

Stéphanie Mezerai

Praticienne naturopathe

Sophie Pensa

Professeure de yoga

BIEN VIVRE SA MÉNOPAUSE

SANS médicaments

Silhouette, Capital osseux, Antistress, Détox :

4 programmes naturels pour soigner

les troubles de la ménopause

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Chaque année, 400 000 femmes abordent une des étapes incontournables de leur vie, la ménopause. Un bouleversement hormonal aux répercussions diverses : bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, sécheresse vaginale, prise de poids... Le cap psychologique peut parfois être difficile à passer, mais vous trouverez dans ce guide de quoi positiver !

Au programme :

- **Mieux comprendre la ménopause** : Quels sont les troubles que l'on peut rencontrer? Sont-ils inévitables? Quels sont les plus et les moins de l'hormonothérapie substitutive ?...
- **L'équilibre dans l'assiette** : les 11 clés de l'alimentation santé et l'accompagnement par la micronutrition.
- **Soigner les troubles de la ménopause avec les solutions naturelles**: phyto-aromathérapie, gemmothérapie, apithérapie, réflexologie, élixirs floraux, lithothérapie, homéopathie...
- **Entretenir son corps grâce au yoga et à l'exercice physique** : équilibrer le terrain hormonal, préserver son sommeil, renforcer son périnée et harmoniser sa sexualité, détox naturo...

TOUTES LES SOLUTIONS NATURELLES POUR PASSER LE CAP EN DOUCEUR

Stéphanie Mezeraï est naturopathe et formatrice en naturopathie (ADNR Formations).

Sophie Pensa est journaliste, spécialiste des médecines complémentaires. Elle est également professeure de yoga certifiée et auteure de nombreux ouvrages sur la santé dont *Ma bible de l'homéopathie* et *Ma bible du yoga santé*.

Ensemble elles ont publié *Soulager l'endométriose sans médicaments*.

ISBN : 979-10-285-1624-6



9 791028 516246

19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé,
médecines douces

DES MÊMES AUTEURES

Soulager l'endométriose sans médicaments, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1624-6

Stéphanie Mezerai

Sophie Pensa

BIEN VIVRE SA MÉNopause

SANS médicaments

*« La vie commence à 50 ans.
Avant, ce n'est que de l'entraînement. »*

Isabelle Jacq

*À toutes ces femmes belles et inspirantes
de ma vie qui se reconnaîtront :*
*Isabelle, Sanâa, Gaëlle, Chris, Christelle,
Nathalie, Jeanine, Pascale, Amaria.*

Stéphanie Mezerai

SOMMAIRE

Introduction. Ménopause, nouvelle vie	9
Chapitre 1 Mieux comprendre la ménopause	13
Chapitre 2 L'équilibre dans l'assiette	23
Chapitre 3 Les troubles de la ménopause et leurs solutions naturelles	85
Chapitre 4 La détox naturo : un atout au moment de la ménopause	147
Chapitre 5 En harmonie avec soi grâce au yoga	173
Chapitre 6 L'exercice physique, votre ami pour la vie	279
Chapitre 7 Chouchoutez votre corps	309
Chapitre 8 4 programmes week-end sur mesure	345
Annexes	403
Table des matières	423

MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace en rien une consultation médicale. Tous les conseils le sont à titre indicatif et peuvent être revalidés avec votre médecin et/ou naturopathe.

INTRODUCTION MÉNOPAUSE, NOUVELLE VIE

Arrêt des règles, début d'une nouvelle vie. Comme la puberté ou la grossesse, la ménopause est une étape naturelle de la vie des femmes, qui change notre état d'être de fond en comble. Une fois les années ménopause franchies, avec leurs hauts et bas, nous émergeons profondément transformées pour aborder les 30 ou 35 prochaines années de notre vie*. Les cartes ont été rebattues, nous laissant avec de nouveaux atouts en mains. Les femmes en sont aujourd'hui de plus en plus conscientes et bien déterminées à profiter pleinement de cette nouvelle vie, libérées des cycles, des règles, de la contraception et d'une possible grossesse. Mais force est de constater que le chemin qui mène vers ce nouvel équilibre s'apparente parfois aux montagnes russes. Car avant de retrouver une nouvelle sérénité, il faudra bel et bien passer par ces années qualifiées « d'âge critique », du grec *Krisis*, crise pendant laquelle l'équilibre physiologique est complètement chamboulé. Mais qui dit crise

* En France, l'espérance de vie des femmes est de 83,5 ans et la ménopause survient en moyenne vers l'âge de 51 ans.

dit aussi transformation salutaire, reconstruction, renaissance possible. La vie après 50 ans est forcément différente de celle qu'elle était auparavant. Mais elle n'est pas forcément moins bien. Bon nombre de femmes témoignent même que c'est la période la plus apaisée de leur vie...

