

La ménopause: l'âge d'or de la femme

Johanna DERMI

Naturopathe, thérapeute et auteure
Paris (75) et Brunoy (91) - 018180 25 55
www.johanna-dermi.com



« Notre pouvoir ne réside pas dans notre capacité à refaire le monde, mais dans notre habileté à nous recréer nous-même. »

Gandhi

Dans les anciennes traditions, la femme ménopausée était vénérée et considérée comme une sage-femme. Elle pouvait même avoir accès à certaines fonctions qui lui étaient jusque-là interdites. En Orient et notamment au Japon, le terme de « ménopause » n'existait pas. Il est apparu en occident au XX^e siècle. Dans notre inconscient, il est associé, de nos jours, à une dégradation, à une dégénérescence, à une perte de vitalité, alors que notre nature cyclique est quant à elle associée à une instabilité, à une fluctuation des émotions, voire à une folie. Le terme d'hystérie provient d'ailleurs du terme utérus du grec ancien « usteras » c'est-à-dire matrice. Les hystérectomies, au XIX^e siècle,

étaient pratiquées sur les femmes enfermées dans les asiles !

Cependant, dans les approches plus globales et attentives à l'être, la phase des cycles nous permet de nous connecter au rythme de la Terre, des saisons et de la lune, et ainsi d'en tirer un enseignement pour notre vie de future femme ménopausée. La ménopause, quant à elle, nous propose de nous métamorphoser. Comme toute métamorphose, elle est accompagnée de confiance et de découragement, d'inquiétude et de sérénité.

Notre corps se modifie et grandit vers l'Ouverture du cœur, la Sagesse, la Connexion, le Savoir. La nature ne s'y est pas trompée, chez les chevaux sauvages et les éléphants, notamment, c'est toujours la plus vieille femelle qui est le chef du troupeau : elle le guide dans ses déplacements, dans l'organisation de la vie... L'autorité matriarcale est reconnue non pas à cause de sa force, mais

pour l'immensité de son expérience. Aujourd'hui, les femmes n'acceptent plus de rentrer dans le rang des « laissées pour compte » mais elles prennent leur place de femmes éclairées, de passeuses de sens et de connaissance. La ménopause est un tournant dans la vie d'une femme, une sorte d'excellence de l'âge, une richesse de savoir, d'expérience et de sagesse réunis pour guider, enseigner et transmettre.

À la cinquantaine, les enfants, qui sont devenus grands, quittent le nid familial. La femme doit alors faire face à une nouvelle solitude, une autre manière de vivre. Parfois le tournant est difficile à prendre, surtout pour celles qui n'ont pas pris l'habitude ou n'ont pas pu s'occuper d'elles, se consacrer du temps, se laisser des marges de liberté, exister pour elle-même. Mais comme en témoigne Marie, une de mes patientes : « la ménopause est un signe qu'il faut ralentir pour prendre du temps pour

soi, et la pré-ménopause nous prépare ». Effectivement, nous avons de la chance, nous les femmes, de vivre la ménopause. Comme en témoigne Fadila, lors d'une consultation, la ménopause c'est « un cadeau sur notre chemin car cette perte de sens nous oblige à créer autre chose » qui va nous guider, nous montrer combien il est important pour nous de développer un égoïsme sain (cf. encart). La ménopause n'est pas un arrêt mais c'est le cycle de la vie qui continue et se transforme en nous.

