

Pré-ménopause & ménopause

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

À la ménopause, la menstruation et la capacité de reproduction de la femme sont interrompues. C'est vers l'âge de 50 ans qu'elle se déclare, mais certaines femmes peuvent la subir prématurément ou artificiellement (ablation des ovaires).

La ménopause se traduit par une déficience en œstrogènes générée par un tarissement de la sécrétion hormonale des ovaires.

Les symptômes les plus reconnus sont les suivants :

- Dorsalgies (maux de dos).
- Cheveux secs et clairsemés, peau sèche.
- Carence en sels minéraux et oligo-éléments.
- Bouffées de chaleur au niveau du visage et du cou, variant en fréquence et en durée.
- Incontinence urinaire due au manque d'œstrogènes.
- Ostéoporose.
- Troubles psychologiques comme anxiété, irritabilité, insomnie et mauvaise mémoire.
- Pilosité se développant sur le visage, l'estomac ou la poitrine, soit en raison d'une augmentation d'hormones mâles, les androgènes, soit à cause d'une chute de la production d'œstrogènes.
- Relâchement des tissus vaginaux, sentiment d'une excroissance dans le vagin. Une éventuelle descente d'organe peut se manifester en cas d'atonie (manque de tonicité) musculaire du périnée.

Certaines femmes ménopausées ou pré ménopausées peuvent ressentir des douleurs lors des rapports sexuels. Ce trouble est dû à l'amincissement de la paroi vaginale et à un manque de lubrification, tous deux liés à un défaut d'œstrogènes.

la nature vous veut du bien : des fruits et des légumes pour mieux vivre cette transition

Des vitamines et des minéraux :

Pour équilibrer le système nerveux et lutter contre l'irritabilité et l'anxiété dus aux changements hormonaux. Pour gérer les troubles du sommeil et les insomnies :

Le magnésium : Soja, fruits secs, pistaches, dattes, pain complet, figes, maïs, germe de blé, abricots secs, cacao.

Les vitamines du groupe B : Germe de blé, avocat, flocons d'avoine, banane, soja, lentille, chou fleur, épinard, maïs, haricots blancs, levure de bière.

Pour lutter contre les sensations douloureuses au niveau de la poitrine (hypersensibilité, nodules) et du bas ventre :

La vitamine E : Consommer des huiles d'origine végétale directement associées à l'alimentation ou en capsules (germe de blé, noix, soja, olive, tournesol, sésame, avocat, onagre qui équilibre les flux hormonaux). Consommer également des céréales complètes et des fruits secs, en particulier des dattes, des figes et des noix de Macadamia, des grains secs et surtout des lentilles blondes. La vitamine E existe aussi sous forme de gélule vaginale pour lubrifier les muqueuses asséchées.

Les vitamines B complexes citées ci dessus.

Pour réguler les troubles intestinaux tels la constipation. Pour agir contre les saignements abondants de transition :

La vitamine C : Elle est présente en abondance dans le kiwi, le persil, le chou-fleur, les épinards, la tomate, le chou, les agrumes (oranges, pamplemousse, citron), les petit pois, la mâche, la pomme de terre) régulera les troubles intestinaux tels que la constipation.

Pour équilibrer les saignements trop abondants et les risques d'anémie (manque de fer) ou d'avitaminose (manque de vitamines) :

La vitamine A : On la retrouve dans le melon, la carotte, le cresson, les épinards, le giraumon, la patate douce, le persil, l'endive, le germe de blé, les abricots.

Le zinc : Il est présent dans les champignons, la levure de bière, l'avoine, les pois, le pain complet, les noix, les céréales complètes.

Le fer : C'est un minéral fondamental tout au long de la vie d'une femme et plus particulièrement lors de cette transition : On trouve du fer dans la farine de soja, cacao, les haricots blancs, les lentilles, les pois secs, les fruits secs, les épinards.

Pour réduire la fréquence des bouffées de chaleur et les suées nocturnes :

Le sélénium : La prise de ce minéral sera plus efficace que tout traitement hormonal de substitution car après quelques années il faudra de toute façon cesser pour éviter toute pathologie de cancer. On trouve du sélénium dans les céréales complètes, le poisson, les viandes, et les œufs. On peut aussi prendre au quotidien le sélénium sous forme de complément alimentaire, le dosage sera alors précisé par le médecin traitant ou le spécialiste consulté (gynécologue, nutritionniste).

Pré-ménopause & ménopause

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Pour réhydrater les cellules cutanées et éviter le vieillissement prématuré de la peau, ainsi que la perte d'élasticité de l'épiderme :

L'huile de lin et d'onagre.

Le zinc.

Les vitamines du groupe B.

Pour atténuer l'état de fatigue général, renforcer le système immunitaire face aux agressions quotidiennes (pollution, stress, radicaux libres), éviter les migraines et les céphalées, dynamiser le métabolisme :

La coenzyme Q10.

La quercétine.

L'aromathérapie : Les remèdes naturels à base de plantes sont très efficaces mais nécessitent une connaissance particulière. Pour bénéficier de leur effet, ne pas hésiter à consulter un spécialiste (aromathérapeute, ou autre thérapeute ayant reçu une formation spécifique). La plupart des traitements à base de plantes sont prescrits sous forme de tisane, de gélules ou d'huile essentielle. Attention, les huiles essentielles doivent toujours être diluées à une huile végétale de base avant toute utilisation, et son utilisation fait l'objet d'un bilan thérapeutique précis.

Pour améliorer l'humeur et aider à surmonter les changements hormonaux : LA SAUGE.

Pour soulager efficacement les bouffées de chaleur et autres symptômes cutanés : LA CAMOMILLE.

Pour lutter contre les baisses de libido : LE GÉRANIUM ET L'YLANG-YLANG en huiles essentielles ou en huiles de massage.

Pour favoriser l'élimination de la rétention d'eau et les infiltrats de cellulite liés au déséquilibre hormonal : LE FENOUIL directement dans l'alimentation ou en application locale sur l'abdomen sous forme d'huile essentielle.

Pour apaiser l'anxiété et les tensions nerveuses: LA VALÉRIANE.

En cas d'irritabilité, de troubles de la mémoire et de la concentration, ou en cas de baisse de la libido : LE GINSENG.

Pour nettoyer l'organisme et permettre la réduction des risques de développement excessif de la poitrine et autres changements cellulaires (nodules, gènes carcinogènes) : LE PISSENLIT.

Pour atténuer l'aspect d'une peau desquamée et sèche, nettoyer l'épiderme et dynamiser également l'élasticité cellulaire : LA RÉGLISSE ET LE TEA TREE.

Pour améliorer la qualité du sommeil, favoriser l'endormissement et atténuer les insomnies : LA PASSIFLORE ET LA VALÉRIANE..

Pour rétablir l'épaisseur et l'élasticité de la muqueuse vaginale : LA CARDIAIRE.

Pour rééquilibrer l'ensemble des perturbations du cycle : LES GRAINES DE CÉLERI ET DE CÈDRE..

En cas d'œdèmes avec infiltrats de cellulite et baisse de la libido : LA CANNELLE.

Pour activer l'élimination des toxines salées et des toxines grasses : LA CORIANDRE EN GRAINES OU EN FEUILLES (cotomili).

Pour rafraîchir et purifier le foie, et aussi atténuer les bouffées de chaleur, les sueurs et les gonflements : L'ALOE VERA.