AUX PETITS SOINS

Isabelle **Doumenc**

MÉNOPAUSE :
une transition réussie

Solutions naturelles de la préménopause à la postménopause

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Stimuler sa fertilité, c'est parti !
Mon alimentation santé facile : Anticholestérol
Le réflexe médicament, c'est fini !
Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !
J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Mon quotidien minimaliste, Ophélie Bel @minimal.quotidien
Ma penderie éthique, Annabelle Boyer
Mes potions naturo bien-aimées au quotidien, Véronique Beck
Ayurvéda : mon programme printemps-été, Sophie Benabi
Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi
Ma phyto au féminin, Virginie Peytavi
Mon massage relaxant des pieds, Barbara de Luze
Ma naturo spéciale bons vivants, Noémie Vega
Faire ses savons naturels, Cyrille Saura Zellweger
J'aime mes hormones, Sarah-Maria LeBlanc
Anti-candida, Alice Greetham

ÉDITIONS JOUVENCE
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2024
ISBN : 978-2-88953-947-5

Couverture : Éditions Jouvence
Maquette de couverture et intérieure, illustration de couverture : Rosa Carbonell
Mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction **7**
Des solutions pour un mieux-être global 9

Partie 1 : les changements **11**

De la pré à la postménopause **12**
Bouleversements hormonaux et risques pour la santé. **13**
Le cycle féminin. 13
La désynchronisation hormonale 14
Des hormones aux rôles multiples 15

Partie 2 : les ajustements à apporter **17**

Adoptez une alimentation saine **18**
Une alimentation équilibrée 18
Des protéines indispensables 19
Pourquoi diminuer les glucides 24
Des matières grasses à sélectionner avec soin 29
Les petits plus indispensables à la ménopause **35**
La mastication améliore digestion et énergie 36
La chasse au sucre 37
Un microbiote à chouchouter 41
Comment composer ses repas. **46**
Le piège du sucré le matin 46
Un déjeuner riche en protéines 49
Un en-cas avec du sucré 50
Un dîner léger 51
Les boissons. 52
Sport et ménopause, des alliés pour la vie. **54**
Quels sports pratiquer ? 54

Partie 3 : surmonter les symptômes 57
Bouffées de chaleur et suées nocturnes 58
Les facteurs aggravants 59
Café, alcool, sucre et tabac 59
Des plantes pour aider à arrêter 61
Les phyto-estrogènes 63
Le soja, oui, mais de préférence fermenté 63
Les autres sources de phyto-estrogènes 65
Les compléments efficaces 66
Déprime, stress et anxiété 68
Renforcez votre corps et vos glandes surrénales 70
Des nutriments nécessaires 71
Sommeil et fatigue 74
Retrouvez une bonne nuit de sommeil 75
Changez vos habitudes 75
Des huiles essentielles pour se détendre 75
Des plantes pour restaurer votre sommeil 76
Surmonter la fatigue 77
Mauvaise digestion 78
Améliorez la constipation 79
Récupérer l'élasticité de la peau ? 81
Les bons acides gras 81
Augmenter la synthèse du collagène 82
Sécheresse vaginale, cystites et libido 85
Le microbiote vaginal déséquilibré 85
Rééquilibrer et hydrater 86
Les cystites 87
Syndrome prémenstruel 87
Partie 4 : postménopause, prendre soin de sa longévité 89
La prise de poids, une fatalité ? 90
Pilier de la perte de poids, l'activité physique 90
Une alimentation ajustée 91

Ostéoporose : renforcer la densité osseuse 93
Les examens de dépistage 94
Les stratégies pour limiter l'ostéoporose 95
Calcium et phosphore, les minéraux les plus importants 95
De la vitamine D tous les jours 98
Le rôle moins connu de la vitamine K 100
Limiter la fuite du calcium et la perte osseuse 101
Protéines + sel = fromage ! 103
L'intérêt des phyto-estrogènes. 104
Limiter les risques cardio-vasculaires. 104
Bien choisir ses aliments gras 105
Limiter les aliments sucrés et les glucides raffinés 105
Augmenter l'activité physique. 106