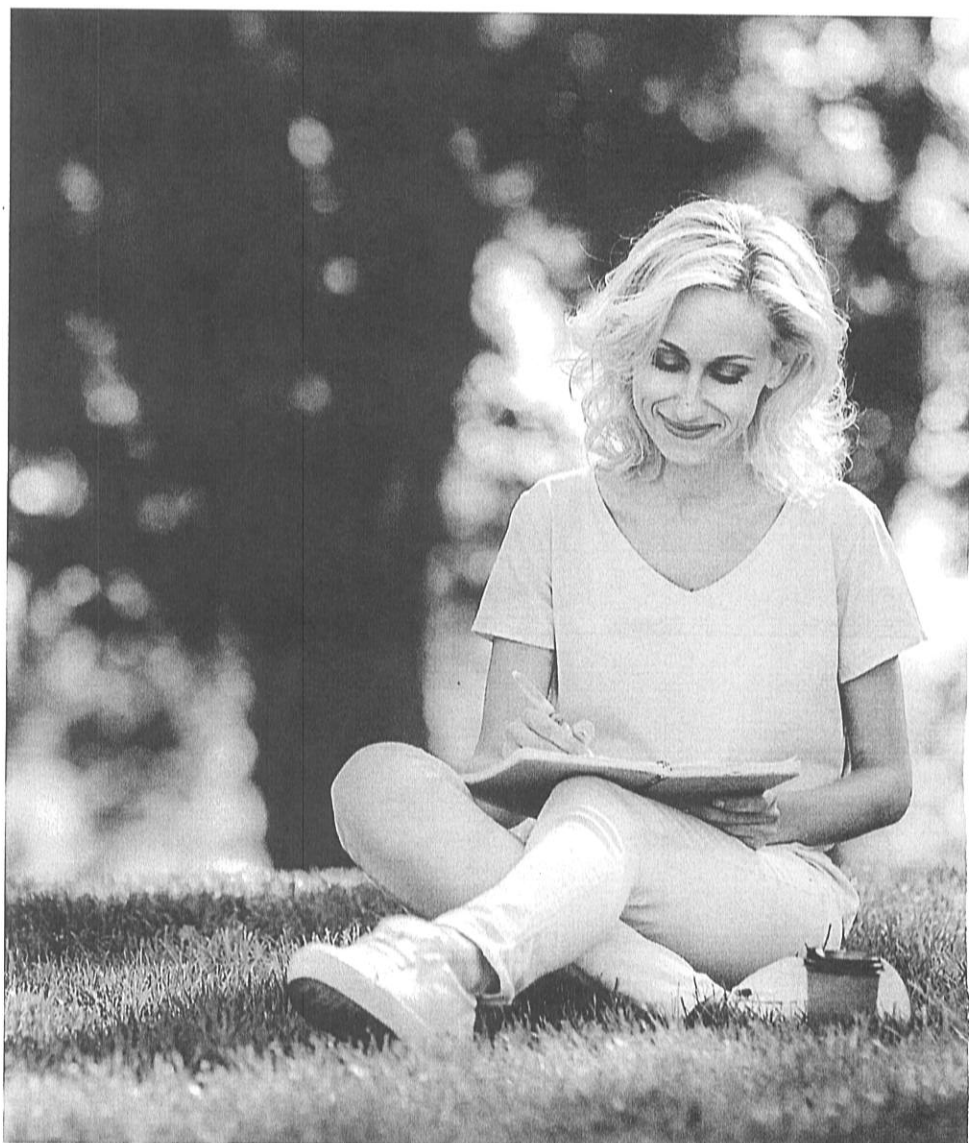
Égoïsme-sain, mode d'emploi

- Bilan de qui vous êtes
- Vos besoins
- Liste de vos propres objectifs
- Moyens pour les atteindre

En moyenne, les premières règles apparaissent vers 12 ans et elles vont mettre 8 ans à se stabiliser. De 20 à 40 ans, les cycles seront à leur apogée pour décliner et s'arrêter progressivement entre 50 et 53 ans. Les femmes auront fait environ 20 ans de cycles qualifiés de réguliers !

Quatre étapes clés

La ménopause comprend quatre principales étapes : la pré-ménopause,



RAPPEL

Les ovaires contiennent à la naissance entre 400 000 à 600 000 follicules environ. Seuls 400 à 500 arriveront à maturité et libéreront un ovule durant le cycle menstruel. La maturation de ces follicules est liée à la production d'œstrogènes. Mais le véritable chef d'orchestre est l'hypothalamus, petite glande clé de tout le système. Activé par le système nerveux central, l'hypothalamus stimule l'hypophyse grâce à l'hormone GnRH (Gonadotrophine Releasing Hormone). À son tour, la partie antérieure de l'hypophyse produit l'hormone folliculostimulante (FSH) et l'hormone lutéinisante (LH). Ces deux hormones agissent en synergie et stimulent ensuite la maturation de l'un des follicules ovariens, qui va donner un ovule. Au fur et à mesure de la maturation de cet ovule, les quantités d'œstrogènes et de progestérone augmentent.

Ces hormones vont entraîner l'épaississement de l'épithélium utérin, qui se prépare à accueillir et nourrir l'œuf fécondé si conception. Le taux maximum d'œstrogènes est atteint un jour avant l'ovulation. L'hormone LH déclenche l'ovulation autour du 14^{ème} jour. S'il n'y a pas eu fécondation, les taux d'hormones chutent, la paroi utérine se décolle et les règles se déclenchent. En phase de péri-ménopause, les ovaires sont moins opérationnels et les follicules disparaissent à un rythme beaucoup plus élevé. Les taux d'hormones fluctuent sans suivre aucun rythme. D'un côté, l'hypophyse relâche de plus en plus d'hormones FSH pour maintenir le bon fonctionnement des ovaires, qui eux deviennent résistants à cette hormone et la phase suivante se raccourcit ce qui induit une baisse de progestérone et donc une hyper-œstrogénie relative : règles irrégulières et abondantes, seins et corps enflés, irritabilité, insomnie. La péri-ménopause se traduit par un taux de FSH élevé, une stabilité du taux de LH et une diminution de la production de l'oestradiol et de la progestérone.

