Télé Star
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48





26 NOV 12
Hebdomadaire Paris

Surface approx. (cm²) : 605
N° de page : 122-123

Santé

7 produits naturels pour bien vivre la préménopause

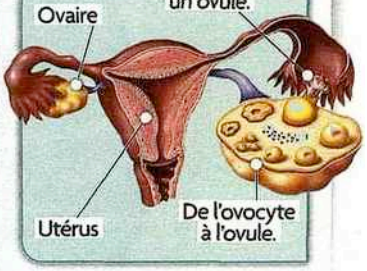
À l'approche de la cinquantaine, les femmes vivent une période de tempête hormonale qui annonce la fin de leur fertilité.

Emmanuelle Blanc

Cette période, qui intervient vers 47 ans, précise la gynécologue et phytothérapeute Bérengère Arnal, c'est un peu le "chant du cygne" de nos ovaires : ils cessent progressivement de fonctionner. La sécrétion des hormones devient anarchique.» Cette période s'étend sur trois à cinq ans et se conclut par l'entrée en méno («règle» en grec)-pause («arrêt»). Elle est marquée par des cycles irréguliers et d'autres symptômes désagréables : seins tendus, gonflements, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, stress. Troubles pouvant être atténués ou supprimés avec des traitements naturels efficaces.

Le cycle féminin…

… au cours duquel l'ovocyte se transforme en ovule, devient irrégulier, soumis au caprice des hormones.



Contre les sautes d'humeur

Prepause



▶ **L'avis de l'expert*** : «Ce complexe contient la juste dose de plantes, qui vont mimer l'action de la progestérone et donc compenser son déficit, sans effets secondaires.»

▶ **On aime :** son efficacité. Effets ressentis en général au bout de un mois.

1 comprimé matin et soir. Inebios, 11 € les 60 comprimés.

En cas de seins tendus

Elusanes gattilier



▶ **L'avis de l'expert :** «Je le recommande. Mes patientes ressentent une vraie amélioration.»

▶ **On aime :** l'efficacité du gattilier sur les seins douloureux a été prouvé par des études allemandes.

1 à 2 gélules/jour. Naturactive, 12 € les 60 gélules.

**Bérengère Arnal, gynécologue et phytothérapeute.*

Eléments de recherche : FLEURANCE NATURE : enseigne de vente par correspondance de compléments alimentaires, toutes citations *** ENVOYER LA PAGE ENTIÈRE***

Télé Star

26 NOV 12
Hebdomadaire Paris

Surface approx. (cm²) : 605
N° de page : 122-123

43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48



Pour régulariser les cycles

Cyclostim



▶ **L'avis de l'expert:** «Ce produit est plus cher que les autres mais plus fort. Je le recommande aux femmes les plus touchées.»

▶ **On aime:** il soulage aussi les premières règles douloureuses. On peut donc le donner à son ado...

2 comprimés/jour. Etnas laboratoire, 22,90 € les 60 gélules.

Pour tonifier la peau

Huile de bourrache



▶ **L'avis de l'expert:** «En plus de soulager les syndromes prémenstruels, elle a une action positive sur la peau, qui a tendance à perdre sa tonicité à cette période.»

▶ **On aime:** le coup de pouce esthétique, surtout au niveau du cou et du décolleté.

2 gélules/jour. Fleurance nature, 14,90 € les 120 capsules.

Anti-règles douloureuses

Huile d'onagre



▶ **L'avis de l'expert:** «Elle soulage aussi très bien les syndromes prémenstruels, et doit être prise en continu car les cycles sont perturbés.»

▶ **On aime:** elle est moins chère que la bourrache.

2 gélules/jour. Fleurance nature, 12,90 € les 120 capsules.

En complément pour encore plus de confort

Alchémille en teinture mère

▶ **L'avis de l'expert:** «En cas de symptômes très marqués, je renforce les effets de Prepause avec ce produit.»

▶ **On aime:** l'astuce du Dr Arnal pour effacer le goût d'alcool: «Le diluer dans de l'eau la veille et le boire le lendemain.»

100 gouttes matin et soir dans un verre d'eau tiède. Boiron, 5,55 € les 125 ml.

Folliculinum et Luteinum

▶ **L'avis de l'expert:** «Nous disposons de plusieurs remèdes, comme Folliculinum et Luteinum, qui donnent également de très bons résultats, à condition d'être prescrits dans la bonne dilution. Il faut donc s'adresser à un homéopathe.»

▶ **On aime:** les granules sont remboursés sur prescription médicale.

Boiron, env. 2,01 € le tube de 80 granules.

PHOTOS : I LOVE IMAGES/BSIP - JACOPIN/BSIP - DR

Eléments de recherche : FLEURANCE NATURE : enseigne de vente par correspondance de compléments alimentaires, toutes citations *** ENVOYER LA PAGE ENTIÈRE***