

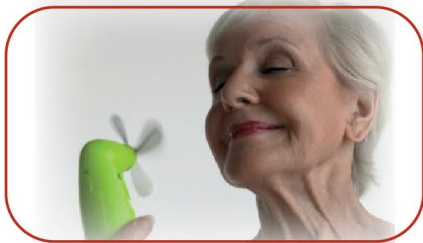


Cynthia Mailhot Anaëlle Juairé  
Naturopathes agréées

## Lorsque la ménopause s'impose

Les symptômes de ménopause arrivent souvent subitement, un peu comme de la visite inattendue. Celle-ci 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. Une femme est ménopausée après un an d'absence de règle. Mais avant cela vient la pré-ménopause, lorsque le cycle menstruel devient variable et plus abondant. Les excès de perte de sang peuvent entraîner de grande fatigue et les SPM (*syndrome prémenstruel*) sont souvent plus marqués. Cette phase peut perdurer plusieurs années. Prendre un supplément de fer hautement assimilable et non constipant devient une aide précieuse. Lors de règles hémorragiques, la plante nommée *vitex agnus cactus*, est reconnue pour régulariser le flux menstruel en agissant comme phytohormones.



Arrive ensuite les bouffées de chaleurs qui empoisonnent la vie de trois femmes sur quatre. Les chaleurs peuvent avoir différentes 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 quelques plantes efficaces qui agissent à titre de phyto-

œstrogènes pour les réduire : l'actée à grappe noire (*actea racemosa*), la sauge (*salvia officinalis*), 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.**

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 ainsi que les surrénales. Ces organes doivent être soutenus tout au long de notre vie, mais particulièrement durant les changements hormonaux comme la ménopause.

**La ménopause n'est pas une fatalité, ce n'est pas non plus une maladie.** Les thérapies hormonales synthétiques sont non souhaitables pour plusieurs raisons. C'est un simple passage de vie à accepter et à apprivoiser avec douceur.

**Vous voulez en connaître davantage sur les trucs et astuces pour passer cette étape de vie harmonieusement ? Venez à notre conférence.**

**Lundi 20 février à 18h30**

Place Rita St-Pierre, Local 125  
59 Monfette, Victoriaville

**Inscription au Service Conseil  
819.758.1211 poste 1**