

Essayez ces petits fruits américains

Chères lectrices,

89,6 % [1].

- C'est la probabilité que vous ayez déjà vécu l'une des situations suivantes :
- Vous vous réveillez en pleine nuit, trempée de sueur
- Puis, vous grelottez le reste de la nuit car votre chemise de nuit et vos draps mouillés sont devenus glacés
- Être fatiguée le jour suivant à cause de cette mauvaise nuit
- Terminer la journée par une dispute avec votre partenaire
- Être prise par une soudaine bouffée de chaleur en pleine réunion... avoir le front en sueur et les joues brûlantes au point de devoir quitter la salle précipitamment
- Avoir le cœur qui s'emballe
- Être en nage dans vos vêtements

Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes changent radicalement la vie.

On a longtemps pensé qu'elles ne duraient qu'un an, au moment de la ménopause, autour de la cinquantaine.

Aujourd'hui, on découvre que la période des bouffées de chaleur dure en moyenne plus longtemps : entre 2 à 5 ans. Elles apparaissent à la périménopause et cessent souvent quelques années après le début de la ménopause. 15 % des femmes les subissent même pendant 30 ans [2] !

Beaucoup se plaignent aussi d'avoir une humeur changeante et d'être excessivement émotives dans ces moments.

Quelle est l'origine des bouffées de chaleur ?

La ménopause est marquée par des baisses de **sécrétion d'hormones**.

Dans un premier temps, **l'ovaire cesse de sécréter de la progestérone** – l'hormone spécifique de la grossesse [3]. Les cycles vont alors devenir anarchiques (plus longs, plus courts, plus douloureux) jusqu'à ce qu'elles finissent pour de bon.

Ensuite, vos sécrétions d'œstrogènes diminuent. Cette chute est responsable des bouffées de chaleur, et des sécheresses vaginales.

Avec la chute des œstrogènes, on observe que la région du cerveau qui contrôle la température du corps, **l'hypothalamus se met à considérer que votre corps est surchauffe** (sans qu'on comprenne bien pourquoi).

Dans la panique, l'hypothalamus ordonne au système nerveux central d'évacuer du corps l'excès de chaleur supposé.

Vos vaisseaux périphériques vont alors se dilater, et vos glandes sébacées vont s'activer. Ces mécanismes peuvent faire monter la température de la peau de 2,5°C [2]. C'est alors que vous sentez la bouffée de chaleur vous envahir.

Voici les bonnes habitudes qui rendent les bouffées de chaleur plus tolérables

Pour mieux gérer vos bouffées de chaleur, essayez les conseils du Dr Danielle Roux-Sitruk [3] :

- Choisissez des vêtements confortables, en lin ou en coton – mais pas en matière synthétique.
- Évitez les pulls à col roulé qui risquent d'accentuer les bouffées de chaleur.
- Ne mangez pas trop de plats épicés. Attention à ne pas boire trop d'alcool.
- Essayez de toujours avoir une bouteille d'eau fraîche avec vous.
- Si vous le pouvez, travaillez dans une pièce bien ventilée... à côté de la fenêtre ou d'un ventilateur.

Les huiles essentielles de **palmarosa** ou de **sauge sclarée** mélangées à un savon liquide ou un lait pour le corps sont efficaces pour maîtriser la transpiration soudaine.

Et les traitements hormonaux substitutifs ?

C'est un sujet très complexe qui mérite d'être traité à part.

En résumé, les traitements hormonaux substitutifs (THS) proposés ont des résultats mitigés.

Leur nocivité à long terme reste controversée [2].

Il pourrait s'écouler encore des dizaines d'années avant que la communauté scientifique ne démontre avec certitude que les THS sont sans danger.

En attendant, pour vous soulager immédiatement, il existe des plantes reconnues pour atténuer les bouffées de chaleur.

Solutions naturelles : les plantes

Les plantes sont la meilleure alternative aux traitements hormonaux substitutifs.

1. Comment intégrer les plantes dans votre alimentation

Dans votre alimentation, vous pouvez facilement obtenir des phytohormones, douces et actives.

Les phytohormones semblent plus efficaces sur les femmes qui subissent déjà des bouffées de chaleur fréquentes (5 par jour) [3].

Les aliments les plus riches en phytohormones sont les **lentilles, le soja et les haricots rouges**. La nature a bien fait les choses, puisqu'ils sont délicieux et faciles à accommoder.

Thierry Souccar explique qu'on en trouve aussi en quantités plus faibles dans les **pois chiches, les haricots verts, les brocolis, les asperges cuites, les groseilles, les pamplemousses, les raisins secs, les noisettes, et les cacahuètes** [2].

Remarque : Beaucoup vous diront que les phytohormones du soja provoquent le cancer (du sein en particulier). Ces attaques sont largement exagérées. La dernière synthèse d'essais cliniques publiée en 2014 a conclu que le soja diminuait marginalement le risque de cancer [4].

C'est qu'il faut retenir, c'est que l'impact sur le cancer est minime... Tellement imperceptible qu'on peine à le quantifier. C'est le point en commun entre toutes les études (positives ou négatives) sur le soja – elles ne remarquent aucune variation significative.

D'après une autre source, consommer régulièrement du soja n'aurait pas d'effet sur le risque de cancer du sein (ni d'augmentation, ni de réduction) [5].

Bien sûr, les personnes atteintes de cancer devraient limiter le soja par précaution. Mais plus généralement, personne ne devrait abuser du soja. De même avec tous les aliments. Cela va de soi.

Par le passé, les Asiatiques, eux-mêmes, mangeaient du soja avec parcimonie [5].

2. Complément à base de plantes

Une des plantes les plus efficaces contre les bouffées de chaleur est l'**actée à grappes noires** (*Cimicifuga racemosa*).

L'actée à grappes noires est **surprenante** car elle ne contient pas de phyto-œstrogènes. Son mode d'action est différent : il semblerait qu'elle agisse sur les récepteurs de la sérotonine [6].

Cela fait longtemps que les Indiennes d'Amérique du Nord utilisent l'actée à grappes noires pour **calmer les règles douloureuses** [7].

Depuis les années 1940, les thérapeutes la prescrivent pour **atténuer les symptômes de la ménopause** : en particulier les bouffées de chaleur, mais également l'excès de sueur, les troubles du sommeil, la dépression et l'anxiété [6].

Dans la plupart des études, les comprimés utilisés sont des extraits normalisés à **1 mg de 27-déoxyactéine**. La dose est 1 à 2 comprimés, 2 fois par jour.

L'actée à grappes noires est souvent couplée au **millepertuis** – qui cible les sautes d'humeur fréquentes à la ménopause [6]. Ensemble, ils forment un cocktail pour les symptômes majeurs de la ménopause.

L'actée à grappes noires est contre-indiquée pendant les grossesses et l'allaitement... ainsi que chez les personnes ayant le **foie endommagé** ou qui prennent des médicaments qui fragilisent le foie.

Lisez de près les étiquettes, il s'agit bien de l'actée à grappes **noires**, et non à grappes bleues ou blanches qui, elles, sont toxiques.

Vous trouverez de l'actée à grappes noires en pharmacie et dans les bons magasins de diététique.

Sur Internet, vous en trouverez notamment chez D.Plantes et Biovéa.

Bien à vous,

Eric Müller