

Efficaces et sans effets secondaires

# Les solutions pour mieux vivre sa ménopause

100%  
naturelles

Misez sur les bienfaits du bien-être pour aborder cette période de bouleversement hormonal.

Les plantes, phytothérapie ou aromathérapie, peuvent aider à limiter les inconvénients liés aux modifications hormonales... et à passer ce cap en douceur.

## Atténuer les bouffées de chaleur

Elles peuvent être plus ou moins fréquentes et invalidantes, survenir le jour comme la nuit. Mais heureusement, pas de fatalité !

### PHYTOTHÉRAPIE

Elle doit, dans l'idéal, être prescrite de façon individualisée. En tout cas, il faut toujours en parler avant à son médecin, car les plantes ont des contre-indications et des risques d'interactions avec certains médicaments ou avec d'autres plantes, ce qui complique un peu l'automédication.

**Le traitement doit associer un duo de plantes** à débiter après

l'arrêt des règles : plantes à « action œstrogènes », sauf contre-indication (*lire l'encadré ci-dessous*), et à « action progestérone » pour un meilleur équilibre hormonal.

**Les phyto-œstrogènes les plus connus sont les isoflavones du soja** (graines). Il en faut au moins 30 mg par jour, mais on peut aller jusqu'à 1 mg par kilo de poids (maximum). Et 250 ml de lait de soja ou 100 g de tofu en apportent 20 à 25 mg. Si vous recourez à un complément soja - sans OGM - (Phyto Soya, par exemple), tenez compte de vos apports alimentaires pour les doses. Si besoin, vous pouvez

## Contre-indications... et solutions

- ✓ Tous les phyto-œstrogènes (soja, sauge, houblon...) sont contre-indiqués si vous avez eu un cancer du sein. Le soja est déconseillé en cas de problèmes thyroïdiens. Demandez impérativement conseil à votre médecin.
- ✓ Voici une tisane à consommer sans problème. Faites mélanger à parts

égales vigne rouge, hamamélis (feuilles), bourse à pasteur, achillée millefeuille (plante) et aubépine (sommités fleuries) : laissez infuser pendant 10 mn, 2 à 3 c. à soupe dans 50 cl d'eau bouillante. Il y a aussi le traitement sans phyto-œstrogènes Mamopause.



Les huiles essentielles peuvent être prises sur un comprimé neutre.

et associer en plus une plante aux propriétés œstrogéniques, comme la sauge à l'effet anti-sudation reconnu, ou le houblon.

**Quant aux plantes à « action progestérone »**, le gattilier et l'alchémille sont préconisés, en gélules.

**Pratiques, des compléments alimentaires associent les deux types de plantes** (à action œstrogène et progestérone). Optez pour de bonnes formules : Sérépause, Ménostim. À prendre en continu, 1 à 2 gélules ou comprimés matin et soir, selon l'intensité des symptômes. Comptez deux à trois semaines pour constater un effet. Si une association de plantes ne marche pas assez, testez-en une autre, ou prenez en plus Ménophytea bouffées de chaleur.

**Vous pouvez aussi essayer cette tisane spécifique** : mélangez à parts égales sauge officinale (feuilles), houblon (cônes), mélisse (plante), fumeterre (plante), aubépine (sommets fleuris). Sur 2 à 3 c. à soupe de plantes, versez 50 cl d'eau portée à ébullition, couvrez 10 mn et filtrez. Buvez ce mélange chaud ou froid une fois par jour.

#### AROMATHÉRAPIE

**Posez 2 gouttes d'huile essentielle (HE) de sauge sclarée** sur un comprimé neutre ou diluez-les dans une cuillerée à café d'huile d'olive. Avant la ménopause, avalez-en trois fois par jour, du 7<sup>e</sup> au 21<sup>e</sup> jour du cycle. Après la ménopause : trois fois par jour pendant vingt jours, mais en observant toujours la trêve d'une semaine par mois.

**De plus, en massages**, mélangez HE cyprès de Provence (1 goutte), HE héliochryse italienne (1 goutte), HE lentisque pistachier (1 goutte), HE sauge sclarée (1 goutte), HV calophylle (huile végétale, 1 c. à café). Massez le plexus solaire et le bas du dos avec cette formule 2 à 3 fois par jour, vingt jours par mois.

## Contre la sécheresse intime

Le manque d'hormones œstrogènes entraîne une diminution des sécrétions vaginales. Cette sécheresse peut s'accompagner de brûlures, d'irritations de la vulve et du vagin. Il est capital de la prévenir dès le début et de se traiter au long cours. Avant tout, côté hygiène, utilisez un savon doux ou surgras, ou un produit spécifique sécheresse, comme l'huile lavante réparatrice Couzian.

#### PHYTOTHÉRAPIE

**Appliquez de l'huile végétale de millepertuis bio** (macérat, en pharmacie ou magasin bio) après la toilette matin et soir sur la zone externe, mais également en usage interne. Hydratante, cicatrisante, antalgique et anti-inflammatoire, elle nourrit et apaise de façon quasi immédiate. Cette huile est en plus antibactérienne, antimycosique et peut prévenir des infections favorisées par la sécheresse. Vous pouvez aussi l'appliquer en cas de sensation douloureuse après un rapport sexuel. Si vous êtes gênée par des taches sur vos vêtements (assez rare), utilisez de l'huile de noyau d'abricot.

**Plus pratique en voyage, recourez à un gel** sans substance hormonale : en usage externe et



La bourrache

Les d'abord en continu pendant un à trois mois en fonction de l'intensité de vos symptômes. Ensuite, en traitement d'entretien, 2 à 3 jours par semaine. Autre option : le complément alimentaire Ménophytea Hydratation intime, qui apporte un complexe d'huiles (bourrache, pépins de raisins).



