

Ménopause sans hormones

Chère lectrice, cher lecteur,

Médicalement parlant, la ménopause est l'interruption des cycles menstruels pendant douze mois consécutifs.

Le jour où cela vous arrive, cela veut dire que vos ovaires produisent moins d'œstrogènes et que vous n'avez plus la possibilité de tomber enceinte. Cela se produit entre 45 et 55 ans chez la plupart des femmes.

La moyenne se situe autour 51 ans, mais la plupart des femmes ont leur ménopause à un âge proche de celui de leur mère.

Un moment difficile à passer

C'est un moment difficile à passer. Il existe une liste horriblement longue de symptômes désagréables qui peuvent accompagner la ménopause :

bouffées de chaleur, transpiration nocturne, insomnie (65 à 75 % des femmes) ;

perte osseuse et fractures, tassement de la colonne vertébrale ;

modification des cheveux, poils sur le visage, changement du timbre de la voix ;

perte de libido, désintérêt vis-à-vis de la sexualité, sécheresse et douleurs ;

variations de l'humeur, anxiété, dépression et irritabilité ;

fonte musculaire, augmentation de la masse graisseuse, sur le ventre et les hanches.

Les femmes traitées à l'urine de jument !

La médecine a cru avoir trouvé une solution dans les années 1980 avec le traitement hormonal substitutif (THS). Il s'agissait en théorie de remplacer par des pilules les hormones que les ovaires ne fabriquent plus.

En réalité, ces traitements étaient fabriqués à base d'hormones synthétiques ou d'origine douteuse.

Ainsi, aux États-Unis, le THS standard était-il fait à base d'œstrogènes (hormones) de jument (oui, la femelle du cheval !), collectée dans les urines de l'animal ! Cette hormone était trop violente pour les femmes. Par ailleurs, le traitement contenait de la médroxyprogestérone, une hormone synthétique.

Des millions de patientes se sont engagées dans le traitement, sans savoir.

Quand les Américains décident enfin de vérifier si, par malheur, ce traitement ne provoquait pas d'effets secondaires indésirables, ce fut la douche froide : des milliers de décès par cancer du sein, AVC et démence furent répertoriés comme étant causés par le THS, lors de la Women's Health Initiative (WHI) qui a suivi 160 000 femmes concernées par le traitement entre 1997 et 2002.

Le traitement fut massivement abandonné. En réalité ce n'étaient probablement pas les hormones en tant que telles qui étaient responsables de la catastrophe, mais ce traitement particulier. Les hormones « bio-identiques » sont sûres

Les études qui ont suivi sur le même sujet l'ont démontré, qu'elles soient réalisées en France¹, aux États-Unis² ou en Grande-Bretagne³ : on ne retrouve pas ces effets secondaires néfastes lorsque les hormones utilisées sont des hormones bio-identiques. « Bio-identiques » signifie qu'elles sont chimiquement identiques aux hormones naturellement synthétisées par les femmes, ce qui paraît relever du simple bon sens.

Les actuels THS ne présentent donc pas de danger, en principe. Ils sont uniquement contre-indiqués en cas de cancer hormono-dépendant déclaré, c'est-à-dire certains cas de cancers du sein, du col de l'utérus, de l'endomètre, de l'ovaire, et également si vous avez déjà eu un accident type infarctus, AVC, phlébite, embolie pulmonaire.

Les hormones sont des substances naturelles, et qui se trouvent naturellement dans notre organisme. J'ai souvent expliqué ma position sur les hormones. Contrairement aux médicaments, ce sont des substances qui se trouvent naturellement dans notre organisme. Nous les fabriquons nous-mêmes dans nos glandes endocrines (thyroïde, glandes surrénales, ovaires, testicules, hypophyse...). Elles sont donc tout ce qu'il y a de plus « naturel ».

Mais elles n'évoquent que des images négatives : « poulet aux hormones », « dopage des sportifs aux hormones stéroïdes », « scandale de l'hormone de croissance contaminée », « pilule hormonale contraceptive » dont on connaît les dangers (embolie, cancer).

De plus, la consommation industrielle d'hormones féminines a des conséquences pour l'environnement. Les stations d'épuration ne peuvent les filtrer lorsqu'elles se retrouvent dans les eaux usées. L'eau du robinet des grandes villes en contient donc de petites quantités qui sont bues indifféremment par les hommes, les femmes, les enfants, sans qu'ils ne se doutent des conséquences !

Les hormones, toutes naturelles qu'elles soient, sont donc souvent devenues un problème dans la société moderne. Elles éveillent une légitime méfiance. Si vous êtes concernée, chère lectrice, vous serez certainement intéressée de savoir que des thérapeutes, médecins et phytothérapeutes (médecine par les plantes) ont élaboré des traitements hormonaux naturels de la ménopause (THM).
Traitement de la ménopause à base de plantes

Les traitements hormonaux naturels de la ménopause (THM) reposent sur des plantes médicinales qui ont des effets similaires aux progestatifs et aux œstrogènes (et qui d'ailleurs répondent aux mêmes contre-indications que les hormones bio-identiques).

On parle de « phyto-œstrogènes » et « phyto-progestagènes », le mot « phytos » signifiant « plante » en grec.

Les phyto-œstrogènes les plus efficaces sont le lin, les isoflavones de soja, le houblon, la sauge.

Les phyto-progestagènes sont le gattilier, l'achillée millefeuille, la verveine officinale, la mélisse.

Spécifiquement contre la sécheresse vaginale, il faut prendre de la sauge et compléter si nécessaire avec des ovules à placer dans le vagin deux ou trois fois par semaine comme Cicatridine Ovules, un mélange de calendula, d'hydrocotyle, d'aloès et de mélaleuca.

Mais la plante la plus efficace est l'actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa*), connue déjà par les Indiens d'Amérique qui l'utilisaient pour combattre les douleurs menstruelles.

C'est une plante qui n'a pas d'action œstrogénique, contrairement à ce qu'on pensait autrefois, mais qui est très utile dans le cadre de la ménopause.

Elle fut rapidement adoptée par les colons américains, qui firent son succès commercial sous le nom de Lydia Pinkham's vegetable Compound. L'actée à grappes noires devint le traitement officiel contre les symptômes de la ménopause en Allemagne au milieu du XXe siècle et son effet était reconnu contre les bouffées de chaleur, les accès de transpiration, les troubles du sommeil, la dépression et l'anxiété⁴.

Elle est aussi efficace que la tibolone (traitement médicamenteux classique contre la ménopause⁵) et les autres traitements hormonaux⁶. Elle est plus efficace que la fluoxétine (médicament anti-dépresseur⁷).

Elle est encore plus efficace associée au millepertuis⁸.

Elle ne présente aucun danger pour les femmes ayant eu un cancer du sein⁹.

Depuis les années 1970, c'est-à-dire depuis l'époque où l'industrie pharmaceutique a cherché à « pousser » ses traitements hormonaux substitutifs auprès des femmes, des assauts répétés ont lieu contre l'actée à grappes noires et les traitements de la ménopause à base de plantes.

L'actée à grappes noires a été victime, comme toutes les plantes, d'une campagne de dénigrement visant à persuader la population que ce remède « de bonne femme » était moins efficace que les pilules ultramodernes.

Ne tombez pas dans ce panneau. Avant tout traitement hormonal, essayez les plantes médicinales, vous vous apercevrez dans bien des cas qu'il est complètement inutile de chercher d'autres solutions plus coûteuses, et surtout plus risquées.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis