

## Choses que l'on ne dit pas sur la ménopause

Cette étape de la vie peut engendrer une baisse de la vie sociale, car la plupart des femmes ressentent le besoin de consacrer plus de temps à elles. De ce point de vue, cet aspect est plutôt positif.

La ménopause est une étape normale dans la vie des femmes, qui arrive entre 45 et 55 ans.

Arrivés à ce cycle, les ovaires des femmes arrêtent de produire des ovules et elles ne peuvent plus tomber enceintes.

La production des hormones oestrogènes et de progestérone diminue, et d'autres changements surviennent également, qui se manifestent à travers des symptômes qui peuvent perdurer pendant des années.

Les symptômes les plus fréquents de la ménopause sont les bouffées de chaleur, la transpiration ou les changements soudains de moral, entre autres.

En plus de ces signes, il y a d'autres aspects de la ménopause que la majorité des femmes ne connaissent pas et dont elles devraient tenir compte pour tout savoir sur cette étape de leur vie.

Dans cet article, nous allons partager avec vous 8 données importantes à savoir sur la ménopause, que la plupart des femmes ignorent.

Il y a des changements dans les battements du coeur  
changements-battements-coeur

Les palpitations du coeur peuvent être altérées dès lors que la femme commence la pré-ménopause.

Durant cette étape, beaucoup de femmes peuvent commencer à sentir que leurs palpitations sont plus rapides et parfois, elles sont d'ailleurs le symptôme d'un problème de coeur.

Selon les experts, ce symptôme peut être le résultat des flux hormonaux.

Le mauvais cholestérol peut augmenter

Les oestrogènes sont les hormones responsables de réguler les menstruations féminines, de contrôler les indices de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et d'augmenter les niveaux du bon cholestérol (HDL).

En diminuant la production de ces hormones lors de la ménopause, les niveaux de mauvais cholestérol ont tendance à augmenter, alors que les niveaux de bon cholestérol commencent à baisser.

La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir cela en adoptant un style de vie sain, durant les années qui précèdent la ménopause.

La ménopause diminue le désir de vie sociale

La ménopause est une étape qui a tendance à être introspective étant donné tous les changements qui se produisent au niveau du moral et des émotions.

Ce changement se fait plus notoire chez les personnes qui sont extraverties, car elles commencent à adopter des attitudes qui peuvent affecter leur vie sociale.

En arrivant à cette étape, la plupart des femmes commencent à réfléchir à elles-mêmes et éprouvent le désir de se consacrer plus de temps.

Dans ce sens, cela peut être quelque chose de très positif, car les femmes peuvent se motiver pour vivre des expériences qu'elles ne se seraient pas permises avant, puisqu'elles consacraient leur énergie à rendre les autres heureux.

C'est le moment de se mettre « au vert »  
se-mettre-au-vert

Beaucoup d'aliments vendus sur le marché ont des concentrations chimiques qui peuvent bloquer les hormones et causer des déséquilibres chez les femmes qui sont en train de passer par l'étape de la ménopause.

Il est important de commencer à consommer des aliments d'origine organique et d'éviter à tout prix ceux qui contiennent des parabènes, des phtalates et du Bisphénol A.

Une bonne option est d'augmenter sa consommation de fruits et de légumes, qui sont les sources principales de nutriments, et qui font face aux symptômes de la ménopause.

Les cheveux souffrent aussi de certaines conséquences

Les changements hormonaux qui se produisent pendant la ménopause, affectent la santé des cheveux, en les rendant plus fins, plus fragiles, plus secs, et en provoquant leur chute.

Dans ces cas, il est important d'améliorer son régime alimentaire, de consommer plus de vitamines, de minéraux et de protéines, en plus d'éviter l'usage de produits chimiques, de sèche-cheveux ou de fer à lisser.

La sensibilité augmente  
sensibilite

Le déséquilibre hormonal entraîne avec lui une montagne russe émotionnelle qui peut générer une plus grande sensibilité et une augmentation considérable de la libido.

Le désir de dormir augmente

Etant donné que la ménopause cause autant d'altérations hormonales, il n'est pas étrange que le besoin de sommeil augmente.

Le besoin d'une sieste peut se faire sentir, même si elle ne doit pas dépasser les 30 minutes, car elle pourrait provoquer des altérations dans le cycle normal du sommeil.

Les bouffées de chaleur  
bouffees-de-chaleur

Il s'agit de l'un des symptômes les plus connus de la ménopause, mais peu de personnes savent comment y faire face pour éviter qu'ils n'affectent la qualité de vie.

Il est important de préciser que cette sensation gênante de chaleur apparaît principalement la nuit et empêche de bénéficier d'un sommeil réparateur.

Les conséquences principales se manifestent le jour suivant, car cela augmente l'irritabilité et génère des signes de fatigue sur la peau.

Que faire ? Dans ce cas, le mieux est d'utiliser des pyjamas amples, des draps et des housses en matières respirantes, et si nécessaire, d'avoir un ventilateur près du lit.

N'oubliez pas que les techniques de relaxation peuvent aussi donner de bons résultats.