Conclusion. 109
Annexe : compléments nutritionnels. 111
Bouffées de chaleur et suées nocturnes. 112
Déprime, stress et anxiété 115
Sommeil et fatigue 117
Mauvaise digestion 119
Récupérer l'élasticité de la peau ? 120
Sécheresse vaginale, cystites et libido 121
SPM. 122
Perte de poids 123
Ostéoporose. 123
Risques cardio-vasculaires 125
Bibliographie 126
Notes de fin 127

INTRODUCTION

Avec le recul, je me dis que j'ai eu une ménopause « expérimentale ». Comme s'il fallait en passer par autant de désagréments pour trouver des solutions efficaces. J'ai cumulé un nombre impressionnant de symptômes très invalidants : bouffées de chaleur, suées nocturnes, grands coups de fatigue, digestion compliquée et baisse de qualité de mon sommeil. Je ne pouvais pas prendre de traitement hormonal de la ménopause – un THM – en raison d'antécédents familiaux de cancer du sein et d'une endométriose. C'était déconseillé et je ne le souhaitais pas non plus. Pour autant, les désagréments ressentis ont largement dégradé mon quotidien. Les bouffées de chaleur surtout, très fatigantes et pénibles – je pouvais en avoir des dizaines par jour –, qui me vidaient de mon énergie pendant quelques minutes. La nuit, je me réveillais trempée, parfois plusieurs fois par nuit. À devoir me changer, le plus doucement possible pour ne pas réveiller mon colocataire de lit. À l'époque je traversais une période de vie intense, avec des parents malades, dont la charge s'ajoutait au reste de mon quotidien déjà bien rempli. Sans surprise, le stress augmente les désagréments.

J'ai tenté énormément de choses, avec plus ou moins de succès. Je pensais qu'il fallait être patiente, et que cela passerait. Vite. Mais pas du tout. Il m'a fallu du temps pour intégrer l'idée qu'il ne s'agissait pas de venir à bout de chaque symptôme individuellement, mais bien de mettre en place **une stratégie globale pour répondre aux changements de mon corps. De mon corps et de mon cerveau.** On sait tous que la ménopause signe la fin de la fertilité. Les éventuels risques ensuite d'ostéoporose ou d'infarctus sont aussi assez connus. Mais on

ne mesure pas à quel point ces hormones orchestrent bien d'autres domaines dans la santé des femmes. Notamment le fonctionnement cérébral. Le moral devient très changeant, avec des sautes d'humeur, de l'anxiété, de la déprime et même une sensation de brouillard cérébral. La qualité du sommeil est aussi dégradée, comme la digestion et la qualité de la peau. Une fois que l'on comprend que tout cela fait partie des effets de la ménopause, il est plus facile d'y faire face, et de mettre en place une approche globale, en priorisant les éléments à réguler : le sommeil, l'activité physique régulière, une alimentation différente, la limitation de l'alcool et du sucre le soir, la prise de compléments nutritionnels.

Plus de la moitié des femmes vivent ainsi une transition chaotique. Les autres ne connaîtront jamais cela et passeront cette étape sans histoire. Pour autant, même sans symptôme, le corps change. Plus de 14 millions de femmes en France sont ménopausées, et près de 500 000 commencent à la vivre chaque année. 6 % seulement prendraient un THM[1] ; pour toutes les autres, les astuces et conseils naturels sont un recours essentiel.

LES THM

Les traitements hormonaux de la ménopause sont des médicaments proposés par les médecins. Ils consistent en un apport d'hormones – estrogènes et progestérone – dont les dosages sont ajustés au cas par cas. Ils sont efficaces sur les bouffées de chaleur, l'humeur, le sommeil, la qualité de la peau et la prévention de l'ostéoporose. Tout le monde ne peut pas en prendre, cela est déconseillé par exemple en cas d'antécédents personnels de cancer du sein.

