

# Mieux vivre sa ménopause

Par Cendrine Barruyer et Evelyne Delicourt - Le 14 déc 2015 à 14h00

**Cette période de la vie des femmes peut s'accompagner de multiples désagréments. Le plus caractéristique : les bouffées de chaleur. Nos conseils pour vivre une ménopause plus serein**



© Thinkstock

Un réveil en sursaut, des draps trempés de sueurs. C'est le quotidien de nombreuses femmes en ménopause. En cause, les fameuses "bouffées de chaleur". Le phénomène est dû à une modification brutale de la régulation de la température au niveau du cerveau. Les raisons précises de cette dérégulation sont pas bien élucidées. Néanmoins, plus qu'un niveau faible d'oestrogènes, c'est plutôt la modification brutale de ce taux qui est en cause : plus la chute est sévère, plus les bouffées sont importantes.

## LA VIE QUOTIDIENNE PERTURBÉE

Les bouffées de chaleur surviennent en fin de nuit. Mais elles provoquent parfois des réve nocturnes et font le lit de l'insomnie. Autre symptôme fréquemment associé, les douleurs femmes le savent, mais la chute des œstrogènes abaisse le seuil de leur perception, explique Christian Jamin, gynécologue. Elles se retrouvent alors avec des douleurs articulaires qu'elles n'avaient pas avant". Redoutant la survenue d'une polyarthrite, la plupart d'entre elles consultent un rhumatologue. Mais en réalité, il n'y a rien, c'est seulement la ménopause ! Enfin cette modification hormonale a aussi un impact délétère sur la muqueuse vaginale qui devient plus sèche. Bonne nouvelle : la lubrification vaginale ne dépend pas seulement des hormones elle dépend aussi de l'utilisation qu'on en a... Autrement dit, si vous avez une vie sexuelle active, votre muqueuse va rester bien lubrifiée, même au moment de la ménopause.

## QUELS TRAITEMENTS ?

Pour les femmes qui n'ont pas de contre-indication au traitement hormonal de la ménopause, ce dernier reste la solution la plus efficace. « Il n'est pas nécessaire de prescrire de fortes doses », précise le Dr Jamin, des dosages faibles ont souvent des effets immédiats sur les troubles climatiques.

Pour les femmes qui ne veulent pas de ce traitement il existe diverses alternatives (phytothérapie, homéopathie, compléments alimentaires...) dont l'efficacité est variable selon les patientes. Si certains traitements vous conviennent, poursuivez-les. Sinon, n'hésitez pas à retourner voir votre gynécologue qui trouvera une autre solution.

Dans les cas les plus sévères, où il existe à la fois des contre-indications au traitement hormonal et des bouffées de chaleur intenses associées à une déprime, certains antidépresseurs sont intéressants. Ils ont une double activité au niveau du cerveau, à la fois pour réguler l'humeur... et la température corporelle !

## LES SOLUTIONS NATURELLES

Rougeurs, chaleur, sueur, les symptômes de la ménopause sont souvent très gênants. Pensons à l'homéopathie, aux huiles essentielles et à une alimentation adaptée...

Souvent déclenchées par le stress, aggravées par les émotions et le tabac, les bouffées de chaleur peuvent être très désagréables. Pour passer le cap en douceur, la priorité est de gérer ces facteurs : la relaxation, la diminution ou l'arrêt du tabac et l'exercice physique (marche, vélo, natation, gymnastique).... Et lorsque surviennent ces bourrasques, une boisson fraîche, une brumisateur ou le fait de s'aérer avec un éventail ou un ventilateur sont des astuces utiles.

Dernier conseil: une tisane de sauge officinale en infusion après chaque repas.

## DU CÔTÉ DE L'HOMÉOPATHIE

Pour les bouffées de chaleur dues au stress : Ignatia 15 CH ou 9 CH, 5 granules 1 à 2 fois par jour.

Quand elles sont associées à des migraines, des angoisses, des troubles vasculaires, diurn nocturnes : Lachesis 15 CH, 5 granules, 1 à 2 fois par jour.

Si elles surviennent le matin, avec des sueurs, et s'accompagnent de troubles de l'humeur certaine tristesse : Sepia 15 CH, 5 granules, 1 ou 2 fois par jour.

En cas de bouffées intenses, avec congestion de la tête, rougeurs et sueurs : Belladonna 9 granules au moment des troubles.

Prêt à l'emploi : Acthéane des laboratoires Boiron (12 € env. la boîte de 120). Prendre 1 cc 4 fois par jour. En cas de persistance des symptômes, demander conseil à son homéopath

## LES HUILES ESSENTIELLES

Prendre 1 goutte d'HE de sauge sclarée dans du miel ou sur une boulette de pain, 2 fois p~~s~~ jours sur 7 (déconseillé en cas d'épilepsie ou de cancer hormono-dépendant). Appliquer s tempes et l'intérieur des poignets le Roll-on Relaxant de Florame (6,30 €) en cas de stress.

## DANS VOTRE ASSIETTE

Accordez une belle place à ces aliments bourrés de phyto-oestrogènes : haricots blancs et graines de lin, pois chiches, lentilles, soja, amandes, noisettes, noix et légumes verts. Buvez riche en magnésium et en calcium, et limitez votre consommation de vin rouge, bière et c

**Nos experts :** Dr Christian Jamin, gynécologue, Thierry Morfin, naturopathe, Dr Christelle, gynécologue-obstétricienne, homéopathe et Françoise Couic Marinier, docteur en pharmacie diplômée en phytothérapie et aromathérapie.

## Vous aimerez aussi



**Vrai - Faux : que puis-je demander à mon pharmacien ?**  
Ailleurs sur Pleinevie.fr



**10 conseils pour tomber le maillot à la plage**  
Ailleurs sur Pleinevie.fr



**Pierre Etaix : notre est mort**  
Ailleurs sur Pleinevie.fr

Recon

© Tous droits réservés