

Conseils pour lutter contre les troubles liés à la ménopause

Chez certaines femmes, la ménopause peut entraîner des troubles du sommeil. Les conseils à appliquer sont les mêmes qu'en cas d'insomnie classique : il faut d'abord veiller à bannir les excitants (café, tabac, alcool, etc...).

En outre, la prise de somnifères peut être évitée en ayant recours à des méthodes naturelles qui ont vu leur efficacité reconnue, comme le yoga, les massages relaxants ou les plantes en tisane, granulés homéopathiques, etc...

Les troubles de l'humeur
haut

Le sommeil perturbé

La ménopause peut aussi provoquer des troubles de l'humeur. En plus d'être un événement perturbant dans la vie des femmes, la baisse d'hormones comme les oestrogènes ou la progestérone entraîne un bouleversement hormonal.

Certaines femmes considèrent aussi la ménopause comme un pas vers la vieillesse et une perte de leur féminité. Cet état d'esprit peut entraîner une irritabilité voire un état dépressif.

Le recours aux plantes constitue une bonne alternative à l'hormonothérapie. L'huile essentielle de lavande donne de bons résultats à raison d'1 à 4 gouttes par jour à prendre sur un comprimé neutre

L'ostéoporose

A la ménopause, la production d'oestrogènes, une hormone préservant la masse osseuse, diminue brutalement entraînant une perte de résistance des os. Pour se protéger de l'ostéoporose (dont les signes apparaissent 15 à 20 ans après le début de la ménopause), il est important de veiller à avoir un apport suffisamment élevé en calcium et en vitamine D. Il est impératif d'arrêter de fumer et de boire trop d'alcool tout en pratiquant une activité sportive afin de garder une bonne forme physique.

Le vieillissement de la peau

La baisse du taux d'oestrogènes et la production amoindrie de collagène à la ménopause sont responsables de l'accélération du vieillissement cutané. Pour y remédier, des méthodes naturelles peuvent être employées. Les alpha-hydroxyacides, connus sous le nom d'AHA ou acides naturels de fruits que l'on trouve dans certains produits de beauté, améliorent visiblement l'aspect de la peau. La vitamine C et le thé vert limitent aussi le vieillissement de la peau. Pour des résultats plus importants, le recours au botox peut être envisagé.

La baisse de libido

Le désir sexuel féminin est lié à la présence d'oestrogènes et d'androgènes, des taux qui chutent à la ménopause. De plus, l'absence de règles fait apparaître un assèchement des muqueuses vaginales chez certaines femmes diminuant ainsi la stimulation sexuelle. La communication au sein du couple est certainement la solution clé pour contrer la baisse de libido, mais il est possible d'avoir recours à des lubrifiants et de travailler pour contrôler le stress et l'anxiété qui paralysent de nombreuses femmes.

Les risques cardio-vasculaires

A la ménopause, le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) a tendance à augmenter, tout comme les risques de maladies cardio-vasculaires. Pour se protéger face à ces dangers, l'alcool et le tabac sont à bannir impérativement.

Il faut également miser sur une alimentation saine et équilibrée, riche en fruits et légumes, qui apportent à l'organisme des fibres solubles, en isoflavones que l'on peut trouver dans le soja et en Omégas-3. L'activité physique, même modérée est aussi reconnue pour réduire les risques cardiaques.

Les bouffées de chaleur

50 à 80 % des femmes sont concernées par les bouffées de chaleur à la ménopause, qui sont parfois accompagnées de palpitations et de sueurs nocturnes. Elles se caractérisent par une élévation subite de la température du corps. C'est en général à cause de ces bouffées de chaleur que les femmes sont tentées d'avoir recours à l'hormonothérapie. Il est conseillé d'avoir toujours sur soi une boisson rafraîchissante et d'apprendre à se détendre. L'homéopathie semble également donner de bons résultats.

La prise de poids

Une majorité des femmes a tendance à prendre un peu de poids à la ménopause. Il faut cependant résister à la tentation de faire un régime draconien car pendant cette période, le risque de carences doit absolument être évité. Il faut plutôt veiller à avoir une alimentation plus saine en évitant les plats préparés, être à l'écoute de son corps et de sa faim et bouger régulièrement. Tout en stimulant le moral, l'activité réduira l'apport calorique et donc limitera la prise de poids.

Source

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=conseils_menopause_page1_1_do