Après l'absence de règles pendant un an et face à un taux de FSH élevé, la ménopause vraie s'installe.

la ménopause, la péri-ménopause, la post-ménopause.

1 - La pré-ménopause :

Cette phase de transition traduit l'approche de la ménopause. Les règles deviennent moins régulières et plus abondantes. Les premiers symptômes caractéristiques de la ménopause peuvent apparaître notamment par les bouffées de chaleurs, les sueurs nocturnes, les baisses de moral. Ce stade dure entre 2 et 4 ans avant les dernières règles et se poursuit encore un an après l'arrêt de celles-ci.

2 - La péri-ménopause :

Elle englobe la pré-ménopause et la première année sans les menstruations.

3 - La ménopause :

C'est la phase des dernières règles, ménopause vraie après 1 an complet d'arrêt des règles.

4 - La post-ménopause :

C'est la phase qui fait suite à la ménopause et perdure jusqu'à la fin de la vie.

Symptômes variés

Les déséquilibres (prise de poids, bouffées de chaleur, chute des che-

veux, baisse de la libido et de la vue, peau terne, sommeil et humeurs perturbés) sont vécus différemment par les femmes, en fonction de leur histoire gynécologique, de leur généalogie, et plus précisément de leur lignée maternelle. Telles des « matriochkas », nous sommes le résultat de nos ancêtres par les mères de nos mères et ainsi de suite.

Ménopause et microbiote

Le microbiote de la femme ménopausée s'appauvrit notamment en *Lactobacillus*. Ainsi, le pH devient moins acide ce qui a pour effet de dérégler la flore intestinale et vaginale et de favoriser la prise de poids. En effet, cette perturbation impacte le métabolisme des graisses et des sucres. Une production excessive chronique d'insuline et une sécrétion anormale de la ghréline sont aussi induites par ce déséquilibre.

La ghréline, hormone digestive, permet de ressentir la sensation de satiété après un repas et joue un rôle dans le métabolisme des graisses.

En excès, elle provoque une importante sensation de faim ce qui induit des prises caloriques trop importantes. Ainsi, la consommation de prébiotiques (sous forme de légumes et jus de légumes lacto-fermenté), de légumes verts, et de pro-biotiques est recommandée.

La qualité du métabolisme ainsi que l'absorption des composés actifs consommés pendant la ménopause dépendra de la qualité de la flore intestinale.

Ménopause et énergie

Notre puissance d'énergie est logée dans nos surrénales, deux glandes qui chapeautent les reins (4 cm de hauteur sur 3,5 cm de large). Ces glandes nous soutiennent et nous aident à supporter le stress, elles sont notre compte en banque d'énergie, et au fur et à mesure de notre vie elles s'épuisent.

Elles fabriquent trois principales hormones :

- **le cortisol** : contrôle les réactions allergènes et inflammatoires, augmente en période de stress. Quand il est élevé, le cerveau ne répond plus aux œstrogènes.
- **l'adrénaline** : hormone qui contrôle la fuite ou le combat, place le cerveau en état d'alerte, adaptation à la situation, « radar émotionnel », « flight or fight ».
- **la DHEA (star anti-âge)** : neutralise l'effet inhibiteur du cortisol, protège et augmente la densité osseuse et contrôle le taux de mauvais cholestérol (LDL).

Il est donc important de ne pas continuer à solliciter les glandes surrénales pendant la ménopause et de se ménager des temps de repos et de ressourcement.

Selon le tableau, les signes physiques et psychiques peuvent se résumer ainsi :

SIGNES PHYSIQUES	SIGNES PSYCHIQUES
Bouffées de chaleur	Troubles du sommeil
Sueurs nocturnes	Troubles de l'humeur
Sécheresse des muqueuses (yeux, vagin), peau, perte osseuse	Perte d'attention et de mémoire
Prise de poids abdominale	Manque de motivation
Maux de tête, vertiges, étourdissement	Irritabilité, sautes d'humeur
Rétention d'eau	Dépression
Intestins, dysbiose, constipation	Baisse de libido

En gras les signes dus à une carence œstrogénique - Source <http://www.stenorg.org>

Une femme ménopausée et stressée pourra avoir des bouffées de chaleur même si son taux d'œstrogènes est normal.

