

Après la ménopause... le nouvel âge d'or !

Chère amie, cher ami,

La ménopause souffre d'une bien triste réputation.

Elle est encore trop souvent vécue comme une catastrophe, une fin, voire comme l'amputation de la féminité.

On oublie au passage TOUS ses aspects positifs...

En premier lieu, la ménopause est synonyme de longévité.

Il n'y a pas si longtemps, les femmes qui avaient survécu jusqu'à l'âge de la ménopause étaient « en fin de course » et il n'est pas très étonnant que ménopause et fin de vie fussent ainsi associées.

Oui, il y a encore un siècle, il était assez exceptionnel de vivre au-delà de 65 ou 70 ans, alors que c'est désormais la règle.

Aujourd'hui les statistiques donnent en moyenne 30 ans à vivre après la ménopause, c'est-à-dire à peu près autant que depuis l'entrée dans l'âge adulte.

30 ans de vie en plus !! Quel bonus.

Il s'agit donc bien de l'entrée dans une nouvelle partie de la vie !

Réjouissez-vous...

Une sexualité libérée du souci de la contraception

L'autre fausse idée que l'on a sur la ménopause est liée à la vie amoureuse.

On peut tomber amoureuse... aimer... et avoir une vie sentimentale très riche après la ménopause.

La fin de l'activité génitale signifie la fin de la capacité à procréer, donc d'une certaine manière la fin de la maternité ; en aucun cas la fin de la féminité.

Et mesdames, je dirais même... au contraire !

La sexualité se trouve débarrassée du souci de la contraception et peut être vécue de façon très harmonieuse et longtemps.

Là encore, les obstacles sont beaucoup dans les têtes.

Bon c'est vrai, il y a quand même quelques désagréments...

À la ménopause, L'arrêt des règles entraîne des troubles et des manifestations désagréables, d'intensité variable selon les femmes, dus aux modifications des sécrétions hormonales.

Très rapidement, peuvent survenir des bouffées de chaleur et des crises de sudation, puis, plus progressivement, fatigue, insomnie, troubles de l'humeur et prise de poids.

Finalement, la peau devient plus fine, la muqueuse vaginale s'assèche et les os se fragilisent (ostéoporose).

Enfin, la ménopause peut aggraver des troubles préexistants, par exemple les fuites urinaires.

Mais pas d'inquiétude, je vais vous donner des remèdes naturels pour atténuer ces désagréments.

Traitement hormonal ou pas ?

La ménopause est un changement d'équilibre qui ne nécessite pas un remplacement hormonal artificiel, mais plutôt un équilibre minéral, vitaminique et psychologique.

Il existe un traitement hormonal substitutif, un traitement chimique apportant les hormones qui ne sont plus produites par les ovaires. Il comprend des œstrogènes et des progestatifs destinés à limiter les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale.

Mais de mon point de vue, ce type de traitement chimique est à déconseiller car il augmente la possibilité d'avoir un cancer du sein (40 % des cas).

Il existe également des traitements hormonaux substitutifs naturels.

Eux aussi présentent certaines contre-indications (notamment en cas d'antécédents de cancer du sein ou de l'utérus, présence d'un fibrome, endométriose, hypertension artérielle, diabète, hyperlipidémie, obésité).

Ces traitements naturels reposent pour la plupart sur des plantes qui contiennent des molécules similaires à celles des hormones œstrogènes et progestérones, sans en présenter les inconvénients.

Le soja par exemple est l'une des plantes les plus riches en phyto-œstrogènes, mais il y a aussi l'igname sauvage (*Dioscorea mexicana*), le cyprès et la sauge.

La salsepareille, la bourrache et le millefeuille contiennent un équivalent de la progestérone.

Comment venir à bout des bouffées de chaleur

Les bouffées de chaleur sont le phénomène le plus répandu et le plus pénible pour beaucoup de femmes, elles peuvent persister de 3 à 10 ans. Elles réveillent la nuit plusieurs fois, avec une transpiration parfois importante accompagnée d'une forte angoisse.

Trois femmes sur quatre s'en plaignent à des degrés divers.

Ces bouffées, qui se produisent de jour comme de nuit et durent en moyenne 2 à 3 minutes : une onde de chaleur se répand dans le corps et touche successivement le décolleté, le cou, le visage et le cuir chevelu.

