

Les bouffées de chaleur

* L'actée à grappes noires Originaire de l'Amérique du Nord, l'actée à grappes noires (*Actea racemosa*) est une plante reconnue par la Commission E² et l'Organisation Mondiale de la Santé pour ses effets bénéfiques contre certains symptômes de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur, les douleurs menstruelles et les troubles de l'humeur.

C'est au début des années 2000 et en particulier après la publication des résultats de la *Women's Health Initiative*³, une étude américaine menée auprès de 16 000 femmes entre 1995 et 2002, que l'on s'est intéressé aux bienfaits des plantes, en particulier l'actée à grappes noires, pour soulager les symptômes liés à la ménopause. Les résultats de cette étude ont démontré que les femmes utilisant un traitement hormonal substitutif de la ménopause (THS) avaient plus de risques de souffrir d'un cancer du sein ou d'une maladie cardiovasculaire comme l'infarctus du myocarde (crise cardiaque) ou l'accident vasculaire-cérébral (AVC). D'autres études cliniques⁴⁻⁵ ont montré l'utilité de l'actée à grappes noires dans le traitement des symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur, la transpiration excessive et l'insomnie.

En termes de posologie, les extraits normalisés de l'actée à grappes noires se retrouvent le plus souvent dans des comprimés de 20 mg contenant 1 mg de 27-déoxyactéine : on recommande de prendre jusqu'à 2 gélules 2 fois par jour. Il est également possible d'opter pour une décoction en portant à ébullition dans 150 ml d'eau 40 mg de racine et de rhizome séchés d'actée à grappes noires et en filtrant le mélange avant de le boire.

De manière générale, la phytothérapie est un bon moyen pour réduire les symptômes associés à la ménopause. En composant la baisse d'œstrogènes engendrée par la ménopause, d'autres plantes comme le soja, le houblon ou la sauge officinale seraient efficaces contre les bouffées de chaleur. Il est toutefois recommandé de demander conseil auprès d'un professionnel de santé.

En association avec le millepertuis (*hypericum perforatum*), une petite plante herbacée vivace reconnue pour ses effets antidépresseurs, l'actée à grappes noires aiderait à lutter contre l'anxiété et l'état dépressif, deux troubles de l'humeur souvent liés à la ménopause.

En association avec le millepertuis (*hypericum perforatum*), une petite plante herbacée vivace reconnue pour ses effets antidépresseurs, l'actée à grappes noires aiderait à lutter contre l'anxiété et l'état dépressif, deux troubles de l'humeur souvent liés à la ménopause.

* Il existe d'autres alternatives au traitement hormonal substitutif (THS) comprenant des œstrogènes de synthèse, notamment l'homéopathie. En association avec une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, activité physique régulière, pas de tabagisme...), les traitements homéopathiques permettraient de diminuer la fréquence et d'atténuer la sévérité des bouffées de chaleur chez les femmes en préménopause ou ménopausées.

Une étude observationnelle¹ menée en 2008 avec la participation de 99 médecins homéopathes et de 438 femmes ménopausées avec un âge moyen de 55 ans, a révélé une réduction significative de la fréquence des bouffées de chaleur de jour comme de nuit et une amélioration de la qualité de vie chez les femmes ménopausées. 90% des participantes ont signalé une diminution, voire la disparition, des symptômes environ 2 semaines après le début du traitement. La majeure partie des remèdes homéopathiques prescrits par les médecins aux participantes étaient *Belladonna* (plante herbacée vivace Belladone), *Lachesis mutus* (obtenu à partir du venin d'un serpent vivant en Amérique du Sud), *Sepia officinalis* (élaboré à partir de l'encre noire de la seiche), *Sulphur* (le

soufre comme élément de base du médicament homéopathique) et *Sanguinaria canadensis* (la plante Sanguinaire du Canada). Les résultats de cette étude ont démontré l'efficacité de l'homéopathie contre les bouffées de chaleur liées à la ménopause.

On trouve aujourd'hui une multitude de médicaments homéopathiques traitant les bouffées de chaleur. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé et de ne pas se lancer seul(e) dans cette approche thérapeutique. Le traitement homéopathique et sa posologie doivent prendre en compte différents critères propres à la patiente comme les symptômes, la ou les pathologies, le mode de vie, les antécédents médicaux et familiaux, la personnalité, etc. Seul un médecin homéopathe est ainsi habilité à prescrire le traitement adéquat.

* Les experts en aromathérapie reconnaissent l'usage de l'huile essentielle de sauge sclarée (*Salvia sclarea L.*) dans le traitement des symptômes liés à la pré-ménopause ou à la ménopause, notamment les bouffées de chaleur, les sueurs et les sautes d'humeur. Riche en œstrogènes, la sauge sclarée exerce la même action les œstrogènes naturels dans l'organisme. En complément de traitements classiques ou naturels, l'utilisation de l'huile essentielle de sauge sclarée permet de réduire la fréquence ou d'atténuer l'intensité des bouffées de chaleur chez les femmes en préménopause ou ménopausées : on recommande généralement de diluer quelques gouttes de cette huile essentielle avec une huile végétale et de masser le bas-ventre ou bien de déposer 2 gouttes d'HE sur une cuillère à café de miel 2 fois par jour. En cas de sueurs, il est possible de répartir entre 2 et 4 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée sur les paumes des mains ou directement sous les aisselles ou bien d'appliquer le mélange huile essentielle-huile végétale¹.

