

La ménopause au naturel

Bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, baisse de libido, prise de poids et irritabilité ne sont pas une fatalité. Les médecines complémentaires aident à **traverser plus sereinement** cette période d'inconfort physique et psychologique.

Vers 50 ans, la ménopause est toujours un grand remue-ménage pour le corps et l'esprit. Alors que nos enfants partent du nid et que nos parents prennent de l'âge, notre fertilité se tarit, nous confrontant à un triple deuil : parents jeunes, enfants petits et maternité. En plus d'inconforts physiques bien tangibles comme les emblématiques bouffées de chaleur, ce bouleversement hormonal est d'autant plus difficile à vivre qu'il peut générer des modifications de l'humeur allant de l'irritabilité à la déprime en passant par une grande lassitude, voire une baisse

Par **Sophie Bartczak**

de la libido. « Il faut temporiser. Il n'y a pas de ménopause standard, et ce n'est pas une maladie. Avec une bonne hygiène de vie et le soutien des plantes ou de l'homéopathie, cette étape peut tout à fait se franchir en douceur ! » rassure Bérengère Arnal, gynécologue phytothérapeute, qui a mis au point un traitement hormonal phytothérapeutique suivi avec succès depuis plus de trente ans par des milliers de patientes.

Quand le corps se dérègle

La ménopause intervient généralement vers 50 ans. Deux ou trois ans avant, une étape d'instabilité hormonale la précède (préménopause) et se manifeste par divers troubles proches du syndrome prémenstruel (rétention d'eau, tensions mammaires, troubles veineux, urinaires, fatigue, agitation,

irritabilité...) ainsi que des règles irrégulières. En cause ? La baisse de la progestérone. Cette hormone, produite par les ovaires en deuxième partie de cycle, est chargée d'entretenir et préparer l'utérus à la grossesse. Diurétique et relaxante, elle contrebalance l'action des œstrogènes. Chargés du fonctionnement des organes génitaux et de l'ovulation, ces derniers sont en effet aussi responsables de la rétention d'eau et de l'excitabilité. Alors que la progestérone commence à baisser, le duo œstrogènes-progestérone est déséquilibré, ce qui crée un climat d'hyperœstrogénie relative (trop d'œstrogènes, pas assez de progestérone), responsable des inconforts physiques et psychologiques. Après cette période de baisse de progestérone survient la chute des œstrogènes, ce qui entraîne bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et sécheresse vaginale.

La ménopause est effective après l'arrêt des règles depuis douze mois. Pour les femmes sous pilule (ce qui n'est pas recommandé après 45 ans), elle est masquée, et seul un bilan hormonal la décèlera. Il arrive également qu'elle soit précoce, avec des premiers symptômes vers 42-43 ans, puis un arrêt des règles vers 45-46 ans, ce qui peut être un héritage familial ou la conséquence d'un gros stress.

>> Nos conseils apaisants

Préménopause

La cure phyto

Dès que les règles deviennent irrégulières, vers 47 ans, les plantes à action progestative compensent la baisse de progestérone. Le gattilier (*Vitex agnus-castus*) est la plante phare, connue de longue date, et de nombreuses études soulignent son intérêt (cycles irréguliers, tension des seins, anxiété, irritabilité...). Les baies de gattilier se prennent en infusion ou en teinture mère (cinquante gouttes matin et soir). Les bienfaits s'observent après deux ou trois cycles, et il est préférable de demander un avis médical sur la durée.

Vous pouvez aussi avoir recours à d'autres plantes progestatives telles que l'alchémille (*Alchemilla vulgaris*), l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) ou la verveine officinale (*Verbena officinalis*). Faciles d'utilisation et sans contre-indications majeures, elles se prennent en tisane (deux ou trois tasses par jour) ou en teinture mère (cinquante gouttes matin et soir). La dose s'adapte en fonction des symptômes et du poids de la patiente. L'alchémille est une plante majeure de la préménopause et s'associe bien avec le gattilier. « Je vois une différence avec les femmes qui ont commencé un traitement préventif phytothérapique : la ménopause est moins brutale, et la transition se fait en douceur, observe le Dr Arnal. Je recommande en outre une alimentation riche en oméga-3 et en magnésium. Des compléments alimentaires bien pensés tels que Prépausage (Inebios) ou Phytocyclan (Lisapharm) sont aussi des solutions pratiques. »

Coup de pouce homéo
 – Cycles courts avec gonflements et tensions mammaires : Folliculinum 15 CH, une dose-globule au septième et au vingt et unième jour du cycle.
 – Cycles longs et bouffées de chaleur : Folliculinum 5 CH, cinq granules par jour tous les jours jusqu'au retour des règles ou jusqu'à amélioration.

