



Avoir le dessus sur la ménopause

Dr Mélanie Robinson B.Sc., ND



La ménopause correspond à la fin de la période reproductive de la femme et est officielle lorsqu'une femme a vécu douze mois consécutifs sans avoir de menstruations. En moyenne, ce changement se passe à l'âge de 51 ans, mais peut aussi survenir de 40 à 60 ans. La péri ménopause est la période de 7 à 10 ans précédente la ménopause. En plus de ne pas avoir de menstruations, l'ovulation et la sécrétion des hormones par les ovaires sont terminées. Des facteurs tels que les médicaments, le tabac, la radiation, les maladies auto-immunes et la chirurgie (ablation des ovaires) affectent tous les ovaires et peuvent déclencher une ménopause prématurée.

Symptômes

En moyenne, 70 % à 80 % des femmes vont avoir des symptômes lors de cette période de changements hormonaux. Le plus évident est l'arrêt des menstruations. La sécrétion des hormones telles que l'estrogène et la progestérone diminue, ce qui contribue aux changements physiques et mentaux.



Voici une liste des symptômes possibles :

- Bouffées de chaleur soudaines
- Sueurs nocturnes
- Menstruations irrégulières (qui vont finir par s'arrêter)
- Anxiété
- Sécheresse vaginale
- Problèmes de miction (incontinence)
- Perturbation du sommeil
- Baisse de libido
- Légère prise de poids
- Vieillessement de la peau
- Cheveux plus secs
- Problèmes de mémoire
- Migraines
- Maux de tête
- Irritabilité
- Nouvelles allergies environnementales
- Sensibilités à la nourriture
- Infections des voies urinaires
- Troubles de l'humeur
- Dépression

En plus de ces symptômes, les risques de développer l'ostéoporose et les maladies du cœur augmentent avec la ménopause.

La ménopause est une transition normale dans la vie d'une femme et n'est pas une maladie.

Pourquoi certaines femmes ont des symptômes et d'autres non?

Lorsque les ovaires cessent de produire l'œstrogène, les glandes surrénales (situées par-dessus les reins) sont censées produire cette hormone. L'utérus et les cellules adipeuses (de gras) en produisent aussi, mais en petite quantité. Lorsque l'œstrogène est produit, le foie et la glande thyroïde ont chacun des rôles à jouer avec sa métabolisation. Si ces glandes et organes fonctionnent à leur optimal, la femme en ménopause ne devrait pas ressentir de symptômes. Les femmes avec des glandes surrénales épuisées, un foie congestionné ou un niveau d'hormones thyroïdiennes bas auront des symptômes. Par exemple, des glandes surrénales épuisées peuvent causer des problèmes de sommeil et d'adaptation au stress. Des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes, la sécheresse vaginale et des périodes irrégulières peuvent être causées par un niveau d'hormones thyroïdiennes bas.

En plus de s'assurer que ces glandes et organes fonctionnent tous à leur plein potentiel, il est important d'être consciente de la présence d'œstrogène dans son environnement et dans sa diète. L'exposition à des œstrogènes environnementaux toxiques peuvent influencer les hormones et augmenter les risques de développer un cancer du sein et des ovaires.

Les glandes surrénales, le foie et la glande thyroïde ont tous des rôles importants à jouer avec la présence de symptômes lors de la ménopause.

Options naturelles pour la ménopause

La médecine alternative offre une variété d'options pour améliorer et prévenir les symptômes ainsi que la qualité de la vie lors de cette période de transition hormonale. Des modifications à son alimentation et à son style de vie, des herbes botaniques, la médecine traditionnelle chinoise (telle que l'acuponcture), l'homéopathie et la nutrition clinique sont tous des options pour aider la ménopause.

Voici quelques conseils pour améliorer la santé lors de la péri ménopause et la ménopause :

- Manger des légumes crucifères (tels que le brocoli, le chou-fleur, le chou et le chou vert frisé) quotidiennement pour aider le foie avec la métabolisation des hormones et diminuer le risque du cancer du sein.
- Manger des aliments riches en phytoestrogènes telles que la graine de lin et les produits soya pour aider avec l'équilibre des hormones.
- Prendre des marches rapides chaque jour durant 30 minutes pour diminuer les bouffées de chaleur, améliorer la santé des os et du cœur.
- Prendre une multi-vitamine avec minéraux afin d'améliorer la santé et supporter les os et le cœur.
- Prendre des huiles de poissons riches en acides gras oméga 3 pour supporter le cœur et le système nerveux.
- Prendre l'huile d'onagre pour soulager les bouffées de chaleur.
- Prendre de l'actée à grappes noires pour soulager les bouffées de chaleur et les troubles de l'humeur.
- Manger un petit déjeuner à chaque matin avec de la protéine pour aider avec les troubles de l'humeur.
- Identifier les déséquilibres des glandes surrénales et de la glande thyroïde.
- Prendre une vitamine B complexe pour augmenter l'énergie et supporter le système nerveux.
- Rester active sexuellement.
- Gérer le stress dans sa vie.



Il est possible de prévenir les symptômes de la ménopause avec une bonne alimentation, de l'activité physique et des modifications à son style de vie. Consultez un médecin en naturopathie pour vous aider avec cette transition hormonale.

À noter : Avant d'utiliser les conseils énumérés dans cet article, vous devriez vous informer au sujet des effets indésirables, des interactions et des contre-indications de ces suppléments.

Les thérapies alternatives offrent plusieurs options pour réduire les symptômes de la ménopause, informez-vous!



356 Saddleback Road (27 Ave)
Blue Quill Shopping Centre
Edmonton, AB T6J 4R7
Tel : 780.439.1200 Fax : 780.434.6800
www.optimumwellnessclinic.ca