

Cas pratique



**ACCOMPAGNEMENT
DE LA
MÉNOPAUSE**



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

La ménopause est la perte de l'activité cyclique de l'**axe hypothalamus / hypophyse/ ovaire**.

Chaque femme a une date de ménopause génétiquement programmée. On retrouve en général le **même âge de mère en fille**, à peu de choses près.

Cependant, dans certains cas, cette date est étonnamment précoce. Il y a ainsi des femmes dont **le cycle s'interrompt brutalement aux alentours de la quarantaine**.

Il faut garder présent à l'esprit le fait que la ménopause est simplement une **phase de transition**.

C'est la fin d'une période de vie et le début d'une autre.

C'est également un deuil pour beaucoup de femmes, comme nous allons le voir.

La période **pré-ménopausique** commence, pourrait-on dire, à la puberté. C'est la période d'activité génitale, dans laquelle la femme peut normalement procréer, donner la vie, avoir des enfants.

La période **ménopausique** est la période de transition, dans laquelle les cycles deviennent irréguliers, voire s'arrêtent brutalement.



La période post ménopausique est celle dans laquelle la femme perd sa capacité à transmettre la vie. Et, pour la majorité des femmes, ce n'est pas anodin...!

Certaines femmes auront donc des ménopauses plus précoces que d'autres, et certaines traverseront cette période sans aucun symptôme, tandis que d'autres auront des bouffées, de la rétention d'eau, des troubles de l'humeur et du sommeil pendant parfois des années.

Comme nous l'avons vu, la génétique n'explique pas tout. La grande disparité du vécu ménopausique d'une femme à l'autre, et donc de la qualité de vie, s'explique presque toujours par l'état émotionnel dans lequel la femme traverse la période ménopausique.

On pourrait presque dire :

vécu serein dans un
contexte serein
= ménopause sereine.





Il peut donc se présenter deux cas de figure, et chacun donnera lieu à un conseil adapté :

- 1."J'ai un début de ménopause et j'aimerais prendre quelque chose de naturel pour m'accompagner. Je ne veux pas prendre d'hormones."
- 2."J'ai un début de ménopause et j'ai des choses qui me dérangent. Je cherche une solution naturelle." Les "choses qui dérangent" peuvent être des **bouffées de chaleur**, des **troubles de l'humeur**, une **prise de poids**, une **sécheresse de la peau accélérant l'apparition de rides**, une **sécheresse vaginale** entraînant des rapports douloureux, une **baisse de libido**.

Voilà pour les troubles les plus fréquents.

Nous allons traiter ici la situation N°1 : cette femme qui n'a pas ou très peu de symptômes, mais qui veut quelque chose de préventif, de naturel, pour accompagner cette ménopause.

Elle espère ainsi éviter d'être dans la situation N°2...

Cette situation N°2 est traitée cas par cas, dans les autres fiches.

En général, cette femme se présente ainsi:

"Bonjour, je suis en ménopause et je voudrais prendre quelque chose de naturel."



QUESTIONS À POSER

"De quand datent vos dernières règles ?"

Plus la date est ancienne, plus le risque d'apparition de symptômes est faible.

"Avez-vous des symptômes particuliers ?"

On vérifie qu'elle n'a aucun des symptômes décrits plus haut.

"Est-ce que vous dormez bien ?"

Les troubles du sommeil finissent par entraîner un déséquilibre **neurosympathique**, susceptible de déséquilibrer la période ménopausique. Et de faire apparaître des symptômes.

"Quel est votre état de santé général ?"

Il est intéressant de savoir si cette femme a des problèmes de santé associés.

"Y a-t-il des cancers hormonodépendants dans votre famille ? (ovaire, sein)

Je vous pose la question car dans ces cas, on préfère éviter certaines plantes."



LES CONSEILS

Situation numéro 1 :

Voici le premier conseil que l'on pourrait donner :

- Prévenir entre 40 et 50 ans ...

