

Notre expert

DR BÉRENGÈRE ARNAL*
gynécologue-obstétricienne et phytothérapeute

MÉNOPAUSE

Mieux passer le cap avec les médecines douces

Bouffées de chaleur, prise de poids, troubles du sommeil, libido en berne... *La ménopause* peut présenter des désagréments. Mais on peut les prévenir et les soulager avec les médecines naturelles ou complémentaires.

Nous ne sommes pas égales devant les désagréments liés à la ménopause. Pour la moitié des femmes, ce passage, qui a lieu le plus souvent entre 48 et 55 ans, ne pose pas de problèmes. Mais si c'est le cas, vers quoi se tourner lorsqu'on ne veut pas prendre d'hormones ? Bouffées de chaleur, irritation vaginale, humeur chamboulée certains jours… voici ce qui marche le mieux pour chaque symptôme. « *Mais attention, chaque femme est différente et ce qui fonctionne pour l'une n'aura pas forcément d'effet chez l'autre. Il existe des solutions adaptées à chaque cas particulier* », souligne le Dr Bérengère Arnal, gynécologue-obstétricienne et phytothérapeute.

Des hormones végétales contre le vieillissement

Un traitement de fond naturel de la ménopause est proposé pour retrouver un certain équilibre hormonal : il associe homéopathie (Folliculinum et Luteinum en différentes dilutions), magnésium et phytothérapie (phyto-œstrogènes et phytoprogestagènes). « *On trouve des phyto-œstrogènes dans le soja, la sauge, le cimicifuga, le houblon, la luzerne, et des phyto-progestérones dans le gattilier, l'alchémille…* », précise le Dr Arnal.

Trois exemples de compléments alimentaires spécial ménopause qui en contiennent : Sérépause, Ménostim (avec un peu de soja) et Méno'Sciences (sans soja). À prendre au long cours, ce traitement « complet » participe à la prévention du vieillissement et atténue divers symptômes de la ménopause. « *Il ne peut pas être pris par une personne ayant ou ayant eu un cancer du sein*, avertit toutefois notre spécialiste. *Mais il peut sans danger être proposé à une femme dont la mère, la sœur ou la fille a eu ce type de cancer, contrairement à ce qui est mentionné sur la notice de certains compléments alimentaires. Si cela ne suffit pas, on peut ajouter d'autres remèdes homéopathiques et d'autres plantes plus spécifiques.* »

FLORENCE HEIMBURGER

**Coauteur de « Ce qui marche, ce qui ne marche pas en phytothérapie », éd. Josette Lyon. Créatrice du blog www.berengere-arnal.fr.*



Troubles de l'humeur on associe plantes et magnésium

La ménopause peut être mal vécue, car synonyme de vieillissement (fin de la période de fertilité, vieillissements du corps, modification de la silhouette, baisse de la libido…). Comme les autres changements hormonaux, elle peut engendrer des troubles de l'humeur : émotivité, anxiété, irritabilité, dépression… « *Les mauvaises nuits peuvent aussi perturber l'état psychique* », souligne le Dr Arnal. **Aubépine, passiflore et valériane ont une action sédative et favorisent le sommeil.** Par ailleurs, « *la plupart des femmes manquent de magnésium. Cette carence est souvent liée au stress* », précise la gynécologue. On couple donc ces plantes à une cure de magnésium en cas de fatigue physique et psychique. Exemple : ArkOcean Détente et Équilibre (Arkopharma), un complément alimentaire associant du magnésium d'origine marine et de la vitamine B6 pour réduire la fatigue et favoriser le bon fonctionnement du système nerveux. Prendre 1 comprimé par jour avec un grand verre d'eau. **Les infusions à base de gentiane ou de safran ont des effets positifs sur le moral.** Surtout si elles sont associées à une activité physique régulière. Prendre 3 ou 4 tasses au cours de la journée. Tous ces remèdes peuvent être pris sur de longues périodes sans danger.

Bouffées de chaleur plusieurs solutions

« Sachant que la moitié des bouffées de chaleur sont induites par les émotions, indique le Dr Arnal, *il est judicieux de faire appel des techniques permettant une meilleure gestion de celles-ci : la relaxation, le yoga, la sophrologie ou l'autohypnose. On s'aidera ensuite de différentes médecines naturelles. »*



Pratiquer le yoga une fois par semaine peut diminuer le nombre de bouffées de chaleur de près de 30 %. Mieux on maîtrise ses émotions et son stress, moins on a de "coups de chaud" !

