

# Cas pratique



**BOUFFÉES DE  
CHALEUR DE LA  
MÉNOPAUSE**



Hippocrates



# GÉNÉRALITÉS

Voilà un sujet qui intéresse beaucoup de femmes.

Il est extrêmement fréquent, parfois très invalidant, et peut ouvrir la porte à une véritable insomnie, voire un état dépressif par épuisement, quand les bouffées se produisent la nuit.

Disons d'emblée qu'il ne s'agit pas d'un sujet facile, car les échecs sont nombreux. Mais si on comprend bien ce qui se passe, et c'est relativement **facile en quelques questions**, on a de **fortes chances de nettement améliorer les choses**.





# QUESTIONS À POSER

## "Avez-vous des bouffées le jour ? la nuit ? les deux ?"

Les bouffées nocturnes ont un impact sur le confort de vie nettement supérieur aux bouffées diurnes.

## "De quand datent vos dernières règles ? vos bouffées ?"

Il est important de savoir si les bouffées de chaleur datent de la ménopause, ou bien si elles ont disparu à une époque et qu'elles reviennent maintenant. Si c'est le cas, vous lui direz "Vous en avez parlé à votre médecin ?"

## Pourquoi cette question ?

Parce que certaines maladies peuvent déclencher des bouffées (diabète, hyperthyroïdie, insulinome, phéochromocytome, tumeur hypophysaire, etc...) C'est rare mais cela existe. On expliquera alors avec délicatesse que, en plus du conseil que vous allez donner, il faut que celle cliente consulte son médecin pour essayer de comprendre d'où viennent ces bouffées.

Dans un grand nombre de cas, la personne vous répondra :

"je lui en ai parlé, il m'a fait des examens, je n'ai rien"



## **"Comment vous sentez-vous d'un point de vue général ?"**

Si la personne qui souffre de bouffées est épuisée nerveusement, il ne faut pas se faire d'illusions : si vous ne lui proposez pas quelque chose qui améliore son état général, il y a peu de chances que vous ayez une action sur ses bouffées.

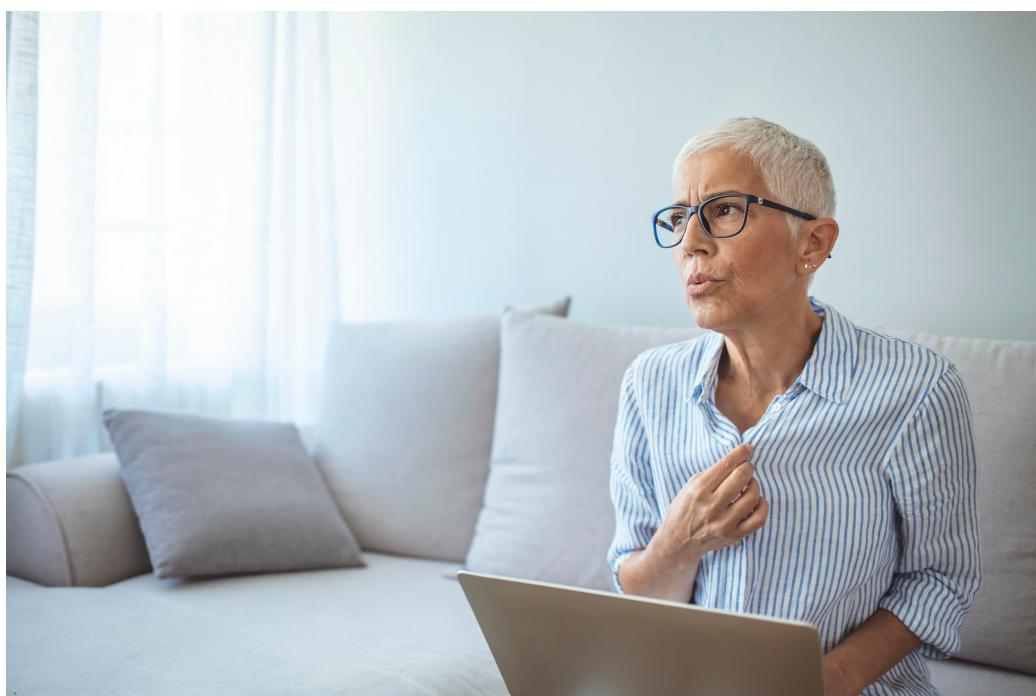
## **"Prenez-vous déjà un traitement pour ces bouffées ? "**

Il est inutile de conseiller des plantes qui feraient double emploi.