La période pré-ménopause ou péri-ménopause est la période transitoire précédant la ménopause.

Elle apparaît en général, vers 40-45 ans, soit 5 à 10 ans avant la date effective de la ménopause.

Elle est marquée par des modifications hormonales ressenties différemment par chaque femme.

Les cycles menstruels sont raccourcis, un peu anarchiques (cycles courts, cycles longs, aménorrhée, ménorragie...) mais aussi fragilité émotionnelle, sautes d'humeur, manque d'énergie...

Ces perturbations étant causées par une déficience en progestérone entraînant un déséquilibre de la balance œstrogènes-progestérone, avec hyperœstrogénie relative.





Voici dans ce cas ce que l'on pourrait conseiller :

- Avoir une bonne hygiène de vie :

- Avoir une **activité physique régulière** (30 minutes par jour) améliore les troubles du sommeil et de l'humeur, permet de maintenir sa masse musculaire, et limite la prise de masse grasse qui accompagne souvent le déséquilibre hormonal qui s'installe.
- Pratiquez des **exercices de renforcement périnéal**, se faire conseiller par une sagefemme.
Entretenir son périnée, permet de diminuer les risques d'incontinence, de préserver une bonne tonicité, et de garder une sexualité épanouie.
- Dormir suffisamment, éviter la dette en sommeil

- Adopter une alimentation santé :

- Voir des apports suffisants en **calcium**, consommer des aliments source d'**oméga 3** (huiles colza, 2 cuillères à soupe/jour) et petits poissons gras (environ 400 g/semaine).
- Garder un **apport faible en graisses saturées**
- Veiller à avoir un bon statut en **vitamine D** afin de prévenir l'ostéoporose, soutenir son immunité...



Si nécessaire prendre un supplément en hiver, avec accord de son médecin.