Source : étude menée à l'université de San Francisco (États-Unis).

CÔTÉ HOMÉO

Plusieurs traitements sont recommandés selon les circonstances de survenue des bouffées de chaleur.

- **Si elles sont surtout nocturnes** et s'accompagnent de sueurs : Lachesis mutus 7 CH ou 9 CH.
- **En cas de rougeurs au visage,** au niveau des joues et des oreilles : Belladonna 7 CH ou 9 CH.
- **Si les rougeurs au visage s'accompagnent de maux de tête** : Sanguinaria 7 CH.
- **Lorsque les bouffées sont « explosives »,** accompagnées de palpitations : Glonoinum 4 CH.
- **S'il y a une sensation de malaise ou de faiblesse,** avec des bouffées survenant surtout le matin : Sepia 7 CH.

« Prendre 5 granules 2 à 6 fois par jour selon la fréquence des bouffées de chaleur (le soir ou durant la nuit en cas de bouffées nocturnes), puis espacer les prises à mesure que les symptômes s'atténuent », conseille la spécialiste.

- **Autre option : un remède regroupant plusieurs souches homéopathiques, comme Acthéane (Boiron).** Il contient différentes substances actives. Laisser fondre 1 comprimé sous la langue le matin, à midi, le soir et au coucher tous les jours durant 3 mois. À renouveler si nécessaire.

Bon à savoir La majorité des souches homéopathiques unitaires (sous forme de granules ou doses) sont remboursées à 30 % par la Sécurité sociale si on dispose d'une ordonnance. Certaines mutuelles prennent en charge des spécialités non remboursées par la Sécurité sociale.

CÔTÉ PHYTO

- **Un complément alimentaire, Cimipax.** Il contient de l'extrait sec d'actée à grappes (Cimifuga racemosa). Prendre 1 à 2 comprimés le soir en continu jusqu'à amélioration.
- **Ménophytea bouffées de chaleur.** C'est un mélange de phyto-œstrogènes et de vitamine B6 : 2 gélules vertes le matin et 2 gélules blanches le soir, pendant 3 mois. Pour plus d'efficacité, ajouter Menostick Roll'on de la même gamme, un mélange d'huiles essentielles à appliquer au niveau du cou et du décolleté, dès que le besoin s'en fait sentir. On peut en mettre un sous son oreiller et glisser l'autre dans son sac à main.



- **Des infusions à préparer soi-même.** Porter 0,5 litre d'eau à ébullition, puis verser sur 2 à 3 c. à soupe des plantes suivantes, coupées menu : sauge officinale feuille, houblon cône, mélisse plante, fumeterre plante, aubépine sommités fleuries. Couvrir 10 minutes puis filtrer dans une petite passoire. À consommer chaude ou froide. En cas de cancer du sein, utiliser les plantes suivantes, conseillées par l'herboristerie Le Tilleul d'Or, à Bergerac (24) : bourse à pasteur plante, vigne rouge feuille, hamamélis feuille, achillée millefeuille plante, artichaut feuille, aubépine sommités fleuries, sous forme de mélange coupé menu.

CÔTÉ HUILES ESSENTIELLES

- **2 gouttes d'HE (huile essentielle) de sauge sclarée diluées dans 1 c. à café de miel.** 3 fois par jour pendant 20 jours, pour compléter les autres traitements, à diminuer dès amélioration. Sauf en cas de cancer du sein.
- **Un massage anti-bouffées de chaleur.** Diluer 2 gouttes d'HE de sauge sclarée, 2 gouttes d'HE de cyprès de Provence, 2 gouttes d'HE de lentisque pistachier, 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'essence de citron zeste dans 1 c. à café d'huile de noisette (proposé par Danièle Festy, pharmacienne aromathérapeute). À appliquer sur le bas-ventre, le plexus solaire, le front, les tempes, le bas du dos matin et soir, durant 3 semaines.

Témoignage

AUDREY, 48 ans



"J'ai gagné en confort de vie" Je prends des gélules et des tisanes quotidiennement. J'applique aussi de l'huile de millepertuis matin et soir, mais ce n'est pas contraignant. Elle a juste l'inconvénient d'être rouge, d'où le risque de tacher le linge ! Même si certains produits ne sont pas remboursés, les résultats sont là : les bouffées de chaleur ont quasiment disparu, je dors mieux, je n'ai plus mal aux articulations. Surtout, je ne peux plus me passer de l'huile de millepertuis qui me procure un confort vaginal incomparable.



