



# LA MENOPAUSE



**Vivre sa ménopause dans l'harmonie**

**Dr. Luc BODIN**

[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

La ménopause est un phénomène naturel qui touche les femmes de la cinquantaine. Cette période n'est pas toujours facile à vivre physiquement mais aussi psychologiquement. Surtout que ce « mid-life crisis » survient souvent sur un fond de doute concernant le traitement hormonal substitutif (THS ou THM), ce qui aggrave encore la situation.

## L'âge de la ménopause

L'âge de survenue de la ménopause varie de 45 à 55 ans avec un pic vers la cinquantaine. Il semblerait que l'âge où la ménopause est survenue chez la mère, soit souvent un bon indicateur de celui de sa fille... Des facteurs héréditaires seraient donc liés au déclenchement de la ménopause ainsi que probablement le nombre des grossesses.

Cependant, il a été signalé que dans les peuplades « primitives », les femmes ne connaissent pas de ménopause. Chez elles, avec les années, les règles devenaient simplement plus rares et plus espacées mais ne se terminaient pas réellement.

## Ménopause et périménopause

Ménopause signifie étymologiquement : « fin de la fonction menstruelle », c'est-à-dire la fin des règles. Beaucoup de femmes ne les regretteront pas, car elles sont souvent pénibles et difficiles à supporter.

Mais avant d'en arriver là, il existe généralement une phase de pré-ménopause ou péri-ménopause qui peut commencer vers la quarantaine et durer plusieurs années. Elle s'accompagne d'une irrégularité des règles qui deviennent plus rares et qui peuvent s'arrêter pour recommencer brutalement après quelques mois de manière plus ou moins importante.

D'autres femmes (20 %) auront la chance de voir leurs règles diminuer progressivement en quantité et en fréquence avant un arrêt définitif.

Entre ces deux extrêmes il y a tout un monde qui touche 60 à 70 % des femmes. Il semblerait que cette différence soit liée à des causes génétiques, mais aussi à l'état général existant au moment de la ménopause. Les femmes en forme à ce moment-là présenteront une ménopause harmonieuse, ce qui ne sera pas le cas des femmes fatiguées.

Mais l'arrêt des règles n'est que la partie émergée de l'iceberg. Car la ménopause correspond surtout à une cessation de l'activité ovarienne qui produisait jusqu'alors, l'essentiel des hormones féminines : oestrogènes et progestérone. Cet arrêt va induire une régression des caractères sexuels, des bouffées de chaleur, une sécheresse des muqueuses et parfois des perturbations psychologiques et hormonales.

## Affirmer une ménopause

La ménopause est officialisée lorsque les règles sont arrêtées depuis plus de 12 mois. On parle ensuite de post-ménopause lorsque les troubles liés à la ménopause se sont estompés.

Lorsqu'il existe un doute sur une ménopause débutante, il est possible de :

- Réaliser un *test au progestatif* qui consiste à prendre de la progestérone pendant 10 jours, éventuellement durant 3 mois consécutifs. S'il ne provoque pas la survenue de règles alors la ménopause est confirmée.
- Faire une *prise de sang*, ce qui est souvent plus simple. Une ménopause se traduit biologiquement par une augmentation de la FSH (supérieure à 20 mUI/ml) et une chute de l'oestradiol (inférieur à 20 pg/ml).

Les autres examens de sang sont rarement indiqués comme les dosages de la LH, de la progestérone, de la prolactine, des hormones thyroïdiennes...

## Quelques particularités

- Il existe des *ménopauses naturellement précoces* survenant vers 40 ans, voire plus jeune encore. Elles sont exceptionnelles
- Des *ménopauses peuvent aussi être induites* par des traitements comme une ablation chirurgicale des deux ovaires (ovariectomie bilatérale), une chimiothérapie ou une radiothérapie sur le bassin, effectuées pour des raisons médicales. Ces castrations sont rares actuellement. Mais lorsqu'elles s'avèrent nécessaires, il est préalablement procédé à des prélèvements d'ovules en vue de leur réimplantation ultérieure si nécessaire.
- Les femmes qui prennent *la pilule*, peuvent ne pas présenter les symptômes de la ménopause. Car ceux-ci sont masqués par le traitement qu'elles prennent. Les troubles se manifestent alors brutalement à l'arrêt de la pilule.