Des solutions pour un mieux–être global

Les habitudes de vie ont une importance considérable pour atténuer les symptômes et accompagner la période de postménopause. Je vous indique ici les informations relevant de mon domaine d'expertise de naturopathe, de micronutritionniste et de « cobaye ». Des solutions naturelles et efficaces pour neutraliser tout ce qui se dégrade et change : des kilos qui s'accrochent, des ballonnements, des bouffées de chaleur, une humeur qui se dégrade, des coups de fatigue éreintants ! L'activité physique va devenir votre meilleure amie, vous allez réajuster certaines habitudes alimentaires, apprendre à introduire des techniques de gestion du stress régulièrement, ou encore savoir quels minéraux, plantes et vitamines pourront vous aider. Ces solutions naturelles permettent aussi de faire de la prévention, pour la longue période de vie après la ménopause : prévention de l'ostéoporose (perte de densité osseuse qui augmente les risques de fracture) ; prévention de l'apparition de risques de diabète, ou de cholestérol, liés à ces changements hormonaux.

La ménopause n'a pas que des mauvais côtés. C'est le meilleur moment pour repenser son hygiène de vie et mettre en place des habitudes qui vous assureront une transition réussie et une meilleure longévité ! Il reste souvent plus de trente ans à vivre après la ménopause, alors autant les passer en pleine forme, et dans la bonne humeur.



PARTIE 1

LES CHANGEMENTS

La ménopause englobe la période de vie située autour de l'arrêt de production des hormones féminines (estrogènes, progestérone) par les ovaires. Elle intervient généralement entre 45 et 55 ans, et marque la fin des règles. L'installation de la ménopause peut s'étendre sur plusieurs années, avec différents termes selon les étapes.

De la pré à la postménopause

La préménopause démarre de cinq à dix ans avant l'arrêt des règles, donc dès la quarantaine. Pour beaucoup de femmes, cette période passera inaperçue. D'autres pourront constater des irrégularités dans leurs cycles (plus longs ou plus courts) et des symptômes semblables à ceux ressentis avant l'arrivée des règles, le syndrome prémenstruel (SPM) : spasmes intestinaux, gonflement ou douleurs aux seins. La baisse de progestérone est amorcée, et, proportionnellement, les estrogènes deviennent trop importants.

À **la périménopause,** les cycles deviennent irréguliers et s'espacent. Des symptômes apparaissent : bouffées de chaleur, suées nocturnes, troubles du sommeil, changements d'humeur, pertes de mémoire, ballonnements, constipation, douleurs articulaires et changement du tour de taille. Cette période prend fin avec l'arrêt des règles, qui va indiquer le début de la ménopause. Cependant les symptômes peuvent continuer. **La périménopause est la période la plus intéressante pour changer ses habitudes et assurer la meilleure transition possible.**

La ménopause commence après 12 mois écoulés sans règles. Vous êtes donc officiellement ménopausée si vous n'avez pas eu de règles depuis un an. Après l'arrêt total du cycle menstruel, vous entrez en post-ménopause.

La postménopause, ce sont les quelques années suivantes. Les symptômes s'atténuent pour finalement disparaître. Avec les évolutions d'habitudes de vie mises en place, le corps retrouve un autre rythme. Pour autant certains changements demeurent concernant

l'élasticité et la tonicité de la peau, des muqueuses, la fragilité osseuse et les risques de maladies cardio-vasculaires.

Bouleversements hormonaux et risques pour la santé

Le cycle féminin

Nous naissons avec un stock d'environ 1 million d'ovocytes (ou ovules) contenus dans les ovaires. Il va diminuer progressivement, sera de 600 000 environ quand démarre la puberté. Puis, à chaque cycle menstruel, le nombre diminue, jusqu'à la périménopause où le stock s'épuise, avec moins de 1000 ovocytes présents dans les ovaires.