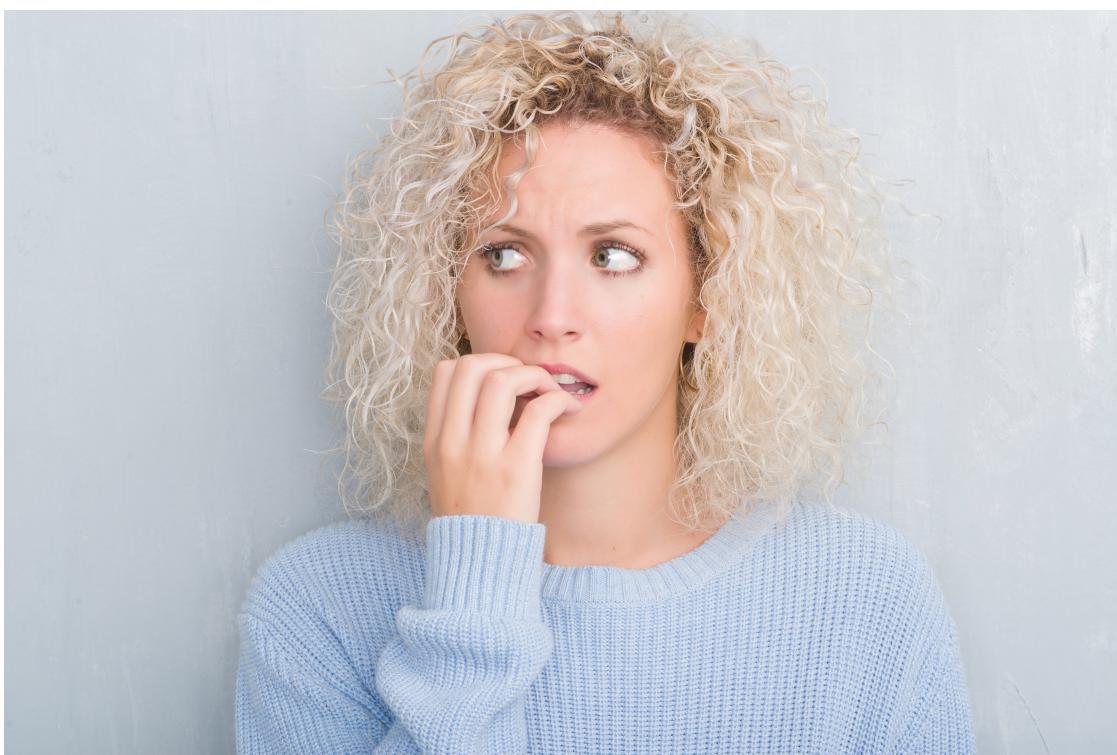


Situation numéro 2 :

La ménopause s'installe, les symptômes deviennent gênants, votre cliente vous sollicite :

- Pour des bouffées de chaleur dérangeantes
- Pour des troubles de l'humeur, de l'anxiété, une déprime
- Pour des troubles du sommeil
- Pour une ostéoporose débutante
- Pour une sécheresse vaginale et autres symptômes gênants

Dans tous ces cas, penser à se reporter aux supports correspondants.





PRODUITS NATURELS

Voici le premier conseil que l'on pourrait donner :

- **Lin (*Linum usitatissimum*)**

- Prendre dans un yaourt, un fromage blanc, une cuillère à soupe par jour de graines de lin (chauffé et broyé au blender)
Une fois broyées les graines de lin se conservent au frigo une dizaine de jours.
Les graines de lin sont une source d'oméga 3, et apportent des lignanes (phytooestrogènes) qui vont moduler et ralentir le déclin hormonal.

Mais on pourrait conseiller également en cas de troubles péri-ménopausique :

- **Framboisier (*Rubus idaeus*)** jeunes pousses macérât glycériné 1D :

- 50 à 70 gouttes par jour en cas de ménopause précoce
- Prendre 3 mois avec une semaine d'arrêt toutes les 3 semaines
- Ou 30 à 50 gouttes 2 à 3 fois par jour avant repas principaux un mois sur deux en cas d'aménorrhée ou d'Oligo- aménorrhée.
- Si macérât concentré non dilué au 1/10e prendre 3 à 5 gouttes 2 à 3 fois par jour.
- Ne pas utiliser en cas de pathologies hormonodépendantes.

Explication : ce bourgeon soutient la fonction ovarienne, équilibre œstrogène et progestérone.



Lorsque le déséquilibre hormonal s'accentue, à l'approche de la ménopause, avec absence de règles, apparition de bouffées de chaleur, irritabilité, troubles du sommeil ...on conseillera le bourgeon d'**Airelle**.



Airelle (*Vaccinium vitis ideae*) bourgeons macérât glycériné
1D "oestrogene like"

Prendre 50 à 100 gouttes par jour ou bien 5 à 10 gouttes par jour de macérât mère.

Prendre à distance des repas 2 à 3 mois avec une semaine d'arrêt toutes les 3 semaines.

Ne pas conseiller en cas de pathologies hormonodépendantes.

RAPPELS

Framboisier (*Rubus idaeus*)

- Régulateur du cycle féminin,
- utilisé dans les cycles irréguliers et l'inconfort prémenstruel.



Lin (*Linum usitatissimum*)

Cosmétique : adoucissante, apaisante, anti-inflammatoire, antiride, anti-âge, nourrissante, régénérante.

Santé : Anti-oxydante, anti-âge, hypcholestérolémiant, régulatrice du cycle hormonal, prévention des maladies cardiovasculaires, acné, eczéma, engelures, gerçures, vergetures.

Contre-indication :

- Eviter chez les personnes sous traitement anticoagulant et sous traitement hormonal.
- Eviter chez le petit enfant.



Airelle rouge, (*Vaccinium vitis ideae*)

- Draineur intestinal et des voies urinaires,
- régulateur des symptômes ménopausiques de type bouffées de chaleur.