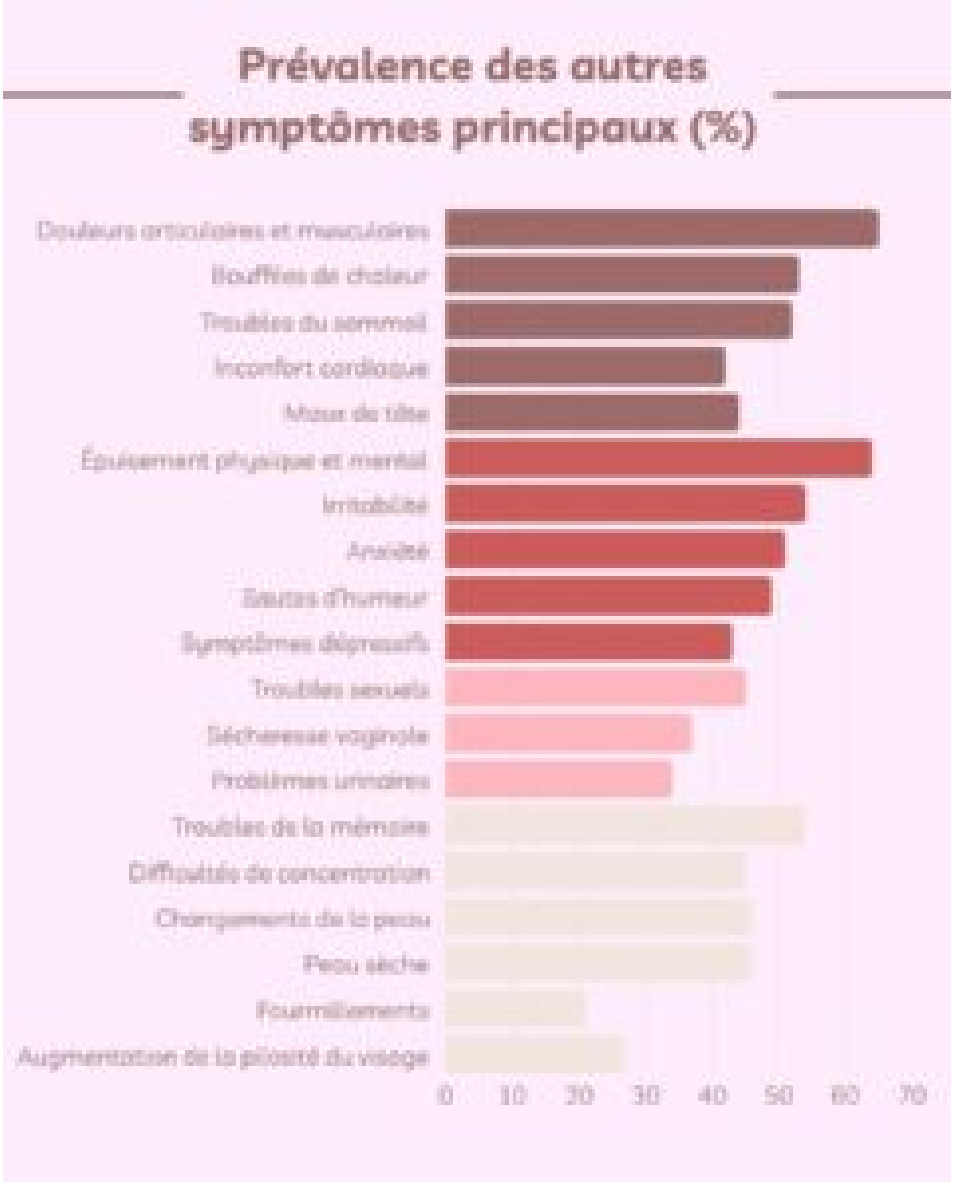
Un symptôme fréquent mais sous-estimé

Avec la ménopause, les ovaires perdent progressivement leur fonction, ce qui entraîne une baisse des œstrogènes jusqu'à l'arrêt des règles. Les conséquences varient d'une femme à l'autre, mais certaines tendances se dégagent. Plus de 60 % des femmes rapportent des douleurs articulaires et musculaires, ainsi qu'un épuisement physique et mental, selon un résumé du CICN.