Coup de pouce homéo

- Cycles courts avec gonflements et tensions mammaires : Folliculinum 15 CH, une dose-globule au septième et au vingt et unième jour du cycle.
- Cycles longs et bouffées de chaleur : Folliculinum 5 CH, cinq granules par jour tous les jours jusqu'au retour des règles ou jusqu'à amélioration.

Sécheresse vaginale

La cure phyto

À l'arrêt des sécrétions d'œstrogènes, les muqueuses vaginales s'assèchent. Sans soins, cela peut entraîner une atrophie des muqueuses, une altération de la flore et des infections vaginales et urinaires, voire des troubles de la continence. « Dès que les règles s'arrêtent, je recommande de masser quotidiennement le vagin et la vulve avec une huile de millepertuis, nourrissante, cicatrisante et antibactérienne », propose le Dr Arnal.

Coup de pouce homéo

- Sécheresse importante avec démangeaisons : Alumina 5 CH (cinq granules une ou deux fois par jour).
- Atrophie vulvaire importante (tissus fins et fragiles), sensations de brûlure : Causticum 9 CH (cinq granules une ou deux fois par jour).

“Dès 42 ans, surveillez votre poids et entretenez votre libido”

Les recommandations de Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste et vice-président de la Société internationale de médecine endobiogénique et de physiologie intégrative (Simepi).

« À la ménopause, les ovaires ne produisent plus d'œstrogènes pour la fertilité, mais en fournissent encore à l'organisme pour son métabolisme de base. Ces hormones sont en effet essentielles à la synthèse des protéines et participent au bon fonctionnement des muscles, de la peau, des os et de l'immunité. Or, certaines femmes en ménopause n'en produisent plus assez, même pour ces fonctions de base. Le corps s'adapte et utilise alors les graisses du ventre, des hanches et des cuisses pour en fabriquer. Soit ces graisses sont très efficaces et tout se passe bien, soit il faut plus de cellules graisseuses pour produire ces œstrogènes. C'est pourquoi il est si important de faire attention à son alimentation durant cette tranche de vie. Une

femme peut en effet prendre facilement dix kilos sur le ventre et les hanches en dix ans ! Pire : ces graisses seront considérées par le corps comme un nouvel organe (qui produit des hormones) et il ne voudra pas s'en séparer ! Je recommande d'éviter les erreurs alimentaires à partir de 42 ans, même si ce n'est pas encore la préménopause. En cas de fringale, une ampoule de chrome à l'heure du goûter peut aider. Une cure d'aubier du tilleul une semaine avant les règles est également bienvenue. C'est par ailleurs le moment d'entretenir sa libido : elle va se tarir si l'activité sexuelle s'arrête, et le vagin s'atrophie... Aux femmes seules aussi, je conseille de maintenir une activité sexuelle régulière, même solitaire. »
 Propos recueillis par S.B.

>> Bouffées de chaleur

La cure phyto

Après la baisse de progestérone, la production d'œstrogènes chute à son tour, entraînant les bouffées de chaleur. Aux plantes progestatives s'ajoutent alors des plantes phyto-œstrogènes, comme la sauge (*Salvia sclarea* de préférence). Grande amie de la femme, elle a un effet antitranspirant connu, limite la sécheresse de la peau et des muqueuses, et réveille la libido (effet inverse chez les hommes!). Deux à trois tasses de tisane par jour ou cinquante gouttes de teinture mère matin et soir sont généralement conseillées. Attention, en cas de cancer hormono-dépendant, il ne faut pas prendre de sauge ni de plantes œstrogéniques (houblon, trèfle rouge, luzerne...). Tournez-vous vers l'actée à grappes noires (*Actaea racemosa*) : les études les plus récentes montrent qu'elle n'est pas un phyto-œstrogène.