## Les signes de la ménopause peuvent se classifier ainsi :

### Signes de la baisse de la progestérone :

- des cycles et des règles irréguliers.
- des sensations de gonflement (doigts, visage, jambes...)
- des sautes d'humeur, une irritabilité.
- une baisse de la libido.
- une anxiété voire une dépression.

### Signes de la baisse des oestrogènes :

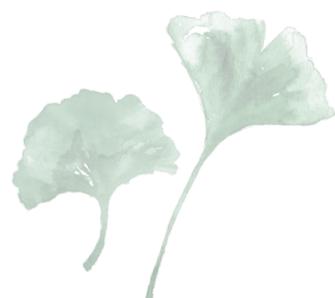
- des bouffées de chaleur.
- des crises de sudation : diurnes, nocturnes avec quelquefois des sueurs froides et des sensations de mauvaise odeur corporelle.
- d'autres signes vasomoteurs sont possibles comme des maux de têtes, des vertiges, des palpitations, des troubles circulatoires dans les mains et les pieds.
- une sécheresse des muqueuses (vulve et vagin) qui peuvent induire des douleurs lors des rapports sexuels.
- des insomnies.
- une fatigue.

### Signes d'augmentation des androgènes :

- une augmentation de la pilosité.
- une chute des cheveux.

### Signes d'oxydation (radicaux libres) cellulaire :

- un relâchement et un vieillissement cutané.



## Quelques règles simples contre les troubles de la ménopause :

Durant cette période, des remèdes simples amélioreront la situation :

### L'alimentation

- Tout d'abord une prise abondante de crudités, de fruits et de légumes apportera des vitamines, des oligoéléments et des nutriments qui aideront considérablement la lutte contre le vieillissement par leur richesse en radicaux libres et en alcalins.
- Prendre de la viande blanche et surtout des poissons dont les protéines permettront le maintien du tonus musculaire.
- Prendre régulièrement du soja et de la levure de bière. Les graines de lin sont aussi une bonne source de phytoestrogènes.
- Les huiles d'olive, de colza, de noix, de poissons apporteront des acides gras polyinsaturés oméga 3 et 6 utiles pour la peau et les muqueuses gynécologiques.
- Boire beaucoup d'eau, sauf en cas de rétention d'eau où alors il ne faut boire qu'à sa soif (ne jamais faire de restriction d'eau +++).
- Diminuer la prise de sel pour limiter la rétention d'eau.
- Eviter le grignotage.
- *En cas de bouffée de chaleur* : éviter de consommer des aliments trop chauds : potages, café, alcool, épices... et manger léger.

### L'exercice physique

L'exercice physique est un élément important pendant et après la ménopause. Il permet d'éviter les prises de poids, de maintenir la calcification osseuse, de stimuler le désir sexuel, de protéger le cœur, de réduire les bouffées de chaleur et de prévenir le cancer du sein. C'est dire son importance. Une demi heure de marche par jour est un minimum ou 3 heures d'exercice ou de sport par semaine.

### Les nutriments

Plusieurs nutriments sont utiles – voire indispensables - pendant cette période :

- Les huiles d'onagre et de bourrache pour lutter contre la sécheresse de la peau et des muqueuses.
- Les vitamines B et le magnésium souvent déficitaires durant cette période.

- La vitamine D (exposition au soleil, huile de foie de poisson) pour combattre l'ostéoporose et la fatigue. Mais il convient de toujours réaliser une prise de sang préalable afin de s'assurer l'absence d'excès de vitamine D.
- Les oligoéléments essentiels de la ménopause sont le Manganèse-Cobalt souvent associé au Manganèse seul, qu'il convient de prendre quotidiennement en alternant les 2 produits.
- Le silicium organique qui tonifiera les tissus, les organes et les os.
- Le co-enzyme Q10 et les antioxydants.