# Conseils

- Dans le cas où les bouffées sont apparues en même temps que la ménopause, et si la personne **se sent plutôt bien**, on pourra se contenter d'un conseil axé sur le déséquilibre hormonal de la ménopause.
- Dans le cas où les bouffées sont arrivées dans un contexte de **stress avec fatigue nerveuse** et troubles du sommeil, il faudra associer un conseil sur la fatigue nerveuse et sur la qualité du sommeil.

C'est cette association qui aura le plus de chances de donner des résultats positifs.





# PRODUITS NATURELS

## Sur les bouffées ménopausiques :

Dans les bouffées de chaleur accompagnées d'insomnie, voici ce que l'on pourrait conseiller.

EF **Houblon** (*Humulus lupulus*) : 30 gouttes dans un verre d'eau ou une tisane, avant le coucher.

### Explications :

Le houblon peut se proposer aussi le matin, pour traiter les bouffées de chaleur, si elles sont plus fréquentes dans la journée.

### **Autre proposition**

HE **Sauge sclarée** (*Salvia sclarea*) : diluer 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale de noyaux d'abricot et masser bas du ventre ou bas du dos.

### On peut aussi l'utiliser par voie orale :

2 gouttes HE **Sauge sclarée** sur un support adapté 1 à 2 fois par jour.

Prendre 5 jours sur 7 sur 3 semaines.



## Si insuffisant passer à :

- HE **Sauge clairée** (*Salvia sclarea*) 1 goutte
- HE **Cyprès toujours vert** (*Cupressus sempervirens*) 1 goutte
- HE **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*) 1 goutte

Prendre cette formule matin et soir sur un support adapté, pendant les périodes de troubles au maximum 5 jours sur 7, du 7e au 21e jour du cycle, s'il subsiste un cycle hormonal ou 5 jours sur 7 sur 3 semaines.

## Autres propositions

**Yam** (*Dioscorea villosa*) Dioscoreaceae – Rhizome séché

Ses saponosides, dont la diosgénine, expliquent ses propriétés sur le système hormonal féminin. En effet, la diosgénine stimulerait les récepteurs à la progestérone. Le Yam est très utilisé dans de nombreux pays pour accompagner la ménopause.

Extrait fluide 30 à 50 gouttes le matin, Extrait sec 250 mg une gélule le matin

**Alchemille** (*Alchemilla vulgaris*) Rosaceae - feuilles et parties aériennes

Présente des propriétés progestéroniques sans principes actifs clairement identifiés. Elle a une activité emménagogue.



**Gattilier** (*Vitex agnus castus*) Verbenaceae – sommités fleuris et fruits

Extrait sec 250 mg une gélule le matin, une le soir.

L'activité (réf Dr JM Morel) serait due à un groupe de substances de structure **labdanes diterpènes (rotundifurane)** : agoniste dopaminergique qui agit au niveau central et au niveau périphérique, via l'inhibition de la sécrétion de prolactine.

Les **labdane-diterpènes** ont de fortes analogies structurales avec les stéroïdes.

L'action centrale de **l'extrait de Vitex** sur les systèmes dopaminergiques en particulier le système mésolimbique et extrapyramidal expliquerait son activité sur les aspects psychique, moteur et somatique du syndrome prémenstruel.

La GnRH (Gonadotropin Releasing Hormone) ou **gonadolibérine** (nomenclature chimique internationale) ou **gonadoréline** (dénomination de la pharmacopée internationale) est l'hormone hypothalamique qui commande la sécrétion des gonadotropines hypophysaires.



## Kudzu (*Pueraria lobata*) Fabaceae – Racines et feuilles

Cette plante herbacée possède, entre autres, des propriétés hépato protectrices.

Mais c'est son action **œstrogéno-mimétique** qui nous intéresse ici. Elle manque d'études scientifiques sur son action hormonale, mais son usage est assez généralisé et son efficacité plutôt bonne.

Une gélule de 300mg contenant 30 mg d'isoflavones à prendre le matin.

### **On aurait pu proposer également :**

Un stick inhaler aux huiles essentielles

Sur un stick inhaler vide déposer 2 gouttes HE de **menthe poivrée** et 4 gouttes d'essence de bergamote.

Inhalez à chaque bouffée de chaleur.

On associe les vertus rafraîchissantes de la menthe poivrée, grâce à la présence de menthol, et les propriétés calmantes, apaisantes de la bergamote.