Elles s'accompagnent de rougeurs et de sueurs abondantes. Leur apparition est favorisée par l'émotion, l'effort physique, les repas chauds et les épices.

Souvent, les produits homéopathiques comme Progestérinum, Folliculinum, *Dioscorea villosa*, *Salvia officinalis* seront suffisants pour supprimer les bouffées de chaleur.

Pour tous les remèdes suivants, prendre 5 granules matin et soir (et 5 granules à chaque bouffée le premier mois).

Dans tous les cas, prendre ce remède-là :

FSH des laboratoires Boiron en 15 CH, 3 granules, 2 fois par jour.

Et selon vos propres modalités cliniques :

Sanguinaria canadensis 5 CH, 3 granules, 2 fois par jour : Bouffées, peu ou pas de sueurs, chaleur au niveau des joues, bourdonnements d'oreilles, maux de tête.

Aconitum napellus 7 CH, 3-granules, 3 fois par jour. Bouffées de chaleur brutales, la nuit, sans transpiration, agitation, anxiété.

Belladonna 7 ou 15 CH : chaleur brûlante de tout le corps, apparaissant brutalement, avec face rouge, battements dans les tempes et les carotides, transpiration chaude de tout le corps, plus marquée au visage, soif intense, hypersensibilité de tous les sens : au bruit, à la lumière et au toucher.

Amylium nitrosum 7 CH, bouffées de chaleur intenses, avec tête congestionnée, battements dans tout le corps, angoisse, suivies de froid intense et de sueurs abondantes.

Glonoinum 7 CH, bouffées de chaleur au niveau de la tête, avec battements violents dans le crâne, amélioration par le froid et en serrant la tête, avec sensation de pulsation dans tout le corps.

Sepia officinalis 7 CH, bouffées de chaleur prenant naissance aux organes pelviens avec sensation de pesanteur pelvienne, montant au thorax et à la tête, surtout le matin, avec des vertiges. Femme triste, abattue, désirant rester seule, irritable.

Jaborandi 4 CH, Sueurs très abondantes ;

Lachesis mutus 7 CH, Bouffées de chaleur, sueurs abondantes, difficultés à s'endormir, aggravation au réveil, migraine, difficulté à supporter des vêtements serrés, amélioration dès le retour des règles, aggravation générale au chaud.

Peau de crocodile ? Retrouvez un peu de douceur

La chute de sécrétion des hormones œstrogènes provoque aussi un appauvrissement en fibres élastiques et en collagène. La peau a donc tendance à s'amincir, à se flétrir et à se dessécher, tandis que la pilosité s'accroît dans certaines zones (menton, lèvre supérieure), le volume capillaire diminue.

Le dessèchement de la peau peut s'accompagner de démangeaisons parfois intenses.

Voici quelques conseils pour vous aider à retrouver une peau de jeune femme :

Pour la toilette du visage, préférer les laits de toilette et les lotions à l'eau et au savon ; pour le corps, utiliser des savons surgras.

Après la toilette, hydrater la peau du visage comme celle du corps, avec des laits ou des crèmes adaptés à vos besoins.

Éviter les vêtements en tissu synthétique ou en laine, susceptibles d'irriter et d'aggraver le prurit.

S'alimenter et boire suffisamment est le bon moyen de garder une peau de qualité.

Ne pas s'exposer au soleil sans crème de protection.

Je vous recommande aussi ces 3 compléments alimentaires qui feront un bien fou à votre peau :

Huile d'onagre ou huile de bourrache, riches en acides gras essentiels (2 gélules le matin).

Vitamines E (huiles de germes de blé et de colza, soja, noisettes, amandes) et vitamine C (agrumes, légumes verts).

Sélénium (viande, poisson, œufs, céréales).

Sécheresse vaginale : les vraies armes pour la combattre

Parmi les femmes ménopausées, une sur quatre se plaint de sécheresse vaginale. Il semble cependant que le nombre des personnes qui en souffrent réellement soit plus important.

L'absence de sécrétion d'œstrogènes entraîne dans un temps plus ou moins long des altérations des tissus génitaux, qui se traduisent par :

un amincissement des tissus, des grandes et petites lèvres. La muqueuse du vagin devient plus sèche, ses parois plus minces ;

une sensibilité plus grande aux infections (mycose, papillomavirus...)

des démangeaisons ou des brûlures au niveau de la vulve ;

des rapports sexuels plus difficiles ;

une raréfaction des poils pubiens.