En cas de ménopause débutante ou confirmée, toujours commencer par prendre:  
- Huile d'onagre (souvent vendue en capsules)  
- Magnésium (sous forme d'oligoélément ou de glycérophosphate de magnésium).  
- Vitamines B (comme la levure de bière).

### Des méthodes simples

Les techniques psycho-énergétiques (EFT ou TAT) ou la méthode AORA peuvent facilement être réalisables par soi-même pour soulager les troubles physiques de la ménopause (bouffées de chaleur, sueur, fatigue, libido...) ainsi que les troubles psychologiques (anxiété, insomnie, dépression...)

## Les solutions :

### Les règles (menstruations) irrégulières.

Plusieurs solutions sont possibles selon les situations :

Pour tenter de régulariser la fonction hormonale, nous disposons de plusieurs moyens naturels :

- Homéopathie est très utile dans cette période : Lachesis 9 CH (3 gr/j), des doses de Folliculinum 9 ou 15CH le 7<sup>ème</sup> jour et de Progesteronum (ou Luteinum) 9 ou 15CH le 21<sup>ème</sup> jour du cycle.
- Oligoéléments : Cuivre-or-argent, Zinc et Zinc-cuivre sont à prendre quotidiennement en les alternant un jour sur 3.
- Plantes : la sauge, le soja, le lin, le houblon qui sont des précurseurs des oestrogènes), le yam ou dioscorea villosa, gattilier et achemille qui sont des précurseurs de la progestérone, le houblon qui est un précurseur des anti-androgènes.
- Nutriments : les vitamines B. C'est ainsi que de nombreuses femmes sont attirées par la bière durant cette période. Il est préférable de choisir la levure de bière, riche en vitamine B, qui sera saupoudrée sur ses aliments.

Un traitement hormonal de type progestérone peut être envisagé si les symptômes sont très perturbants. Mais ce traitement peut aussi aggraver les déséquilibres ou masquer l'évolution de la ménopause comme la prise de pilule. Une prise temporaire d'un traitement hormonal substitutif (THS ou THM) peut aussi se discuter si les troubles sont importants.

### Les bouffées de chaleur

L'intensité et le nombre de bouffées de chaleurs sont très aléatoires d'une femme à l'autre. La fatigue, le stress, les émotions, la digestion et la chaleur sont des facteurs aggravants ou déclenchants.

Les bouffées de chaleurs s'accompagnent souvent de sueurs abondantes qui peuvent survenir pendant les bouffées ou après, voire aussi la nuit.

Des solutions simples existent :

- Homéopathie : plusieurs remèdes peuvent convenir contre les bouffées. En premier lieu, il faudra envisager la prise de Belladonna 5CH ou Sanguinaria 5CH, ou bien selon les cas : Jaborandi, Melilotus, Lachesis, Salvia, Equisetum... contre les transpirations : Pilocarpus, Lilium tigrinum... Le ou les remèdes sélectionnés seront pris en unitaire ou en préparation magistrale : 3 granules avant les 3 repas et 3 granules si bouffée de chaleur – espacer les prises dès amélioration.
- Climaxol ou Lachesis complexe sont des préparations homéopathiques vendues en pharmacie et qui rendent aussi bien des services : 20 gouttes avant les 3 repas avec un peu d'eau de source.
- Huiles essentielles de Mentha Piperata, d'Artemisia vulgaris et/ou de salvia officinalis. Cette dernière est très intéressante également en cas de transpiration excessive. Posologie : 2 gouttes à appliquer sur le bas-ventre matin et soir.
- Gemmothérapie : Sorbus domestica, Castanea vesca et Rubus idaeus en bougeons macérat glycéринé 1D, sont indiqués par exemple à raison de 50 gouttes de chaque par jour dans un peu d'eau de source.
- Plantes : la sauge pour la transpiration, l'actée à grappe noire (actea racemosa) et les graines de lin pour les bouffées sans oublier bien sûr le soja...
- Des complexes vendus en pharmacie, comme Yméa®, Effi-onagre®, SMP 6000® sont aussi très intéressants. Ils associent souvent des plantes, des vitamines B et de l'huile d'onagre.

