

J'accompagne ma ménopause au naturel

11 août 2020 - Écrit par: Martine Calvet



Le Vivant fonctionne grâce à un dialogue hormonal permanent. Le cycle des femmes dépend de la communication entre leurs ovaires et une petite glande située dans le cerveau nommée : hypophyse. Cette glande est en effet le chef d'orchestre de notre système hormonal. On comprend donc que le travail d'équilibrage des hormones sexuelles dépend de l'équilibre des autres hormones : de la thyroïde, du pancréas, des surrénales. Ainsi, c'est tout un écosystème qui veille à notre intégrité organique, chaque femme devant trouver sa propre harmonie ! Une des difficultés que nous traversons toutes, un jour ou l'autre, est cette période de changement qu'est la Ménopause :

Qu'est-ce que la ménopause ?

Quand « après des années de service », la production ovarienne s'essouffie, l'équilibre hormonal subit une tempête qui demande parfois de l'aide et du temps pour retrouver un équilibre.

C'est la ménopause, étymologiquement la « cessation des lunes »

Toutes les femmes connaissent, généralement autour de 50 ans, diverses ovaries de cette tempête, et bien-sûr chacune les vit selon sa nature, son histoire, son rythme de vie et les accueille avec sa propre sensibilité.

La ménopause, source de satisfactions...

- Nous en avons fini de tout organiser en fonction de nos cycles, d'avoir à penser à se protéger...
- Finies, aussi, la crainte des grossesses non désirées et la recherche de contraception...
- Finies également la fatigue cyclique, les périodes de susceptibilité, de larmes ou de mauvaise humeur...
- Finis les inconforts et douleurs liés au SPM (Voir l'article : « Je soulage mon **Syndrôme Prémenstruel au naturel** »)
- Et, enfin, c'est un temps considérable de gagné, et l'occasion pour nous les femmes de voir notre créativité s'épanouir !

... Et d'inconvénients.

- La mise en place de la ménopause traîne en longueur, c'est la pré-ménopause.
- Les changements hormonaux entraînent par ailleurs des changements physiques, des symptômes qui peuvent s'installer et une qualité de vie qui change.

La pré-ménopause, quand ? Comment ?

A un moment de la vie de la femme, ses ovaires arrivent à épuisement du stock d'ovules fécondables. Les taux d'œstrogènes et de progestérone deviennent alors fluctuants, sur une période qui peut s'étaler sur 5 ans...

Les règles deviennent irrégulières et souvent des symptômes s'installent. Ainsi, les bouffées de chaleur nocturnes peuvent en être une alerte. Parfois, elle peut également ressentir des palpitations, une irritabilité, une tension dans les seins. En cause, le taux de progestérone qui baisse, déséquilibrant alors celui des œstrogènes...

A noter cependant qu'un petit pourcentage de femmes n'a aucun symptôme... C'est le cas par exemple en Asie. Peut-être parce que les femmes abordent cette période comme un chemin naturel vers la sagesse et que leur culture est bienveillante à ce sujet ? Leur alimentation aussi est différente...

Par ailleurs, on remarque actuellement que l'âge de la ménopause est de plus en plus précoce. En effet, ce serait une conséquence de la présence courante de perturbateurs endocriniens dans notre alimentation, notre environnement et de la pollution.

... Puis, la ménopause est là !

Cette période d'installation de la ménopause a permis à chacune de se mettre en tête qu'il y a un changement de « statut », d'apparence, de vitalité... Et d'accepter, plus ou moins, la transformation. Car transformation il y a...

Lors de la ménopause, les œstrogènes diminuent, ce qui entraîne alors :

- Une fragilisation des tissus, avec un amincissement et sécheresse de la peau et des muqueuses...
- Mais aussi, des douleurs articulaires.
- Des troubles circulatoires.
- Il y a également souvent une prise de poids, l'apparition de graisse abdominale, une élévation du taux des tri-glycérides...
- Une baisse de la libido.
- Et enfin, un moins bon sommeil et parfois de la déprime ou de l'agressivité...

Mais rassurez-vous, vous n'aurez jamais tout à la fois !

Les femmes auraient donc un tiers de leur vie à vivre avec ces symptômes...?

Heureusement, certaines d'entre nous savent utiliser cette transformation et œuvrer à devenir de belles femmes, à s'affirmer, à se réaliser, à s'épanouir, à mettre du spirituel dans leur vie, à faire que le désir devienne une clé de voûte de leur motivation**... Elles poursuivent ainsi leur vie avec plus de bénéfices que d'inconvénients.

« Celui qui n'a pas reconnu que la vie est incessante métamorphose, n'aura pas sa part du miracle. » (Christiane Singer)

Beaucoup de personnes ont écrit sur ce sujet et leurs ouvrages sont de bons accompagnements (voir en fin d'article). Généralement, à cette période, nos enfants ont grandi, et il nous est possible de prendre du temps pour s'occuper... De nous !