CÔTÉ ACUPUNCTURE

« Elle donne de bons résultats dans les bouffées de chaleur récalcitrantes », indique la spécialiste. De 3 à 5 séances de 30 minutes environ sont recommandées. Les aiguilles sont placées en certains points des méridiens, à déterminer en fonction de l'histoire médicale de chaque femme.

CÔTÉ COMPLÉMENTS

Des capsules d'huile d'onagre, riches en acides gras essentiels oméga-6. Elles sont associées à des capsules d'oméga-3 d'origine marine (à prendre le soir de préférence). Prendre 2 à 4 capsules de 500 mg par jour.

Bon à savoir *« Si aucun de ces traitements ne fait effet, que la patiente mouille son pyjama et le matelas toutes les nuits, et si cela provoque une fatigue générale avec un retentissement sur le moral (dépression), je prescris, en plus des remèdes naturels, un petit traitement hormonal de la ménopause »,* précise le Dr Arnal. Il est dosé au tiers ou, mieux, au sixième de la dose préconisée habituellement et réservé aux femmes sans antécédents personnels ou familiaux proches de cancer du sein. *« Ce traitement combine, en continu, des petites doses d'hormones de synthèse, un gel transcutané de 17-bêta-œstradiol et des capsules de progestérone micronisé »,* ajoute la spécialiste. Avant toute prise de médicament en automédication, il est prudent de demander conseil à son gynécologue.



Troubles du sommeil l'aide de la mélatonine

« À la ménopause, le sommeil est perturbé surtout en raison des bouffées de chaleur nocturnes et des sueurs gênantes, explique le Dr Arnal. *Mélisse, passiflore, verveine et eschscholtzia (pavot de Californie) ont une action sédative particulièrement intéressante chez les femmes qui ont du mal à s'endormir. »* Autres plantes pouvant améliorer le sommeil : le houblon et la fleur d'oranger.

FORMULES AUX PLANTES

Il s'agit souvent de compléments associant des plantes antistress à la mélatonine, ou « hormone du sommeil ».

- **Novanuit (Sanofi).** Il contient de la mélatonine et des extraits de passiflore, pavot et de mélisse. Ce complément alimentaire 100 % végétal réduit le temps d'endormissement et favorise un sommeil de qualité. Prendre 2 gélules par jour, 30 minutes à 1 heure avant le coucher, pendant 15 jours. Renouveler si nécessaire.
- **Plénésia (Médiflor).** À base, entre autres, d'extrait sec d'eschscholtzia (partie aérienne fleurie), et de passiflore, ce médicament de phytothérapie réduit la nervosité. Prendre 2 à 3 comprimés par jour avec un verre d'eau.
- **Arkorelax sommeil (Arkopharma).** Il combine de la mélatonine, 5 extraits de plantes apaisantes (valériane, passiflore, houblon, mélisse, eschscholtzia) et de la vitamine B6 pour faciliter l'endormissement, diminuer les réveils nocturnes et relaxer. Avaler 1 comprimé par jour pendant 15 jours avec un grand verre d'eau.
- **Ménophytea sommeil (Phythea).** Prendre 1 comprimé de ce complément à base de mélisse, mélatonine et vitamine B6 avec un verre d'eau le soir au coucher.

Bon à savoir Ces produits peuvent être pris au long cours sans danger. Médicaments et compléments alimentaires ne sont pas la seule réponse aux troubles du sommeil : une meilleure hygiène de vie. Ce qui veut dire moins (voire plus du tout...) de tabac et d'alcool, avec la reprise d'une activité physique régulière... Autres précautions : ne pas consommer trop d'excitants (alcool, café, thé...), éviter la télé dans la chambre à coucher et limiter le travail sur écran en fin de journée. Le port de bouchons auriculaires permet parfois d'améliorer la qualité du sommeil.

Sécheresse intime hydrater au quotidien

La production d'œstrogènes diminue, ce qui fragilise les muqueuses. Responsable d'irritations et de démangeaisons, la sécheresse vaginale est l'une des manifestations de la ménopause, mais il est possible de diminuer la gêne.