- Les neuroleptiques, les antidépresseurs, les antihypertenseurs sont quelquefois utilisés, mais je les déconseille dans cette indication du fait de leurs effets secondaires.
- La prise de traitement hormonal peut se discuter dans les cas rebelles, intenses et persistants.

### La sécheresse vaginale

La sécheresse vaginale est souvent un trouble pénible et mal vécu. Il peut favoriser les infections et les mycoses, mais surtout il rend douloureux les rapports sexuels. Un cercle vicieux s'installe alors : sécheresse vaginale, qui entraîne des rapports douloureux, ce qui fait craindre les prochains rapports, ce qui va favoriser la non-lubrification naturelle qui est normalement déclenchée par les préliminaires...

Au niveau des remèdes :

- Applications locales d'huile de sésame de première pression froid biologique, qui va nourrir les muqueuses.
- Huiles de bourrache par voie générale (capsules).
- Homéopathie : Lycopodium 7CH à raison de 3 granules par jour, Sepia, Alumina... peuvent aussi être indiqués. Muqueuse vaginale 4CH : 3 granules par jour complètera le traitement.
- Des bombes lubrifiantes à utiliser juste avant un rapport, rendent bien des services comme Lubren®, Replens® ou Hydragel®... Pour retonifier la muqueuse : Phyto soja gel vaginal®, Mucogyne®... Pour lutter contre les irritations et prévenir les infections : Myleuca gel vaginal®, Saforelle®, Endometrol ovules®...
- Des ovules à base d'hormones sont également disponibles comme Colpotrophine® et Trophigyl®.

### La prise de poids

A partir de la préménopause, les femmes prennent en moyenne 0,5 à 1,5 kg par an pendant 4 ou 5 ans. Au départ, la prise de poids est liée à une rétention d'eau. Il est donc important dans ces périodes de ne boire qu'à sa soif, ni plus, ni moins... et d'éviter la consommation excessive de sel (qui est mauvaise également pour la calcification) et des aliments riches en sel comme les conserves, les charcuteries, la moutarde, le vinaigre, les fromages, les fruits de mer...

Des plantes peuvent aider à éliminer l'eau retenue comme la piloselle, l'orthosiphon, le fucus vesiculosus, le berberis...

Ensuite, du tissu adipeux (gras) se forme. Il n'existe pas d'explication formelle à ce phénomène. Mais il semblerait que l'organisme stocke au niveau du tissu gras des hormones (œstrogènes et progestérone) en vue de leur carence ultérieure. De plus, le tissu adipeux lui-même fabrique un certain nombre d'hormones qui pourront s'avérer utiles lorsque la ménopause sera installée... Ce ne sont que des hypothèses, mais cela expliquerait parfaitement pourquoi l'organisme a tendance à former davantage de gras durant cette période.

Quoiqu'il en soit, le tissu gras ne se développe plus au niveau des fesses et des hanches comme auparavant, mais davantage au niveau du ventre ce qui est dû à la baisse des œstrogènes. Cette baisse hormonale induit aussi des fringales plus fréquentes ce qui aggrave évidemment la prise de poids. C'est pourquoi certaines femmes choisissent de prendre le THS pour éviter cette évolution même s'il induit des risques. Car même si le THS ne fait pas maigrir, il évite ou limite au moins, la prise de poids. Il faut cependant savoir que le soja peut aussi avoir cet effet, même si son action est plus limitée.

Le sport et un régime alimentaire équilibré (limité en sucres, graisses cuites, féculents), poursuivi suffisamment longtemps sont souvent efficaces pour limiter la prise des kilos. Certaines femmes se tourneront vers un régime hyperprotéiné pour déclencher la perte de poids qui autrement n'est pas toujours évidente.