Comment accompagner ma ménopause au naturel ?

Longtemps, des hormones de remplacement ont été prescrites sans crainte... Mais depuis quelques années, les risques vasculaires et de cancers légitiment les approches naturelles .

Je mise sur mon alimentation :

Comme évoqué pour le Syndrome Prémenstruel, privilégiez une alimentation hypotoxique, non acidifiante et riche en anti-oxydants. Adieu produits industriels !

- En premier lieu, faites la part belle aux légumes verts et colorés, aux choux, aux châtaignes (qui doivent représenter de 50% à 70% de votre assiette) . Selon votre capacité digestive, vous incluez du cru en début de repas (sinon des Jus de légumes), sans oublier les grains germés, herbes fraîches, algues, épices (pensez ainsi au curcuma, au gingembre...) et aromates .
- Préférez par ailleurs les produits complets : céréales (riz, sarrasin, millet, petit épeautre...) , huiles, sel, sucre (si nécessaire) pour leur richesse en nutriments.
- Profitez également des fruits de saison, que vous prendrez soin de consommer hors repas (30 minutes avant ou 2 heures après).
- De même, veillez à un apport régulier en protéines, leurs acides aminés étant indispensables pour l'entretien des muscles, des os, des hormones... Vous pouvez ainsi miser sur les protéines animales (œufs, poissons gras, coquillages, peu de viande et plutôt blanche) et / ou végétales (légumineuses trempées 8h, céréales en proportion 1/4, 3/4, oléagineux, spiruline, pollen frais...) .
- Choisissez des produits bio, des cuissons douces, des huiles de qualité (huile d'olive, pour ne pas vous tromper !) afin de profiter du maximum de nutriments.
- Buvez de l'eau, de préférence peu minéralisée, surtout entre les repas. En effet, elle est indispensable à l'élimination (Voir l'article : « Buvez de l'eau, de l'eau... Et encore de l'eau ! »).
- Enfin, n'oubliez pas : les laitages, divers desserts, viennoiseries, sodas et autres gourmandises, le café, le thé, les alcools...Sont acidifiants. Ainsi, ils favorisent les troubles inflammatoires et l'ostéoporose.

Quid du soja ?

La consommation du soja a quant à elle été très controversée. Utile et efficace chez les asiatiques elle s'avérerait en effet risquée par rapport à nos habitudes alimentaires. Le soja bio fermenté ou germé paraît être la bonne alternative car après digestion, ceux-ci seraient une source de phyto-œstrogène que nos organismes savent utiliser favorablement.

Mes plantes alliées pour éviter le recours au Traitement Hormonal Substitutif :

De plus en plus de gynécologues se tournent vers des traitements naturels végétaux, aux actions modulatrices : selon les organes, tantôt, pro, tantôt anti-œstrogéniques. Des études ont en effet confirmé leur action bénéfique et sans danger pour la santé.

- Ainsi, la Sauge, le Trèfle rouge, le Houblon, les isoflavones de soja, le Gattilier, l'Actée à grappes noires... Sont des alternatives naturelles au Traitement Hormonal Substitutif. Elles permettent en effet de gérer les bouffées de chaleur, la nervosité, les troubles du sommeil, tendance dépressive et la sécheresse des muqueuses.
- Dans la même recherche, le Yam (un igname du Mexique) est très prisé actuellement. Il s'avère quant à lui particulièrement intéressant sous forme de gel à appliquer dans le creux du coude. C'est un stimulant endocrinien (glandes surrénales et sexuelles) qui a de multiples vertus dans le cadre de la prévention du "vieillessement hormonal". Choisissez alors un yam de bonne qualité et riche en diosgénine.
- Par ailleurs, le Cimicifuga et le Framboisier sont des régulateurs hormonaux qui harmonisent la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone...

Quelles plantes pour mon confort ?

- Le Cyprès, vasoconstricteur, est aussi intéressant pour les troubles circulatoires que par son action mimétique des œstrogènes. L'huile essentielle de Cyprès peut ainsi vous être conseillée aussi bien en externe (massage) qu'en interne.
- Par ailleurs, la Valériane en gélules et la Mélisse en infusion (rafraîchissante !) aident par leurs propriétés calmantes et sédatives. Elles pourront éventuellement être complétées par le Millepertuis, sur conseil d'un professionnel.
- Le Ginseng et le Gingembre sont quant à eux toniques et régénérateurs (et plutôt réchauffants). Ils accompagneront ainsi les boissons d'énergie, de moral, de désir...
- La Rhodiola et l'algue Klamath, elles, sont efficaces en cas de besoins adaptatifs.
- L'Aubépine, quant à elle, par son action sur les vaisseaux sanguins, soulage palpitations, angoisses, insomnies, bouffées de chaleur...
- Riche en minéraux et vitamines, l'Aloe Vera possède également de nombreuses propriétés intéressantes pour accompagner la ménopause.
- Enfin, pour limiter les désagréments de l'inflammation vaginale, utilisez des ovules de calendula.