Ce qui affaiblit les surrénales: inquiétudes, colères, irritabilités, mauvaises humeurs, pollutions électromagnétiques, surmenage, sommeil irrégulier ou heures tardives, traumatismes non guéris, maladies chroniques, travail posté, anesthésies locales et générales.

La sérotonine est, quant à elle, également mise à mal pendant la ménopause. En effet la fluctuation des œstrogènes la perturbe, créant des modifications du comportement alimentaire, sexuel et émotionnel de la femme.

Les huiles essentielles

- **L'huile essentielle d'immortelle crispée***: activité œstrogène-like,

régule les bouffées de chaleur, les insomnies.

- **L'huile essentielle de sauge sclérée***: régule le taux d'œstrogènes, stimule la libido, calme la sécheresse vaginale et cutanée.
- **L'huile essentielle d'ylang-ylang**: nourrit la volupté, apaise le mental, embrase la libido.

Mode d'utilisation des huiles essentielles:

1 à 3 gouttes sur un comprimé neutre 2 à 5 gouttes pour ½ c.à.c. d'huile végétale ou en massage en onction oléo-aromatiques (creux de la nuque, plexus solaires, intérieurs des coudes, des poignets, des genoux, des plantes des pieds).

La gemmothérapie

- **Macérât de bouleau**: aide à l'élimination des déchets organiques, notamment en cas de rétention

d'eau, actif en cas d'ostéoporose en association avec le cassis.

- **Macérât de cassis**: redonne de l'énergie en soutenant les surrénales, il est « cortisone-like ».
- **Macérât de ginkgo biloba**: soutien le système veineux, artériel et capillaire, renforce l'oxygénation cellulaire globale.
- **Macérât de tilleul**: inducteur du sommeil, apaise le système nerveux.

Mode d'utilisation des macérâts mères:

5 à 15 gouttes par jour, sous la langue ou dans un petit peu d'eau à boire en dehors des repas.

Les élixirs floraux

- **Angélique angelica archangelica**: pour franchir les seuils de la vie, aide aux transitions profondes liées à la vie spirituelle et reconnecte la femme avec sa vérité intérieure.
- **Bottle-brush callistemon linéaris**: accompagne les femmes pour les tournants de leur vie, permet d'aller de l'avant, nettoie le passé.
- **Chèvrefeuille locinera caprifolium (Dr Bach N° 16)**: permet de comprendre les expériences vécues et ainsi à se libérer du passé.
- **Noyer juglans régia (Dr Bach N° 33)**: concours à vivre son idéal en dépit de la pensée des autres; pour les grands changements dans la vie (appelé le briseur de lien par le Docteur Edward BACH)
- **Pommier sauvage malus sylvestris (Dr Bach N° 10)**: permet le nettoyage de toutes les formes de pollutions (émotionnelles, physiques, psychiques). Pour une meilleure acceptation de soi, spécialement en ce qui concerne la sexualité.

Mode utilisation des élixirs floraux:

7 gouttes 3 fois par jour sous la langue ou dans un peu d'eau, en onction oléo-aromatiques (creux de la nuque, plexus solaires, intérieurs des coudes, des poignets, des genoux, des plantes des pieds).



La phytothérapie

Les phyto-œstrogènes sont capables d'activer les récepteurs aux œstrogènes* :

- **Les baies d'argousier** : contenant abondamment les rares oméga-7, présents aussi dans l'avocat, les noix de macadamia, ils irriguent les muqueuses (digestif, peau, vagin, yeux).
- **Le houblon** : contient de l'hopéine qui est un œstrogène naturel puissant, tonique de la partie pelvienne, apaisant du système nerveux.
- **Le lin** : très riches en lignanes (phyto-œstrogènes) et en acides gras essentiels, source oméga-3, comme le chia et le chanvre.
- **La luzerne** : contrôle le cholestérol et contient de la vitamine K utile pour soutenir l'assimilation du calcium et le système cardiaque.
- **Le trèfle rouge** : soulage les bouffées de chaleur, participe à freiner l'ostéoporose, prévient les troubles cardio-vasculaires, contient de nombreux principes

actifs (coumarines, isoflavones, minéraux vitamines).

Les plantes à visées pro-gestérone-like

- **Acté à grappes noires** : limite l'action des œstrogènes, accompagne les bouffées de chaleur, les sécheresses vaginales et les sauts d'humeur.
- **Alchémille (herbes aux femmes)** : apaise la nervosité et l'anxiété, lutte contre la prise de poids.
- **Gattilier** : apaise le système nerveux et soulage les mastodynies (seins enflés et douloureux), dopaminergique.
- **Igname sauvage ou le yam** : augmente la DHEA.
- **Sauge officinale** : apaise les spasmes, protège le foie et réduit l'inflammation liée à la ménopause.