SOINS RÉPARATEURS ET APAISANTS

L'huile de millepertuis bio. C'est une macération de sommités fleuries de millepertuis dans de l'huile d'olive (en pharmacie et dans les herboristeries). La préparation de Weleda (Hypericum perforatum, flos h 10 %, huile cutanée) est remboursée si elle est prescrite par un médecin. *« Elle hydrate, nourrit et régénère la peau et les muqueuses »*, assure le Dr Arnal. On l'utilise matin et soir après la toilette, en application locale externe et interne, avec le doigt. Un traitement qui aide à prévenir les infections vaginales et urinaires. On peut aussi appliquer cette huile après un rapport sexuel s'il a été douloureux. Si on la supporte mal, on opte pour l'huile de noyau d'abricot bio.

- **Des ovules à base de plantes, d'huiles essentielles et d'acide hyaluronique (Cicatridine).** Ils entretiennent la muqueuse vaginale. À insérer en position allongée le soir au coucher, 2 fois par semaine, durant toute l'année.
- **Un complément alimentaire (Ménophytea hydratation intime).** Composé d'huiles de graine de bourrache, de pépin de cassis, de pépin de raisin et de vitamine A, il contribue au bien-être des muqueuses. Prendre 2 capsules (puis passer à 1 dès amélioration), matin et soir.
- **Un gel intime (Gel In'time, lab. D.Plantes).** Il contient de l'hamamélis et de l'aloe vera barbadensis (sans parabènes, phtalates, colorants et autres allergènes). Une bonne option naturelle qui respecte le pH physiologique, à utiliser au moment des rapports (avant et pendant).
- **Des produits d'hygiène neutres.** Comme l'huile lavante réparatrice du laboratoire Gabriel Couzian : des huiles de millepertuis et de tilleul avec une solution nettoyante apaisante à base d'aloe vera. *« Mais la meilleure prévention de la sécheresse vaginale passe par des rapports sexuels réguliers. Le sperme contient des éléments nutritifs pour les muqueuses ! »*, souligne le Dr Arnal.

+ INFOS



Boucliers naturels
Ménopause, prise de poids, premières rides... Des solutions pour traiter naturellement les maux les plus courants. ***« Mes huiles essentielles anti-âge » Danièle Festy éd. Leduc.s. 18 €.***

Six produits conseillés



À BASE DE SOJA

Composé notamment d'extraits de graines de soja, de houblon et de gattilier, ce complément alimentaire soulage les désagréments liés à la ménopause, comme les bouffées de chaleur et les troubles de l'humeur. Prendre 2 comprimés par jour, un le matin et un le soir, durant 3 mois. ***Serepause, lab. Inebios, 15 € les 60 comprimés.***



SANS HORMONES VÉGÉTALES

Il convient aux femmes préménopausées ou ménopausées qui ne peuvent ou ne veulent pas prendre d'hormones ou de phytohormones. Ils contiennent des oméga-3 et 6, et de la mélisse, qui aident à réduire les bouffées de chaleur. Prendre 1 comprimé le matin et 1 gélule le soir, durant 3 mois. ***Mamopause, lab. Inebios, 15 € les 60 comprimés.***



COCKTAIL DE PLANTES

Sa formule contient de l'alchémille, du millepertuis, du gattilier, du cimicifuga, du houblon et du lin qui réduisent les sensations de bouffées de chaleur. Des plantes qui contribuent au confort intime et à la beauté de la peau à la ménopause. Prendre 1 gélule par jour au cours du repas. Traitement déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. ***Ménostim Bigélule, lab. Etnas, 23,50 € les 30 bigélules.***



HOMÉOPATHIQUE

Composé d'Actaea racemosa, Arnica montana, Glonoinum, Lachesis mutus et Sanguinaria canadensis, ce traitement homéopathique aide à calmer les bouffées de chaleur. Placer 1 comprimé sous la langue 2 à 4 fois par 24 heures, selon l'intensité des symptômes et à distance des repas. ***Acthéane, lab. Boiron, 6,35 € les 60 comprimés ou 13,91 € les 120 comprimés.***



SPÉCIAL SUEURS NOCTURNES

Contenant de l'extrait sec (rhizome et racine) d'actée à grappes (Cimifuga racemosa), ce médicament de phytothérapie soulage les bouffées de chaleur et les sueurs abondantes. Prendre 1 comprimé par jour avec un grand verre d'eau durant 6 mois en continu au maximum. ***Cimipax, lab. Iprad, 6,40 € les 30 comprimés.***



ANTI-SÉCHERESSE INTIME

Ce macérât huileux de fleurs de millepertuis dans une base d'huile d'olive apaise la peau abîmée et agit aussi sur les muqueuses. Idéal en cas de sécheresse vaginale. ***Millepertuis, RevelEssence, 5,45 € les 50 ml.***