

### COMMENT ARRÊTER SON THM ?

Après des années de traitement hormonal de la ménopause (THM), le sevrage est parfois difficile et risque d'entraîner un retour de toutes les manifestations désagréables. Pour éviter ce « rebond », il faut procéder en douceur, en diminuant très progressivement les doses, sur six mois en moyenne. La transition sera encore plus discrète si on lui associe de la phytothérapie tout au long de l'arrêt en pente douce.

# Ménopause ayez le réflexe plantes

## Les végétaux aident à mieux vivre cette étape de la vie. Et pas seulement ceux riches en phytœstrogènes.

**Nombre de femmes ne peuvent pas ou ne veulent pas recourir au traitement hormonal de la ménopause (THM).** Heureusement, il leur reste la phytothérapie, qui se montre souvent efficace pour minorer les divers troubles susceptibles de se manifester durant cette période : bouffées de chaleur et sueurs nocturnes – qui concernent les trois quarts des femmes –, mais aussi perturbations du sommeil, de l'humeur, etc.

### Premier recours : les phytohormones

On appelle ainsi les substances d'origine végétale dont l'activité « mime » l'action des hormones produites par les ovaires. Les plus connues sont les phytœstrogènes du soja. Ce sont également les mieux étudiées depuis que, dans les années 60, on a constaté que les femmes asiatiques, grandes consommatrices de soja, souffraient beaucoup moins que les Occidentales de bouffées de chaleur, d'ostéoporose, de cancer du sein et de maladies cardio-vasculaires. Depuis, les enquêtes, très hétérogènes, n'ont pas réussi à prouver formellement les vertus des deux isoflavones contenues dans le soja : la génistéine et la daidzéine (elles sont présentes dans le tofu, la farine et le lait de soja, mais pas dans les germes que l'on consomme dans les restaurants chinois). Malgré tout, la North American Menopause Society considère leur intérêt comme démontré face aux bouffées de chaleur. Leur action est moins spectaculaire que celle du THM, mais il semble qu'elles réduisent au moins les crises de moitié pour une femme sur deux.

**Pourquoi pas pour toutes ?** D'abord, la qualité des compléments alimentaires est très inégale et, les concentrations variant énormément de l'un à l'autre, il faut vérifier que l'on absorbe bien une dose suffisante (de 50 à 75 mg au maximum par jour, répartis entre matin et soir). Ensuite, il ne faut pas se décourager trop vite : l'effet commence à se faire sentir au bout de quinze jours et parvient à son maximum de deux à quatre mois après le début du traitement. Enfin, sous l'influence de la flore bactérienne du côlon, la daidzéine se transforme en équol, une molécule beaucoup plus active. Mais seul un tiers des Occidentales possède une flore intestinale capable d'effectuer cette transformation (contre 60 % en Asie). « Les probiotiques ne changent rien à cette donnée d'ordre génétique, précise le Dr Bérengère Arnal, gynécologue et phytothérapeute. Cependant, les isoflavones vont être plus ou moins bien assimilées selon l'état de notre muqueuse intestinale. C'est pourquoi je conseille de les accompagner systématiquement par un régime riche en fibres et par la prise de probiotiques, mais aussi de prébiotiques, leur carburant. »

### Bouffées de chaleur : il n'y a pas que le soja

Si les résultats des isoflavones restent décevants pour certaines, tout n'est pas perdu pour autant. « Plus de trois cents plantes sont reconnues comme œstrogéno-mimétiques, dont une quinzaine est à notre disposition pour un ▶

usage thérapeutique, précise le Dr Arnal : la sauge, l'actée à grappes (ou *Cimicifuga racemosa*), le houblon, le trèfle rouge, le lin, le kudzu, etc. » Soucieuse de recréer au plus près la production naturelle du corps, la gynécologue phytothérapeute commence néanmoins par utiliser, pour nous délivrer des bouffées de chaleur de la préménopause, gattilier, alchémille, achillée millefeuille ou mélisse (par exemple Prépause, à base entre autres de gattilier et d'alchémille).

**La raison ?** Leurs phytohormones copient la progestérone, permettant d'équilibrer l'excès d'œstrogènes qui caractérise cette période. De même, une fois la ménopause bien installée, elle associe systématiquement phytœstrogènes et phytoprogestagènes (Serepause, Ménostim ou Non)

**Un traitement phytohormonal suffit souvent à faire disparaître les symptômes**

Triolinum Jour et Nuit), tout comme dans le THM. « Ce traitement phytohormonal de base est souvent suffisant, constate le Dr Arnal : diminution ou même disparition des suées, meilleur tonus physique et psychique, amélioration du sommeil, de la sécheresse cutanée et vulvovaginale. » Si l'on en croit certaines recherches, il est possible qu'il ait aussi d'autres effets bénéfiques en dehors de la ménopause – sur le plan cardio-vasculaire et sur certains cancers. Mais ces promesses doivent encore être confirmées. Parfois, néanmoins, cette prescription de phytohormones ne suffit pas. Une phytothérapie symptomatique des troubles qui persistent peut alors venir la compléter. Les bouffées de chaleur surviennent quand l'hypothalamus, qui commande la sécrétion des hormones, se met à fonctionner de façon anarchique. Comme il jouxte le centre cérébral qui contrôle la température du corps, ce dernier, par « contagion », déclenche une dilatation des vaisseaux sanguins inappropriée, source de suées. C'est pourquoi certaines plantes ayant un impact sur la circulation peuvent aussi être appelées à la rescousse en cas de bouffées de chaleur rebelles, tels le ginkgo biloba, l'hamamélis et la vigne rouge (Climaxol).

