Fiche repère

LE SMOP

EX-SOPK



Un trouble hormonal fréquent, qui concerne environ **une femme sur huit**. Beaucoup ne sont pas encore diagnostiquées.

1 QUE VEUT DIRE SMOP ?

Syndrome
Un ensemble de signes qui varient d'une femme à l'autre.

Métabolique
Lien avec l'insulinorésistance et le risque de diabète.

Ovarien
L'ovulation est perturbée, souvent rare ou irrégulière.

Polyendocrinien
Plusieurs glandes hormonales sont impliquées.

Ce nouveau nom est issu d'un consensus international publié en mai 2026. Le diagnostic et les traitements restent les mêmes.

2 LES SIGNES POSSIBLES

- **Cycles irréguliers**
- **Acné**
- **Pilosité**
- **Chute de cheveux**
- **Difficultés à concevoir**
- **Fatigue**
- **Fringales**
- **Prise de poids abdominale**

Les signes varient beaucoup d'une femme à l'autre : tous ne sont pas toujours présents.

DES FOLLICULES, PAS DES KYSTES

À l'échographie, on voit de nombreux petits follicules restés **immatures**, qui n'arrivent pas jusqu'à l'ovulation. Ce blocage est entretenu par un excès d'androgènes (hormones dites « masculines », présentes aussi chez la femme) et, souvent, par un excès d'insuline.

3 LE RÔLE DE L'INSULINE

L'insuline agit comme une **clé** : elle permet au sucre du sang d'entrer dans les cellules. Dans le SMOP, les cellules y répondent souvent moins bien. C'est l'**insulinorésistance**, qui peut exister même chez les femmes minces. Un cercle vicieux se met alors en place :

Insulino-résistance
Les cellules répondent moins bien à l'insuline.

→

Trop d'insuline
Le pancréas compense en produisant davantage.

→

Plus d'androgènes
Les ovaires sont stimulés : cycles, peau, pilosité.

→

Graisse abdominale
Son stockage est favorisé, ce qui entretient le cercle.

et le cercle repart

À retenir

Chaque maillon de ce cercle peut être travaillé, et l'insulinorésistance peut s'améliorer. Un bilan sanguin, à interpréter avec son médecin, permet de la repérer.

Pas de régime SMOP unique

LES REPÈRES AU QUOTIDIEN

L'alimentation et l'activité physique sont la première étape de la prise en charge. L'objectif n'est pas de suivre un régime strict, mais d'**améliorer la sensibilité à l'insuline** avec des repères réalistes et durables.

1 DANS L'ASSIETTE

REPAS RÉGULIERS
Sans en sauter, pour éviter les fringales et les variations de glycémie.

PROTÉINES
À chaque repas : elles rassasient et freinent la hausse de la glycémie.

LÉGUMES
À chaque repas : leurs fibres ralentissent l'absorption des sucres.

FÉCULENTS COMPLETS
Ou peu raffinés, avec une place pour les légumineuses.

BONNES GRAISSES
Huiles de colza ou d'olive, oléagineux, poissons gras.

MOINS DE SUCRÉ
Boissons sucrées et produits ultra-transformés à limiter, sans interdit.

2 AU-DELÀ DE L'ASSIETTE

BOUGER
Endurance et renforcement musculaire : les muscles en mouvement utilisent mieux le glucose, même sans perte de poids.

DORMIR
Des nuits trop courtes réduisent la sensibilité à l'insuline et augmentent l'envie de sucré.

SOUFFLER
Le stress agit lui aussi sur les hormones : les moments de pause comptent.

CE QUI AIDE
- Des repères réalistes et durables
- Une alimentation variée, sans interdits
- Des changements progressifs, à son rythme
- Un suivi adapté à son profil

CE QUI N'AIDE PAS
- Les régimes très restrictifs, peu tenables
- Les listes d'aliments interdits
- Sauter des repas pour compenser
- Se fier uniquement au poids



Consultations diététiques

Éloïse Stachulec, diététicienne-nutritionniste

Maison de santé de La Neuville-Roy
Maison de santé Les Sablons 1, Compiègne

RENDEZ-VOUS SUR DOCTOLIB

eloisestachulec-dietetique.com

Cette fiche donne des repères généraux et ne remplace pas un avis médical ou un accompagnement personnalisé.