## Sur le plan alimentaire :

- Un supplément d'huile de poisson apportant des oméga 3, pour un apport de 1 g d'EPA-DHA par jour, à prendre au cours d'un repas pendant 3 mois.  
Cure de 3 mois renouvelable.
- Faire attention à l'alimentation, le thé, le café, les repas épicés et copieux favorisent l'apparition des bouffées de chaleur.
- Favoriser une alimentation riche en **oméga 3**.



- Opter pour des **vêtements en fibres naturelles** comme lin, coton, qui sont moins susceptibles de déclencher des réactions de chaleur corporelle.
- Pratiquer les techniques de respiration, de relaxation, la cohérence cardiaque, le yoga...
- Faire de l'exercice, de l'**activité physique douce** comme marche, baignade...(tout ce qui va faciliter l'apaisement de l'esprit)



## Sur l'état de fatigue nerveuse avec troubles du sommeil :

Cette **étape de changement hormonal** peut impacter l'humeur et la qualité du sommeil, mais ne pas oublier de prendre en compte les bouleversements familiaux, conjugaux, professionnels... qui peuvent coexister, et qui sont une véritable source de stress.

Comme vous le savez, les troubles émotionnels perturbent l'équilibre hormonal et inversement.

### Voici ce que l'on pourrait proposer :

Sur l'état anxiodépressif

L'association **Griffonia** (*Griffonia simplicifolia*) + **Rhodiole** (*Rhodiola rosea*) + **Safran** (*Crocus sativus*) peut, à elle seule, améliorer l'état psychique et l'état hormonal.

### Exemple d'utilisation :

Une à deux gélules matin et soir de la préparation suivante : ES *Griffonia simplicifolia* 200mg, *Rhodiola rosea* 150 mg, *Crocus sativus* qsp 450 mg pour une gélule.



Sur un trouble du sommeil avec anxiété et dystonie neuro-végétative, sueurs majorées par l'anxiété, palpitations.

ES Passiflora incarnata ES 100 mg, Valeriana officinalis 200 mg, Crataegus oxyacantha qsp 500 mg

Prendre 1 gélule le matin et à 17 h

Si nécessaire, ajouter au coucher, 1 à 2 comprimés Eschscholtzia californica ES 200 mg

Associé à une prise de 200 mg de Magnésium élément

### Explications :

On a une association intéressante de plantes anxiolytiques : passiflore, valériane, aubépine et d'une plante sédative l'Eschscholtzia ou Pavot jaune de Californie.

### On aurait pu proposer aussi :

- HE Camomille romaine (Chamaemelum nobile) 3 ml
- HE Lavande fine (Lavandula angustifolia) 2 ml
- HE Ylang ylang (Cananga odorata) 2 ml
- HE Mandarinier (Citrus reticulata) 2 ml
- HV Noyaux d'abricot QSP 30 ml

Prélever 10 gouttes du mélange, appliquer sur face interne des poignets et respirer profondément, masser également les plexus solaires et cardiaques 2 à 3 fois par jour, notamment au coucher.

Pas d'exposition au soleil dans les 8h suivant l'application.



## Enfin, on pourrait aussi conseiller :

**Figuier** (*Ficus carica*) bourgeons macérat glycériné 1D  
25 gouttes matin et soir dans un peu d'eau en dehors des repas.

Avec **Tilleul** (*Tilia tomentosa*) bourgeons macérat glycériné 1D -50 gouttes le soir au coucher.

## Explications :

On associe le bourgeon de figuier souvent prescrit dans les manifestations psychosomatiques de l'anxiété, et de l'hyperexcitabilité cérébrale, avec le bourgeon de tilleul aux propriétés neuro-régulatrices et sédatives.

# RAPPELS

## Houblon (*Humulus lupulus*)



- anxiolytique,
- sédative,
- antalgique,
- forte activité œstrogénique.

### Contre-indication :

De par son action œstrogénique, on contre-indique la plante dans les antécédents de cancer du sein, et d'une manière plus large, dans les cancers hormono-dépendants.

## Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

- Activité œstrogène-like (par similitude du sclaréol avec les œstrogènes, surtout au niveau des récepteurs alpha),
- Aphrodisiaque, stimulante de l'ovulation, antisudorale comme la sauge officinale, antalgique (règles douloureuses).
- Faciliter la digestion et assure le bon fonctionnement du système digestif.