### La baisse de la libido

La baisse du désir sexuel est une plainte fréquente lors de la ménopause. Elle est liée à la baisse hormonale, mais aussi à la fatigue, l'anxiété et éventuellement la dépression :

- Le soja, le yam, mais aussi le ginseng et la maca peuvent souvent y remédier.
- Les oligoéléments de Zinc et de Zinc-cuivre à raison de 1 ampoule par jour en alternant les deux produits.
- Des patchs à la testostérone comme Intrinsa®, donnerait aussi de bons résultats.
- Autrement un traitement hormonal peut être envisagé.

## La prévention de l'ostéoporose

L'ostéoporose met une dizaine d'année à se développer une fois que la ménopause est installée. Les premiers signes sont quelquefois perceptibles quelques années plus tôt.

La prévention en est le meilleur traitement. Elle consiste en :

- Une activité physique régulière,
- Une alimentation non acide et riche en fruits et légumes,
- Des plantes : prêle, alfalfa, lithothamne, et fucus vesiculosus.
- De la vitamine D : exposition solaire, huile de foie de poisson, Dédrogyl.
- Du Silicium organique.
- Les laitages et les remèdes à base de calcium doivent être utilisés prudemment car ils sont souvent acides... Il est préférable de rechercher le calcium dans les légumes, les crudités, les céréales et autres...
- Le THS a démontré son efficacité dans cette indication.
- Les traitements conventionnels à base de calcium et vitamine D. A signaler que le calcium seul n'est pas efficace et que la vitamine D n'est intéressante que s'il y a carence.
- Enfin il existe maintenant des traitements indiqués en cas de risque fracturaire : les bisphosphonates (type Actonel®), le ranelate de strontium, voire aussi la parathormone. Ils sont efficaces, mais riches en effets indésirables.

L'ostéodensitométrie est un examen à réaliser régulièrement lorsque la ménopause est établie, en vue de vérifier l'efficacité des traitements et de dépister une ostéoporose débutante.

## Les états anxio-dépressifs

Les états anxio-dépressifs proviennent essentiellement de la chute hormonale. Mais aussi la ménopause est souvent mal vécue psychologiquement parce qu'elle signale l'avancée en âge mais aussi la fin de la fertilité, ce qui pour beaucoup de femme est le symbole de la féminité. Elle montre que le corps est en train de vieillir ce qui n'est pas bien vu dans notre société...

Une acceptation de la ménopause se réalisera avec le temps. Mais en attendant, quelques plantes détendantes comme la passiflore, la valériane, la mélisse, l'aubépine... aideront à dormir. Les oligoéléments de magnésium et de lithium soulageront le stress et la nervosité. Le complexe cuivre-or-argent agiront sur la baisse du moral, associé éventuellement une prise de 5-HTP (5 hydroxy-tryptophane) ou de la plante griffonia afin de stimuler la fabrication de la sérotonine, qui est un neurotransmetteur souvent déficitaire durant cette période. Le millepertuis peut également être utilisé en tenant compte des interactions médicamenteuses possibles.

L'acupuncture, la relaxation, la méditation, l'EFT, AORA, Ho'oponopono, les soins énergétiques donnent aussi de bons résultats sur ce syndrome anxio-dépressif.

Certaines fleurs de Bach peuvent contribuer à passer cette période délicate dans l'harmonie comme Honeysuckle, Crab apple, Hornbean, Impatiens, Walnut... selon les situations.

La prise de traitement hormonal sera discutée dans les cas rebelles. Les anxiolytiques, les somnifères et les antidépresseurs ne sont indiqués que dans les cas graves.

### La fatigue

La fatigue est une conséquence fréquente de la ménopause. Mais aussi, elle peut être la cause d'une ménopause trainante. Aussi sa prise en compte est-elle importante. Le magnésium, le co-enzyme Q10, le ginseng, la gelée royale tout comme le sérum de quinton isotonique (sans sel), sont remarquables dans cette indication. Le repos, la détente et les bonnes nuits sont également indispensables pour laisser au corps le temps d'effectuer sa transformation.