Huile d'onagre

interne. Mucogyne, à base de camomille et de mauve, à l'action émolliente et anti-inflammatoire, à appliquer tous les jours ; en usage interne, Replens, de 2 à 3 fois par semaine et plus si nécessaire, ou optez pour les ovules de Cicatridine. **Par voie orale, si le traitement local n'est pas assez efficace**, prenez 2 à 4 gélules d'huile d'onagre ou de bourrache par jour. Prenez-

#### AROMATHÉRAPIE

**Massez le bas du ventre** avec 1 goutte d'HE de sauge sclarée, 2 fois par jour, pendant vingt jours. De plus, posez 1 goutte sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 2 fois par jour, pendant vingt jours.

**Autre solution, faites préparer à l'officine les ovules suivants** : HE sauge sclarée, 50 mg ; HE sauge officinale ; 50 mg, HE romarin à verbénone 50 mg ; HV millepertuis, 100 mg. Mettre 1 ovule le soir, cinq jours par semaine, trois semaines par mois, et cela pendant deux mois. N'hésitez pas à refaire la cure si besoin.

## Garder le moral et rester de bonne humeur



La passiflore

Chez certaines femmes, la ménopause, si elle n'est pas traitée du tout, peut s'accompagner d'une aggravation d'un état d'anxiété,

d'une perte de moral en fonction du contexte de vie. En premier lieu, il est capital de faire le plein de magnésium, dont on manque

souvent : par l'alimentation et les compléments.

#### PHYTOTHÉRAPIE

**Vous pouvez recourir à des plantes** comme l'aubépine, la mélisse, la ballote noire ou la passiflore (en gélules). Si l'anxiété vous déclenche des bouffées de chaleur, l'actée à grappe est très indiquée (comprimés Cimipax).

#### FLEURS DE BACH

**Impatiens (impatience)** apaise l'agressivité et l'irritabilité, qui gâchent la vie sociale et familiale. **Walnut (noyer)** : pour franchir sereinement ce cap sans anxiété.



Diffusées dans l'air ambiant, les huiles essentielles ont également leur efficacité.

## Préserver sa libido

**Situation courante :** elle est liée à la sécheresse vaginale qui entraîne des douleurs lors des rapports, d'où diminution, voire absence du plaisir et une altération du désir.

**Autres causes possibles :** la fatigue et la perte de tonus à cette période ; le vécu de la ménopause (fin de la fertilité, sentiment de perte de séduction...) ou encore une certaine lassitude pour la sexualité.

### PHYTOTHÉRAPIE

**Dans le premier cas,** le traitement pour l'hydratation vaginale (*lire cette partie, page précédente*) apporte un meilleur confort et rétablit la libido. Vous pouvez en plus, lors des rapports, utiliser un gel contenant des végétaux (D.Plantes) pour améliorer la lubrification.

**Autrement, on peut recourir à des plantes** comme la maca ou la damiana (en gélules), sans toutefois en attendre de miracles: tout est dans la tête (un peu de tendresse, week-ends en amoureux...).

### AROMATHÉRAPIE

**Dans un flacon, mélangez huile essentielle** d'ylang-ylang, 1 ml ; HE rose de Damas, 0,5 ml ; HE néroli, 0,5 ml ; HV noyau d'abricot, 8 ml. Massez le bas de votre dos avec quelques gouttes de cette formule 2 fois par jour.

**Le soir, dans la chambre, vous pouvez répandre à l'aide d'un diffuseur,** pendant au moins 10 minutes : HE de vanille, 3 gouttes ; essence de bergamote, 3 gouttes ; HE d'ylang-ylang, 3 gouttes ; (et/ou) HE bois de hô, 10 gouttes.



### FLEURS DE BACH

**Crab apple (pommier sauvage)** pour se sentir bien dans son corps malgré les changements, retrouver son pouvoir de séduction.

**Olive (olivier)** redonne tonus et énergie quand on se sent constamment fatiguée.

## L'homéopathie vous aide aussi

Pour mieux aborder la période de la ménopause, l'homéopathie est une aide efficace et sans effets secondaires. Mais une consultation avec un médecin homéopathe est conseillée afin que le traitement soit précisément adapté aux symptômes. Pour les bouffées de chaleur, par exemple, la prescription est différente si elles sont plus importantes au réveil, pendant la journée ou la nuit, si elles sont associées ou non à des rougeurs localisées au visage. L'homéopathie peut être associée à d'autres remèdes naturels tels que les plantes.

## Si vous avez la peau sèche

Vous faites partie de ces femmes concernées ? Les traitements utilisés pour la sécheresse intime par voie orale (Ménophytea, huile d'onagre ou de bourrache) sont conseillés. Et appliquez une crème bio à l'huile d'argan.

## Améliorer la qualité de son sommeil

Les sueurs nocturnes, souvent source des réveils, deviennent fréquentes. Mais la nervosité, l'anxiété et, parfois, des douleurs articulaires peuvent aussi perturber le repos.

### PHYTOTHÉRAPIE

**Le traitement contre les bouffées de chaleur** améliore en général le sommeil. Le houblon a une bonne action sédatrice

et hypnotique. Vous pouvez aussi glisser le roll-on Ménophytea sous l'oreiller et l'appliquer sur le décolleté en cas de bouffées.

**La valériane et l'eschscholtzia,** aux vertus sédatives reconnues, aident en cas de difficultés d'endormissement ou de sommeil agité. À prendre sous forme de gélules ou d'extrait de plante fraîche, ou en mélange de plantes: Euphytose, Spasmine...