À titre préventif et en l'absence de traitement hormonal substitutif :

Utiliser des gels lubrifiants réparateurs (Replens, cicatridine, mycogyne)

Appliquer un traitement local à base d'œstrogènes, sous forme de crèmes ou d'ovules, dont l'action se limite à la muqueuse sans diffuser dans l'ensemble de l'organisme (tryphigil, colpotrophine, physiogine)

On peut aussi ajouter des ovules de Geliofil. Il s'agit d'un gel de glycogène et d'acide lactique qui « nourrit » les bonnes bactéries et leur permet de proliférer.

Évitez l'ostéoporose et la déminéralisation

Lorsque les hormones œstrogènes se raréfient, elles cessent de stimuler l'activité des cellules osseuses qui fixent le calcium, provoquant la fragilisation et la déminéralisation des os.

Les spécialistes qualifient l'ostéoporose d' « épidémie silencieuse » car elle ne s'accompagne d'abord d'aucun symptôme. Les premières manifestations concrètes (douleurs, déformations, fractures) n'apparaissent que tardivement, mais il s'agit en fait des complications d'un processus déjà à l'œuvre depuis une dizaine d'années.

L'alimentation représentant la source principale d'apport en calcium, il convient donc de bien manger pour bien vieillir : manger de tout, suffisamment, et se faire plaisir.

Surtout, évitez les biphosphonates (Fosanax, Didronel, Actimel) : paradoxalement ils aggravent la déminéralisation du fait de la dysbiose qu'ils génèrent.

Veiller plutôt à un apport suffisant en vitamine D (œufs, viandes, poissons gras).

Voici quelques règles d'hygiène de vie :

Ne vous cachez pas du soleil : une exposition d'1/2 heure chaque jour suffirait à nos besoins quotidiens !

Certains aliments peuvent fournir de bonnes quantités de calcium assimilable, tels les légumes secs (300 mg pour 200 g) et les épinards (120 mg pour 100 g).

Pratiquer un exercice physique régulier ; marcher chaque jour 1/2 heure au minimum.

Ne pas suivre sans contrôle de régime amaigrissant trop strict, souvent déséquilibré en oligo-éléments et en nutriments utiles.

Là encore, il existe de bons remèdes homéo :

Ostéoporose confirmée, douleurs dans la colonne vertébrale, sensation de froid dans les os : Silicea 7 CH, 3 granules, 1 fois par jour ;

Colonne vertébrale douloureuse et déformation progressive (chez la femme maigre) : Calcarea phosphorica 5 CH, 3 granules matin et soir ;

Douleurs au niveau des articulations, maigreur et ostéoporose confirmée : Sulfur iodatum 5 CH, 3 granules matin et soir

Prise de poids : ne croyez pas que c'est « normal »

Plus d'une femme sur deux a tendance à prendre du poids au moment de la ménopause... et à considérer cela comme normal.

C'est FAUX, vous n'êtes pas condamnée à prendre du poids après la ménopause.

En appliquant quelques règles de diététiques basiques, vous devriez éviter ça :

Équilibrer son alimentation pour l'adapter à ses besoins.

Pratiquer une activité régulière.

Ne pas grignoter ni céder à un accès de boulimie (sinon prendre des noix ou des amandes)

Ne pas utiliser de diurétiques, de laxatifs ni de coupe-faim.

Vérifier l'état de la thyroïde (TSH, T3, T4, iodurie). Dans l'hypothyroïdie, le corps s'enrobe.

Un petit secret homéo en cas de prise de poids à la ménopause avec apparition de cellulite, troubles circulatoires, peau grasse, cheveux cassants, nombreuses taches cutanées : c'est Thuya occidentalis 7 CH, 3 granules par jour ; Thuya 9 CH, 1 dose par semaine.

Vous verrez, vous perdrez de l'eau et de la cellulite !

Voilà, je vous ai donné tous les moyens pour éviter les pires désagréments de la ménopause et pour profiter chaque jour de ce nouvel âge d'or : ce sont des années « cadeaux » pour vivre, découvrir, et aimer...

Profitez en bien et portez-vous bien !

Dr Jean-Pierre Willem