

## Ménopause le supplément qui fait perdre du poids

« On se tape déjà les règles toute notre vie, et pour finir en beauté, c'est la ménopause... Quelle injustice !!! »

Voilà un témoignage que j'ai relevé sur Internet.

Direct, peut-être, mais qui traduit la double injustice que les femmes peuvent ressentir quand arrive la ménopause.

Non seulement la ménopause signifie la fin de la fertilité, mais la chute des hormones féminines liée à l'arrêt du fonctionnement des ovaires entraîne en effet des troubles multiples.

Ce qui attend les femmes durant cette « transition », ce sont des nuits sans sommeil, trempées par les bouffées de chaleur. Dans la journée, il faut supporter la honte d'une sudation excessive, d'odeurs corporelles dérangeantes.

Les autres ne le voient pas toujours, heureusement. Mais vous, vous savez. Et c'est assez pour en souffrir.

La ménopause, c'est aussi le regard de son mari qui change, parce que vous prenez du poids ; à la maison, les prises de bec à répétition parce que vous êtes vidée de votre énergie, à plat, déprimée.

La ménopause n'est peut-être pas une maladie mais qu'importe, c'est un tourbillon, un abîme, un tunnel de souffrances que la médecine doit accompagner. Hélas, certains traitements ont des conséquences qui font froid dans le dos, alors qu'il existe des solutions naturelles pour soulager les symptômes.

L'urine de jument contre les bouffées de chaleur, vraiment ?

Vous allez découvrir dans le numéro de mars d'Alternatif Bien-Être que les premiers traitements hormonaux utilisaient des œstrogènes conjugués équins (ECE), obtenus à partir d'urine de juments en cours de gestation !!!

Ces œstrogènes furent ensuite couplés à des hormones de synthèse.

Les ventes de ces traitements décollèrent jusqu'à ce qu'on découvre leurs effets à long terme. La prise d'œstrogènes synthétiques est associée à :

Une augmentation de 760 % du risque de cancer de l'endomètre (muqueuse utérine)

Une augmentation de 300 % du risque de cancer du sein

On sait depuis que si ces molécules étaient si nocives, c'est parce qu'elles étaient synthétiques et non pas parce qu'il s'agissait d'hormones [1] ! Mais le mal était fait pour leur réputation.

Alors, que faire pour soulager les troubles de la ménopause ?

2 choses à ne surtout pas faire

Faut-il fuir tous les traitements hormonaux substitutifs ? Existe-t-il des solutions naturelles pour mieux vivre sa ménopause ?

Le numéro de mars d'Alternatif Bien-Être vous fait découvrir les résultats des travaux les plus récents sur le traitement de la ménopause. Toutes les solutions y sont abordées sans concession ni a priori, à la seule lumière des résultats obtenus pour soulager les symptômes.

Première leçon à retenir dès maintenant, si un traitement hormonal est envisagé, il est impératif qu'il soit naturel (pas d'hormones synthétiques !).

Vous verrez également pourquoi la prise orale est à proscrire, en particulier à cause de ses effets désastreux sur le système veineux (risques cardiovasculaires graves).

Le risque est multiplié par deux avec les œstrogènes oraux par rapport au traitement cutané, et il est maximum lors de la première année. La progestérone, quant à elle, nécessite, vous le verrez, une prise bien particulière.

Ménopause et hormonothérapie végétale

Plutôt que d'opter pour des hormones produites en laboratoire, certaines

femmes préfèrent se tourner vers l'hormonothérapie végétale (phyto-œstrogènes) pour tenter de soulager leurs symptômes.

Ces composés proches des hormones féminines sont produits par certaines plantes. Parmi eux, les isoflavones du soja ont fait l'objet de l'attention la plus soutenue.

Vous découvrirez qu'un régime alimentaire enrichi en soja et en graines de lin permet effectivement une réduction des bouffées de chaleur.

Au passage, le dossier d'Alternatif Bien-Être revient sur le lien souvent évoqué entre consommation de soja et cancer du sein. Vous saurez exactement ce qu'en disent les études scientifiques récentes, et ce que vous devez en conclure pour vous.

Pour soulager les symptômes de la ménopause, c'est surtout la vitamine B9 qui affiche les résultats les plus prometteurs. Elle permet de faire disparaître les bouffées de chaleur chez 40 % des femmes. Attention à privilégier là encore la forme naturelle plutôt que synthétique (acide folique). Tous les détails pratiques sont bien sûr dans le dossier.

Bonne nouvelle également si vous aimez le jus de tomates !

Ces fruits contiennent des molécules intéressantes comme le lycopène, dont l'élévation du taux dans le sang se traduit par une diminution du stress oxydatif et du phénomène de résorption osseuse : la tomate pourrait donc contribuer aussi à lutter contre l'ostéoporose, laquelle concerne de nombreuses femmes ménopausées.