



Cynthia Mailhot Anaëlle Juaira
Naturopathes agréées



la manne
l'épicerie santé

www.cooplamanne.com

Lorsque la ménopause s'impose

Les symptômes de ménopause arrivent souvent subitement, un peu comme de la visite inattendue. Elle s'impose sans vous demander votre avis et on ne sait pour combien d'années ses symptômes persisteront ! Aussi bien l'accepter et s'outiller pour vivre cette tranche de vie harmonieusement et le plus naturellement possible.

Sur le plan biologique, **la ménopause marque la fin de la période de fertilité de la femme.** Elle contribue également à faire en sorte qu'il ne lui soit plus possible de procréer lorsque son corps n'est plus apte à porter un enfant. **Une femme est ménopausée après un an d'absence de règle.**

Mais tout débute par la pré-ménopause, lorsque le cycle menstruel devient variable et plus abondant. Les excès de perte de sang peuvent causer de grande fatigue et les SPM (*syndrome prémenstruel*) sont souvent plus marqués. Le fer végétal assimilable et non constipant devient une aide précieuse. Lors de règles hémorragiques, la plante nommée **vitex** (*agnus cactus*), est reconnu pour régulariser le flux menstruel en agissant comme phytohormones.

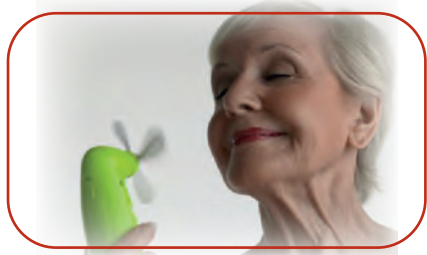
Arrive ensuite le fameux symptôme de chaleurs. Les chaleurs peuvent se vivre de plusieurs intensités et varient en durée : de quelques mois à 10 ans en moyenne. Il n'y pas de vérité exacte sur l'origine des chaleurs. On sait seulement qu'il s'agit d'une inflammation des vaisseaux sanguins qui cause, à partir du plexus vers le haut du corps, une grande chaleur. **De quelques-unes à 50 fois par jour, les femmes peuvent vivre très péniblement cet inconfort passager.**

Les aliments inflammatoires comme le sucre, le café, l'alcool et les épices augmentent les chaleurs. On connaît également quelque plantes efficaces qui agissent à titre de phyto-œstrogènes pour les réduire : l'actée à grappe noire (*actea racemosa*), la sauge (*salvia officinal*), le trèfle rouge (*trifolium rubens*) ainsi que l'huile d'onagre.

Les modifications hormonales associées à la ménopause entraînent, directement et indirectement, toute une gamme de symptômes. Conjointement aux chaleurs, certaines femmes vont souffrir de sécheresse vaginale, de diminution de la libido, d'irritabilité, de perte osseuse, d'apparitions de rides, d'une perte de tonus, de prise de poids et de raideurs articulaires.

Quelques-unes traverseront cette période sans pratiquement s'en rendre compte, en n'éprouvant que très peu de symptômes. Plus les symptômes sont sévères, plus les déséquilibres sont importants. Ces derniers sont parfois causés par un excès de stress, un épuisement, une alimentation déséquilibrée ou un manque d'activité physique. **Heureusement, pour vivre ces changements sereinement, il existe des solutions naturelles.** L'alimentation reste la base de la santé et influence énormément l'équilibre hormonal. Celui-ci est d'ailleurs étroitement relié à l'état des autres organes : le foie, le pancréas, la thyroïde et les surrénales. Ces organes doivent être soutenus tout au long de notre vie, mais particulièrement durant la ménopause.

Vous voulez en connaître d'avantage sur les trucs et astuces pour passer cette étape de vie harmonieusement ?



Venez à notre conférence,
le 4 mai 2016.

INSCRIPTION
Service Conseil de La Manne
819.758.1211 poste 1

Anaëlle JUAIRE et
Cynthia MAILHOT,
Naturopathes agréées

194, Notre-Dame Est
Victoriaville

819 758-1211

Le plaisir
de vivre
BIEN!