Si vous préférez des formules prêtes à l'emploi, le Dr Arnal conseille Sérépase (Inebios) et, en cas de cancer ou d'antécédents, Mamopause (Inebios) ou Triolium sans hormones (Nutreov). En parallèle, supprimez les déclencheurs tels que l'alcool, le café, le tabac, les épices et, bien sûr, tentez de réduire votre niveau de stress (dont le lien avec les bouffées de chaleur a été démontré). C'est le moment de vous mettre au yoga, à la méditation ou à la sophrologie, mais aussi de pratiquer une activité physique. Des séances d'acupuncture soulagent aussi les bouffées.

Coup de pouce homéo

- Bouffées de chaleur brutales : Belladonna 5 CH (cinq granules à la demande).
- Vous ne supportez plus rien, ni aucun vêtement « serrant » le cou ou le ventre : Lachesis 5 ou 7 ou 9 CH (cinq granules à la demande).
- Bouffées de chaleur violentes (palpitations, battement des carotides...) : Glonoïnium 5 ou 7 CH (cinq granules plusieurs fois par jour).
- Sensation de froid après la bouffée de chaleur : Amylium nitrosum 7 CH (cinq granules).
- Sueur abondante la nuit : Pilocarpus jaborandi 5 ou 7 CH (cinq granules le soir au coucher, à répéter dans la nuit).

Coup de pouce aroma

À chaque vague de chaleur, respirez de l'huile essentielle (HE) de menthe poivrée (*Mentha piperita*) pour son effet rafraîchissant et calmant. Mieux : sur un stick inhalateur vierge (en pharmacies ou sur Internet), déposez quelques gouttes d'HE de menthe poivrée et de citron (à parts égales).

Irritabilité

La cure phyto

Le chamboulement hormonal affecte aussi nos comportements. Passiflore ou valériane (en tisane, teinture mère ou complément) calment alors stress et anxiété. « Il faut aussi toujours penser à se compléter en magnésium car nous sommes tous carencés, surtout en période de stress », conseille le Dr Arnal.

Coup de pouce homéo

Déprime, anxiété, colère, inhibition, troubles du sommeil : passiflora composé est un remède universel des troubles émotionnels aigus (cinq granules à la demande).

Coup de pouce aroma

Vous avez du mal à contenir votre contrariété ou votre colère ? Respirez un mélange d'huile essentielle (HE) de camomille romaine et de mandarine (ou de bergamote) sur un stick inhalateur vierge (neuf gouttes d'HE de mandarine et une goutte d'HE de camomille romaine).

Le THM doit rester exceptionnel

Les risques du traitement hormonal de la ménopause (THM) sont reconnus par la Haute Autorité de santé, qui recommande de n'y recourir que « si les symptômes [...] sont gênants au point d'altérer la qualité de vie des femmes », et « à dose minimale et pour une durée limitée », en informant les patientes des risques : cancer du sein, de l'endomètre, de l'ovaire, risque thromboembolique veineux et d'accident vasculaire cérébral. « Je constate une banalisation de ces traitements », déplore la gynécologue phytothérapeute Bérengère Arnal, qui dénonce un abus de langage : « Les hormones dites bio-identiques (gels et patchs par voie externe, progestérone micronisée bio-identique) n'ont rien de naturel, mais elles semblent mieux tolérées. Environ 5 % de mes patientes ont besoin d'y recourir à des doses cependant moindres (un tiers à un sixième des doses) grâce au traitement phytothérapeutique et homéopathique associé, et toujours le moins longtemps possible. » Elle met aussi en garde contre l'arrêt brutal du THM, sous peine de réactiver violemment les symptômes : « Il faut un sevrage en douceur via des plantes et de l'homéopathie, ce qui peut prendre six mois, en passant à une prise tous les deux jours, puis tous les trois jours, etc. »

Merci à Bérengère Arnal, gynécologue phytothérapeute ; Françoise Couic-Marinié, pharmacienne aromathérapeute ; Michèle Ferrieu-Garcia, gynécologue et homéopathe.