On ajoutera les plantes pour drainer le foie, car en énergétique chinoise, la matrice est liée à l'énergie du rein ce qui en souligne l'importance et entraîne souvent une dysharmonie au niveau du foie, comme : **chrysantellum, chardon-Marie, desmodium, fumeterre**. Ainsi

que les plantes régulatrices telles que ashwagandha, eleuthérocoque, la rhodolia, la klamath.

L'alimentation a un grand rôle, la consommation de légumes verts de saison crus, cuits, en jus, lacto-fermentés est à privilégier. Les sources d'oméga-3 végétaux sont à privilégier parmi le chia, le lin, le riz noir sauvage, le chanvre, les huiles de colza, de sésame et de cameline, et animaux tels que les poissons gras, les œufs, le hareng et le saumon. Et les oméga-7 présents dans l'huile d'argousier, l'avocat et les noix de macadamia.

Les pauses alimentaires peuvent être également bénéfiques pour éliminer les toxines en douceur et régénérer le corps, telles que les monodiètes de 1 soir à 3 jours, les mini-jeûnes hebdomadaires, le jeûne de 2 à 7 jours et le jeûne encadré de 7 jours.

Les superaliments, pour rebooster l'énergie, sont également intéressants, notamment, les baies d'acai, le curcuma, la klamath, le maca, le moringa, le mucuna et la spiruline.

Bouge ton corps !

LES ÉTAPES DE LA MÉNopause

Période reproductrice normale

Arrêt permanent des menstruations

Pré-ménopause

Périménopause

Ménopause

Post-ménopause

Arrêt des cycles réguliers

Arrêt des cycles

35-45

~51

ÂGE



Tout exercice physique régulier qui allie cardio-training et gainage est à recommander.

Conclusion

La ménopause nous impose des changements de vie, de posture. À nous de prendre le pari de cette nouvelle aventure qui s'ouvre devant nous pendant près de 40 ans ! Il est temps de se mettre au tantra, à la slow life, au « laisser faire l'amour » dévoilé par le thérapeute suisse, Stephen Vasey, qui trouve ici toute sa résonance.

La femme est une passeuse, elle porte dans son ventre, dans sa matrice, l'origine du monde, et le monde depuis sa création s'est toujours transformé. La mutation proposée par la ménopause est un formidable tremplin pour accéder à notre conscience supérieure à accéder à la sagesse.

« Nous sommes tous de petites étincelles issues d'une grande flamme et cette flamme est la source de tout ce qui a été et de tout ce qui sera. » - Sagesse Celte

Ménopause (selon l'OMS):

La ménopause se définit comme un arrêt permanent des menstruations résultant d'une perte de l'activité ovarienne, moment où l'aménorrhée (arrêt des règles) est consécutive de 12 mois.

* Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant.

RECETTE D'INFUSION SPÉCIALE MÉNOPAUSE:

Quelles plantes choisir ?

- **Trèfle rouge, actée à grappes noires, sauge officinale ou sauge sclarée** (Phyto-œstrogènes qui compensent les faibles niveaux d'œstrogènes dans le corps et atténuent les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes...)). Déconseillés en cas d'antécédents de cancers hormonaux.
- **Vigne rouge** (vasoconstrictrice, agit sur la circulation sanguine, recommandée contre les bouffées de chaleur)
- **Mélisse et valériane** (effet bénéfique sur le moral et le stress, efficace contre l'anxiété, l'irritabilité et les troubles du sommeil qui peuvent toucher certaines femmes au cours de la ménopause)

Recette d'infusion

La dose idéale pour réaliser une infusion parfaite est de compter 1 cuillère à café de plante pour 250 ml d'eau. Fraîches ou séchées, les plantes doivent être hachées finement pour diffuser tous leurs bienfaits.

1. Mettez l'eau à chauffer jusqu'à frémissement.
2. Retirez du feu et jetez-y les plantes.
3. Couvrez la casserole de façon hermétique, et laissez infuser.

En fonction des plantes choisies, adapter le temps d'infusion afin de ne pas en minimiser les bienfaits, voire les aggraver. Pour des infusions à base de fleurs, compter 1 à 3 minutes; pour des feuilles, les infuser durant 2 à 4 minutes; enfin, pour des racines, des graines ou des écorces, vous pouvez laisser infuser jusqu'à 10 minutes.

4. Filtrez, buvez et profitez !