Viennent ensuite, avec une prévalence dépassant 50 %, l'irritabilité, les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil et de la mémoire. La sécheresse vaginale, quant à elle, concerne plus de 15 % des femmes en préménopause et plus d'une femme sur deux après la ménopause — une proportion qui augmente encore avec l'âge.

Ce déséquilibre hormonal s'accompagne de symptômes parfois difficiles à vivre : sensations de brûlure, démangeaisons, douleurs lors des rapports sexuels (dyspareunie) et altération globale du bien-être.

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"



Prévalence des symptômes principaux de la ménopause © Centre d'Investigation Clinique en Nutrition de l'UCLouvain

Action sur la peau « interne »

Le complexe lipidique de blé suscite de l'intérêt. Il s'agit de lipides naturels extraits de l'enveloppe externe du grain. « Ces principes actifs, appelés phytocéramides, renforceraient la barrière cutanée en favorisant la capacité des cellules à retenir l'eau, ce qui améliore l'hydratation de l'épithélium », précise la Dre Valérie Dormal, logisticienne de recherche au sein du CICN.

« Par ailleurs, l'épiderme et la muqueuse vaginale partageant des structures cellulaires similaires, ces résultats ouvrent une piste intéressante : le complexe lipidique de blé pourrait également agir sur la « peau interne » et contribuer à atténuer la sécheresse vaginale. C'est précisément cette hypothèse qui fait actuellement l'objet de notre recherche. »

« Il nous a été demandé de tester cette nouvelle fonctionnalité de façon scientifique, via une étude clinique contrôlée en double aveugle, avec un premier groupe qui reçoit un placebo et un second qui reçoit le complexe actif. Pendant trois mois, nous suivrons l'évolution des symptômes afin d'évaluer rigoureusement l'efficacité de cette approche innovante. »

Suivre l'évolution des symptômes

Concrètement, l'étude se déroule sur une période de 12 semaines. Chaque participante prend

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

quotidiennement une gélule — contenant soit le complexe lipidique de blé, soit un placebo — et se rend à trois reprises au Centre d'Investigation Clinique en Nutrition (CICN) à Louvain-la-Neuve.

Lors de ces visites, plusieurs évaluations sont réalisées. Les participantes effectuent notamment un autotest de mesure du pH vaginal, un indicateur pertinent puisque l'acidité est étroitement liée à la sécheresse. Elles complètent également, sur tablette, une série de questionnaires validés scientifiquement, portant sur différents symptômes de la ménopause : sécheresse vaginale bien sûr, mais aussi bouffées de chaleur, troubles du sommeil, variations de l'humeur, stress ou encore libido. « Nous n'excluons pas que le complexe lipidique de blé puisse avoir des effets bénéfiques plus larges que la seule sécheresse vaginale », précise la Dre Valérie Dormal.

En complément, un court questionnaire en ligne est envoyé tous les 15 jours afin de suivre de manière plus fine l'évolution des symptômes de sécheresse vaginale.

Besoin de vous

Pour mener à bien cette recherche, 110 participantes sont recherchées. Les critères : être âgée de 45 à 65 ans, être ménopausée (c'est-à-dire ne pas avoir eu de règles depuis au moins 12 mois) et souffrir de sécheresse vaginale. Certaines conditions s'appliquent toutefois : ne pas suivre de traitement hormonal ni prendre de compléments alimentaires susceptibles d'influencer les symptômes de la ménopause, et ne pas avoir subi d'hystérectomie ou d'ovariectomie.

Les femmes intéressées sont invitées à prendre contact avec le Centre d'Investigation Clinique en Nutrition (UCLouvain) pour en savoir plus ou participer à l'étude.