### Les fuites urinaires

Le traitement de la sécheresse vaginale contribue déjà à améliorer ce trouble. Le silicium organique qui tonifie les tissus, est aussi indiqué, tout comme l'acupuncture, l'EFT, AORA et les séances de kinésithérapie. Les bains dérivatifs produisent également de très bons effets. Enfin, le THS peut améliorer la situation dans certains cas difficiles.

## Le vieillissement de la peau

Avec la ménopause, la peau a tendance à s'affiner, à se dessécher, à se plisser... Une bonne hydratation s'impose (prudence cependant s'il existe une rétention d'eau). La prise d'huile de bourrache et de silicium organique sont aussi indiqués. Enfin, les antioxydants protégeront de l'agression des radicaux libres.

Il ne faudra pas oublier non plus de se faire suivre par un gynécologue et d'effectuer régulièrement des frottis cervico-vaginaux. Enfin, les mammographies de dépistage du sein seront discutées au cas par cas.

Signalons enfin que le ginkgo biloba améliore les problèmes de mémoire et les troubles circulatoires toujours possibles durant la ménopause. Il a été aussi démontré que le soja permettait la prévention du cancer du sein et aussi des maladies cardiovasculaires.

## Le problème du THS

Alors que le traitement hormonal substitutif (THS) augmente le risque de cancer du sein et d'accidents vasculaires cérébraux (*étude WHI en 2002, MWS en 2003 puis E3N en France*), son successeur, le traitement hormonal de la ménopause (THM) qui est constitué de molécules « naturelles » ne présenterait plus ce risque... ce qui me semble très douteux. Car les oestrogènes, comme la progestérone, peuvent être cancérigènes ou au moins peuvent favoriser le développement de cancers hormonodépendants. D'ailleurs, ne recherche-t-on pas des récepteurs aux oestrogènes et à la progestérone sur une tumeur du sein ?

De plus, deux études récentes viennent de démontrer que le THM entraînerait une diminution de volume du cerveau chez les femmes de plus 65 ans... ce qui n'est pas très favorable à son utilisation.

Cependant, il faut admettre que le THS présentait un surrisque « limité » de cancer (mais tout de même présent) qui ne survenait que lors des usages prolongés de THS (plusieurs années). Par ailleurs, il a démontré son efficacité pour prévenir l'ostéoporose et le cancer du côlon.

Aux vues de ces différents résultats, l'Assaps est devenue beaucoup plus prudente sur les indications du THM. Elle conseille - fort justement - qu'il ne

doit être prescrit qu'en cas de troubles climatériques (bouffées de chaleur surtout) altérant la qualité de vie... mais aussi que sa prescription doit se faire à la dose minimale sur une durée la plus courte possible avec des réévaluations régulières. De plus les patientes doivent toujours être averties clairement des risques de ces produits.

A côté de ces effets secondaires, le THM aurait des actions bénéfiques sur :

- les bouffées de chaleur.
- les troubles neuropsychiques : fatigue, insomnie, dépression.
- les problèmes cutanés : sous THM la peau est plus épaisse et mieux hydratée. Le vieillissement cutané est ralenti.
- la sécheresse des muqueuses.
- la prévention de la prise de poids.
- la protection du cœur, parce qu'une augmentation du risque cardiovasculaire a été observée chez les femmes après la ménopause. Il rejoint celui des hommes, alors qu'auparavant les femmes en étaient naturellement protégées.
- la prévention de l'ostéoporose. Car lors de la ménopause apparaît une diminution de la masse osseuse et une décalcification avec risque de fracture.

Ainsi, seule une utilisation raisonnée du THM est aujourd'hui justifiable. Il faut cependant savoir que des études ont commencé à montrer que les phyto-oestrogènes améliorent les bouffées de chaleur, le risque cardio-vasculaire et l'ostéoporose post ménopausique. Aussi, les polémiques sur le traitement à suivre lors de la ménopause, ne sont pas prêtes à se terminer...

*Docteur Luc Bodin*