Ainsi, vous constatez que les plantes sont nombreuses à pouvoir vous aider. Mais il appartient à chaque femme de trouver sa composition de tisane, sa synergie d'huiles essentielles, ses gélules, MG, TM... Et avancer dans cette recherche avec quelque spécialiste en phytothérapie.

Et du côté des compléments alimentaires ?

- En premier lieu, veillez à avoir un bon taux de vitamine D, complétez si nécessaire avec de la vitamine D3 naturelle (Voir l'article : « Vitamine D : la plus chaude des vitamines ! »).
- Les Oméga 7 que contient l'huile d'Argousier sont par ailleurs bénéfiques sur la sécheresse de la peau et des muqueuses.
- La Zinc, quant à lui, contribue au bon fonctionnement hormonal de notre métabolisme, or il est moins bien assimilé avec l'âge (Voir l'article : « Le ZINC : indispensable et multifonction ! »).
- Le Sélénium, outre son rôle antioxydant, est un régulateur hormonal. Vous pouvez ainsi croquer 3 noix du Brésil par jour !
- Les polyphénols du thé vert vous aideront par ailleurs à gérer les graisses abdominales. Ainsi, buvez-en 3 tasses par jour.
- Les pk, la Silice et le Magnésium sont également des compléments classiques d'entretien à cet âge de la vie, à alterner en cure régulière. En période de ménopause, ils ont en effet une influence favorable sur les bouffées de chaleur et l'instabilité émotionnelle.
- Enfin, il arrive que la flore bactérienne vaginale s'altère à la ménopause. N'hésitez pas alors à vous faire conseiller des probiotiques.

Je veille à mon hygiène de vie :

- En premier lieu, adoptez un mode de vie « anti-inflammatoire », qui préservera l'ensemble de vos organes. Outre la bonne chère dont vous éviterez les excès, préservez-vous du bruit, du tabac, des ondes électromagnétiques... Et autres stress.
- Veillez également à plus de frugalité, surtout le soir. Ainsi, vous aurez moins de bouffées de chaleur nocturnes... Et donc un meilleur sommeil !
- Par ailleurs, si vous avez tendance à prendre du poids, vous pouvez tenter l'aventure du jeûne intermittent 1 à 2 fois par semaine (soit 10h sans manger !).
- De même, pensez au drainage régulier de vos organes émonctoires (à l'automne et au printemps), et en particulier à la santé du foie chargé de dégrader et d'évacuer le surplus hormonal en plus des toxines qu'il gère habituellement. En effet, des émonctoires en bon état sont souvent la clé d'une ménopause sans souci (Voir l'article : « Je chouchoute mes émonctoires ! »).
- Il est aussi temps de vous trouver une activité (yoga, Qi-Gong ou autre gymnastique, méditation...) à pratiquer régulièrement pour aider votre changement de rythme et votre ouverture de conscience (Voir l'article : « La méditation, qu'est-ce que c'est ? »).
- Redécouvrez les activités dans la nature, elles vous reconnecteront à votre nature : rando, vélo, natation, cueillette... Et favoriseront en outre l'oxygénation, le maintien d'une certaine masse musculaire, la respiration, la circulation d'énergie, l'exposition au soleil (choisissez vos heures!), le bon moral.
- Enfin, faites des saunas, des hammams, faites-vous masser... Ainsi, vous éliminerez mieux vos toxines et vous vivifierez (Voir l'article : « Quel massage pour quels maux ? ») !

La ménopause, une invitation à être une femme épanouie et libérée ?

Veillez à piloter votre ménopause comme une expérience positive : soignez les rides de l'âme, aimez les rides du corps... Devenez une femme épanouie et libérée !

*J'aime cette approche de Christiane Singer : « Une révélation guette celui qui avance le cœur et les yeux ouverts, sans précipitation et tant qu'il se peut sans regret. Après s'être vu dépouillé, en chemin, de ce qu'il avait en temps possédé, le voilà blentôt, à sa grande surprise combié d'autres biens dont il ne soupçonnait, jusqu'alors, ni l'existence ni le prix. Il apprend, et sa reconnaissance alors n'a pas de bornes, que rien ne lui est été en cours d'existence sans qu'autre chose de plus précieux ne lui soit donné en contrepartie. »**

Martine Calvet



À lire :

* **Les âges de la vie**, Christiane Singer, éd. Albin Michel

** **Les plaisirs secrets de la ménopause**, Dr Christiane Northrup, éd. Mama

*** **Une ménopause sans bouffée de chaleur, c'est possible !**, Isabelle Ranchet, éd. Alpen