Attention tout de même, l'huile essentielle de sauge sclarée est contre-indiquée chez les femmes atteintes de mastose, de fibrome ou d'une pathologie cancéreuse et hormonodépendante. En cas de doute, il est indispensable de consulter un thérapeute spécialisé.

D'autres huiles essentielles ont des effets bénéfiques contre les bouffées de chaleur, c'est le cas de l'huile essentielle de *Citrus aurantium L. var amara* (huile de Néroli). En 2014, une étude² menée auprès de 63 femmes a montré que l'inhalation de cette huile essentielle aiderait à soulager les symptômes liés à la ménopause, de stimuler le désir sexuel et de réduire la pression artérielle.

* Pratiquer régulièrement une activité physique permettrait de diminuer la fréquence des bouffées de chaleur provoquées par la ménopause. Les résultats d'une étude¹ menée en Suède auprès de femmes naturellement ménopausées et ne bénéficiant d'aucun traitement hormonal substitutif ont révélé que les bouffées de chaleur et les sueurs étaient deux fois moins fréquentes chez les femmes physiquement actives que chez celles plus sédentaires. L'exercice physique régulier affecterait les mécanismes qui provoquent des bouffées de chaleur chez les femmes en péri-ménopause et ménopausées. D'autres études²⁻³ ont confirmé les bienfaits du sport pour lutter contre les symptômes de la ménopause, en particulier les bouffées de chaleur.

Le surpoids et l'obésité joueraient également un rôle prépondérant dans la fréquence des bouffées de chaleur dès l'installation de la ménopause. Une récente étude⁴ réalisée en Angleterre auprès de 2399 femmes ménopausées a montré que les femmes ayant un IMC (Indice de Masse Corporelle) « normal », c'est-à-dire situé entre 18,5 et 25, ont moins de bouffées de chaleur, une meilleure santé et qualité de vie générale que les femmes en surpoids ou obèses. Or pratiquer une activité physique régulière associée à une alimentation équilibrée permet de maintenir un poids santé ou d'en perdre, et donc de lutter contre les bouffées de chaleur liées à la ménopause.

Pour une santé optimale, le PNNS⁵ recommande de pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée au moins 30 minutes, 5 fois par semaine. En plus d'aider à lutter contre les bouffées de chaleur, le sport procure de nombreux bienfaits tels que le maintien d'un poids santé,

l'amélioration de la qualité du sommeil et des performances du système cardiovasculaire, le renforcement du système immunitaire, la réduction des risques de maladies chroniques (AVC, infarctus du myocarde, certains cancers, diabète de type 2, hypertension artérielle, ostéoporose, dépression...) et la stimulation du désir sexuel.

* Il est important de préciser qu'on ne peut pas traiter la ménopause avec l'acupuncture, on peut en revanche diminuer, voire supprimer sur le long terme, certains symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur, les sueurs, les troubles de l'humeur, l'insomnie... L'acupuncture est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Elle est basée sur une approche énergétique et holistique. Les Chinois l'utilisent depuis des millénaires pour traiter les bouffées de chaleur chez les femmes ménopausées. Selon la médecine traditionnelle chinoise, les troubles hormonaux sont provoqués par un dysfonctionnement du foie et des reins. La déficience de ces organes entraîne plusieurs symptômes chez la femme comme des menstruations irrégulières, des bouffées de chaleur, des douleurs menstruelles, des ballonnements, une constipation, etc. En renforçant l'énergie du foie et des reins, l'acupuncture permet de lutter contre les déséquilibres et de diminuer les symptômes liés à la ménopause, notamment les bouffées de chaleur.

De récentes études¹⁻² ont montré que l'acupuncture entraînerait de légers bénéfices en réduisant la fréquence et la sévérité des bouffées de chaleur de la ménopause et qu'elle pouvait être utilisée comme traitement complémentaire chez les femmes ménopausées souffrant de symptômes vasomoteurs, notamment les bouffées de chaleur. Une autre étude³ datant de juillet 2014 et menée auprès d'une centaine de femmes ménopausées victimes de bouffées de chaleur au moins 3 fois par jour a montré que l'acupuncture associée à d'autres techniques thérapeutiques chinoises telles que l'auto-massage chinois (Tuina) et la thérapie de la diète alimentaire, réduit de façon significative les bouffées de chaleur et les sueurs provoquées par la ménopause.

Toutefois, en raison du faible nombre d'études sur l'acupuncture et la ménopause, il est encore aujourd'hui difficile d'évaluer la véritable efficacité de l'acupuncture dans le traitement des bouffées de chaleur chez les femmes en péri-ménopause ou ménopausées.

Chaque femme est plus ou moins réceptive aux bienfaits de l'acupuncture. Chez certaines femmes, l'acupuncture sera réellement efficace pour traiter les bouffées de chaleur alors que chez d'autres, cette technique médicinale chinoise n'aura aucun effet.