## Utiles contre la sécheresse des muqueuses...

Les phytœstrogènes par voie orale contribuent aussi à nourrir les muqueuses. Mais, s'ils ne suffisent pas, on peut leur ajouter des gélules d'huiles d'onagre, de bourrache ou de germe de blé, riches en acides gras essentiels aux propriétés hydratantes, et renforcer son alimentation en oméga 3 et 6 (poissons gras, huiles de colza et d'olive). Parmi toute la palette de compléments alimentaires pour la ménopause, certains sont enrichis pour lutter contre la sécheresse vulvo-vaginale comme Triolinum Intime ou Ménophytea Hydratation Intime.

## ... et les douleurs articulaires

Plus rarement évoquées, elles sont très fréquentes et affectent une femme sur trois. Là encore, si les phytœstrogènes ne suffisent pas, on peut recourir à d'autres plantes en complément. C'est le cas de l'harpagophytum (anti-inflammatoire), de la reine-des-prés (qui contient des substances proches de l'aspirine), du peuplier ou du saule blanc. Leur action antirhumatismale et antalgique réduit les poussées douloureuses et augmente ainsi la capacité de mouvement des articulations touchées.

## Un bon moyen pour réguler l'humeur et le sommeil

Enfin l'arrivée de la ménopause s'accompagne, pour certaines femmes, d'une humeur en dents de scie. Eh oui ! les hormones féminines exercent aussi une action sur le système nerveux... Sans compter que cette étape de la vie reste trop souvent synonyme de vieillissement et donc source d'angoisses. Les plantes, une fois de plus, peuvent apaiser cette anxiété et aider à une meilleure gestion du stress (eschscholtzia, ballote noire, passiflore, fumeterre, valériane). Pour celles dont les bouffées de chaleur se conjuguent avec une humeur instable, irritable et des perturbations du sommeil, le phytothérapeute pourra aussi opter pour des compléments à base de mélisse, de houblon ou d'actée à grappes, des plantes riches en phytohormones et calmantes. Enfin, pour les quelque 40 % de cinquantenaires chez qui la ménopause a tendance à entraîner une période de petite déprime, le millepertuis a largement prouvé son action antidépressive (à prendre quatre semaines). Selon une étude québécoise publiée dans *Ménopause*, en mars 2009, à raison de 300 mg par jour, il réduirait aussi les bouffées de chaleur et les problèmes de sommeil.

## Vérifiez l'absence de contre-indications

Les plantes de la ménopause sont en vente libre, notamment sous forme de compléments alimentaires. Passer par un phytothérapeute reste néanmoins plus prudent : il veillera aux contre-indications (les désordres de la thyroïde interdisent les isoflavones) et aux interactions avec d'autres traitements (le millepertuis fait mauvais ménage avec certains remèdes). Il choisira les meilleures solutions pour chacune et adaptera les doses en fonction des résultats. En outre, il conseillera une alimentation équilibrée et une activité physique régulière qui aident à combattre l'ostéoporose. Certes, des plantes minéralisantes (ortie, prêle) peuvent intervenir pour ralentir la fonte osseuse, mais leur action est moins nette que le traitement hormonal classique et les phytohormones n'ont pas fait la preuve de leur effet préventif en la matière. De nombreuses plantes étant antioxydantes, la phytothérapie participe cependant à une action anti-âge globale, qu'on complétera par l'apport éventuel de minéraux et de vitamines.

**Marie-Christine Colinon**

*Merci au Dr Bérengère Arnal, gynécologue phytothérapeute, enseignante à la faculté de Bobigny (Seine-Saint-Denis).*

## QUE PRENDRE APRÈS UN CANCER DU SEIN ?

En cas d'antécédent de cancer gynécologique ou de découverte d'un tel cancer, les phytœstrogènes sont contre-indiqués, comme le THM, par mesure de précaution. Les femmes ont alors le choix entre trois compléments sans phytohormones : Mamopause (mélisse et huile de poisson), Sérélys (vitamine E et extraits de pollen) et Manhaé (flavonoïdes, huiles de poisson et de bourrache, vitamine E et bêta-carotène). Il faut persévérer au moins deux mois pour juger s'ils améliorent les différents symptômes de la ménopause. Le Dr Arnal conseille aussi une tisane sans phytœstrogènes : bourse à pasteur (plante), vigne rouge (feuille), hamamélis (feuille), achillée millefeuille (plante), aubépine (sommités fleuries) : 30 g de chaque coupés menu. Portez 50 cl d'eau à ébullition, versez-la sur 3 cuil. à soupe du mélange, couvrez 10 min, filtrez et buvez matin, midi et soir.