Le cycle féminin démarre à la puberté et s'arrête à la ménopause. Il est en moyenne de 28 jours, à l'image du cycle lunaire. Le premier jour des règles correspond au premier jour du cycle. Dans la première partie du cycle, appelée phase folliculaire, les hormones sécrétées par les ovaires sont principalement des estrogènes. Elles s'élèvent progressivement jusqu'à un pic en milieu de cycle, qui favorise l'ovulation et la possibilité de concevoir. Puis, dans la deuxième partie du cycle, appelée phase lutéale, la progestérone sécrétée par les ovaires devient l'hormone principale. Elle était déjà là en début de cycle, mais à des taux faibles. Les estrogènes décroissent après le pic ovulatoire, mais restent présents à des taux moins importants. En début et en fin de cycle, le taux des hormones est faible.

La désynchronisation hormonale

À la périménopause, les productions hormonales changent mais pas de façon linéaire. Elles ne diminuent pas petit à petit, de façon coordonnée. Au contraire, les productions de progestérone et d'estrogènes se désynchronisent l'une de l'autre, de manière anarchique. Parfois il y a beaucoup trop des deux – ou de l'une d'entre elles –, parfois vraiment pas assez.

Le désordre est lancé dès l'appauvrissement du stock d'ovocytes. Les ovaires ne libèrent plus d'ovocyte à chaque cycle et la désinstallation hormonale démarre. Habituellement, c'est la progestérone qui baisse en premier, et en proportion le niveau des estrogènes devient trop important. L'équilibre hormonal n'est plus respecté. Les premiers signes de la périménopause apparaissent !

Les règles deviennent imprévisibles, les cycles raccourcissent ou s'allongent. Elles sont souvent précédées d'un SPM. Certaines femmes ressentent ce syndrome prémenstruel alors qu'elles n'en avaient pas eu jusque-là ou alors avec une intensité plus faible. En revanche celles qui avaient déjà l'habitude d'en souffrir risquent une périménopause plus chaotique.

D'autres symptômes peuvent se manifester : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse vaginale, infections urinaires, perte de sommeil, concentration difficile, sensation de brouillard cérébral, déprime. Ces troubles sont temporaires, néanmoins certaines femmes les constatent encore au bout de dix ans, alors qu'elles sont en période de ménopause ou de postménopause.

Des hormones aux rôles multiples

On pense toujours au rôle des estrogènes et de la progestérone dans la reproduction. Mais ces hormones ont bien d'autres effets dans l'organisme, qu'on ne découvre souvent qu'à cette période de la vie. Je vous les détaille afin que vous compreniez mieux pourquoi la ménopause entraîne autant de symptômes différents.

Les estrogènes[2] ont des effets sur :

- le système cardio-vasculaire : ils tonifient les cellules des vaisseaux sanguins, leur permettent de se détendre et de s'élargir, ce qui favorise la circulation sanguine et la régulation de la pression artérielle ; ils participent à la fabrication de molécules qui limitent les risques de caillot sanguin et de plaques d'athéromes (dépôt de plaques de lipides sur la paroi des artères qui pourraient entraver la circulation sanguine) ; ils maintiennent un bon taux de HDL (« bon » cholestérol) ;
- le tissu osseux : ils préservent la densité minérale de l'os et sa structure en stimulant les ostéoblastes (qui fabriquent du tissu osseux) et en limitant les ostéoclastes (qui dégradent le tissu osseux) ;
- le tissu cérébral : ils ont des effets anti-inflammatoires et antioxydants qui participent au bon fonctionnement de la mémoire et de la concentration ;
- la température corporelle : ils interagissent avec le centre de la thermorégulation dans l'hypothalamus. La diminution du taux hormonal perturbe la régulation de la température corporelle, entraîne une vasodilatation cutanée et provoque des bouffées de chaleur ;