### Contre-indication :

Éviter chez la femme enceinte et les jeunes enfants,  
Attention aux effets hormonaux potentiels : éviter chez les femmes hyperœstrogéniques, mastosiques et dans les antécédents familiaux de cancers gynécologiques.

## Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)

- Antitussif
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Anti-inflammatoire des veines et des vaisseaux lymphatiques
- Astringent
- Vasoconstricteur
- Neurotonique
- Immuno-fortifiant
- Décongestionnant de la prostate

### Contre-indication :

Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

Pas d'usage prolongé.

## Alchemille (*Alchemilla vulgaris*)

- Augmentation significative de la synthèse d'hormone thyroïdienne et croissance des follicules de réserve induits par l'exposition au froid.
- Lutéinique, présente cliniquement des effets progestatifs, sans principes actifs identifiés.
- Emménagogue.

### Contre-indication :

Déconseillée en début de grossesse.

## Menthe poivrée (*Mentha piperata*)

- Analgésique, anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale.
- anti-inflammatoire

### Contre-indication :

- Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.
- Neurotoxique à hautes doses.
- Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles.
- interdite en cas d'épilepsie.
- prudence chez les personnes âgées
- voie cutanée , ne pas utiliser sur une trop grande surface "effet froid" risque hypothermie.

## Yam (*Dioscorea villosa*)

- Propriétés hormonales (progestative),
- La diosgénine semble se transformer en progestérone in vivo.



## Kudzu (*Pueraria lobata*)

- Effets œstrogéno-mimétiques

### Contre-indication :

- Inhibiteur de ALDH2,
- *Pueraria tuberosa* est hépatotoxique à fortes doses ou à doses prolongées.

## Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédative
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique

### Contre-indication :

- Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante



## Lavande fine (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédative
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédative en inhalation

### Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits.

## Figuier (*Ficus carica*)

- Anti-acidité gastrique,
- anti reflux,
- anti-stress,



## Ylang ylang (*Cananga odorata*)

- Sédative
- Relaxante
- Antispasmodique
- Psychotonique
- Normotensive
- Régulatrice au niveau cardiaque (palpitations)

### Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible, risque allergique potentiel, faire un test avant application locale.

## Mandarinier (*Citrus reticulata*)

- Anxiolytique.
- Antidépresseur léger (psychotonique).

### Contre-indication :

- Photosensibilisation possible
- Risque allergique possible (limonène)
- Éviter pendant les trois premiers mois de grossesse
- Prudence chez les enfants



## Safran cultivé (*Crocus sativus* )

- Anticonvulsivant,
- antalgique et anti-inflammatoire,
- antidépresseur,
- neuroprotecteur,
- hypotenseur,
- anxiolytique.

### Contre-indication :

- Narcotique à dose élevée,
- Toxique à forte dose,
- Eviter chez la femme enceinte

## Griffonia, (*Griffonia simplicifolia*)

- Tonique, stimule le système nerveux, améliore la lucidité et stimule les réflexes, augmente la mémoire , neuroprotecteur,
- Antidépresseur, diminue l'irritabilité,
- Adaptogène, facilite la résistance au stress, identique au Ginseng,
- Anti-hypertenseur.

### Contre-indication :

- Eviter chez la femme enceinte et allaitante, chez l'enfant,
- Le 5-HTP isolé peut causer de la somnolence,
- Un traitement prolongé au 5-HTP peut causer des épisodes de convulsions chez les trisomiques,
- Légers troubles gastro-intestinaux (nausées notamment), généralement temporaires.



## Rhodiole (*Rhodiola rosea*)

- Adaptogène, antidépresseur,
- Effet antifatigue,
- Amélioration de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage, amélioration de 50 % des tests d'erreurs sous extrait alcoolique total,
- Anxiolytique,
- Neuroprotecteur.

### Contre-indication :

- Éviter la prise le soir afin de ne pas perturber le sommeil,
- Contre-indication en cas de grossesse,
- Prudence auprès des patients atteints de trouble bipolaire.

## Pavot jaune de Californie, (*Eschscholtzia californica*)

- antispasmodique,
- myorelaxante,
- hypnotique,
- inductrice du sommeil,
- anxiolytique à faible dose,
- sédative à forte dose

### Contre-indication :

- la présence d'alcaloïdes nous fait éviter la prescription chez l'enfant de moins de six ans.
- Eviter chez la femme enceinte
- Contre-indication en cas de glaucome.