EN ROUTE VERS UN NOUVEAU MOI

En Occident, la ménopause est souvent vue comme un état de perte et de carence : la fin des années fertiles est associée à la fin de la séduction, de la féminité, parfois même de la sexualité. Dès lors, bon nombre d'entre nous abordons cette nouvelle étape avec une forme d'anxiété et de crainte, voire de fatalité, qui bien souvent majore les symptômes ressentis. Le statut de la femme d'âge mûr ne fait pas forcément rêver dans notre culture qui valorise avant tout le paraître au détriment du savoir-être. Pourtant, les sociologues et ethnologues qui se sont penchés sur l'image de la femme ménopausée dans diverses sociétés ont pu montrer que, sous d'autres latitudes, la fin des règles est vécue comme un soulagement. Elle permet d'acquérir un nouveau statut, une aura, une autorité que la femme en âge de procréer ne possède pas. Dans d'autres cultures, le phénomène passe tout simplement inaperçu, et le mot « ménopause » n'existe même pas ! Et si la ménopause, au-delà de son aspect purement hormonal, était aussi une question d'état d'esprit ? Sortons donc des peurs, des idées reçues et des fantasmes. Faisons de ce passage une opportunité pour retrouver une nouvelle relation à notre corps, à notre esprit, aux autres. Saisissons cette occasion pour nous faire du bien, ce qui au passage fera du bien à notre entourage. C'est dans cette optique que nous avons écrit ce livre, en associant nos compétences de praticienne en naturopathie et de journaliste, professeure de yoga. Nous vous donnons

ici de nombreux conseils et outils pratiques pour soulager les troubles du climatère de façon naturelle, dans une optique de « self help* ». La ménopause n'étant pas une maladie, il suffit bien souvent de quelques ajustements dans l'hygiène de vie, de petits coups de pouce subtils comme peuvent en donner les plantes, l'homéopathie, la micronutrition, les automassages, la pratique d'une détox douce, du yoga ou de la relaxation pour remettre le corps dans un état physiologique d'équilibre. En route, c'est parti !

MÉNOPAUSE D'ICI ET D'AILLEURS

Chez les Indiens mohaves, la femme ménopausée devient un personnage important de la tribu. Libérée d'une possible grossesse, elle acquiert un statut de sage, de femme bienveillante auprès de qui on va chercher conseils et réconfort. Cette femme mûre est même courtisée et peut prendre des amants, jeunes et séduisants à foison !

Dans de nombreuses cultures, les règles sont stigmatisées comme une source de souillures (dans le judaïsme, elles sont suivies d'une période où la femme reste impure pendant 8 jours). Une foule de tabous et d'interdits pèsent sur la femme fertile, qui disparaissent à la cessation des menstruations.

.....
* Prendre soin de sa santé par soi-même.

50 ANS, LE BEL ÂGE !

Selon un sondage réalisé auprès de 1 000 femmes françaises de 45 à 55 ans*, il ressort que les femmes de la cinquantaine se sentent globalement plus épanouies qu'à 30 ou 40 ans. 75 % disent être plus confiantes, 76 % affirment avoir un meilleur équilibre vie personnelle/vie professionnelle, 70 % profitent de plus de temps libre, 48 % se sentent plus sereines face à l'avenir, 57 % ont une meilleure relation avec leur partenaire, 49 % estiment avoir une vie sexuelle plus satisfaisante et 38 % se trouvent plus séduisantes. De quoi remettre en question le vieux cliché de la femme acariâtre, dépouillée de sa féminité et pleurant ses rides devant son miroir !

** Mars 2018, par Edelman Intelligence pour les laboratoires Mylan.*

Chapitre 1

MIEUX COMPRENDRE LA MÉNOPAUSE

Pourquoi ces coups de chaud subits ? Ces suées qui en pleine nuit viennent nous tirer du sommeil profond ? Pourquoi cette sensibilité à fleur de peau qui nous transforme parfois en véritable Cocotte-Minute émotionnelle, prête à exploser ? Et d'où vient cette sécheresse intime qui nous joue des tours au lit, obligeant notre partenaire à être (enfin ?) un expert en préliminaires... ? Le matin, nos articulations semblent toutes rouillées et même après avoir (pour une fois...) bien dormi, nous nous sentons déjà épuisées avant d'avoir mis un pied hors du lit. Quant aux cycles, ça ne se prévoit plus. Finie l'époque où l'on était réglées comme une horloge... Un mois, on passe toute une semaine à les attendre, ces fameuses règles et elles sont aux abonnés absents. Le mois suivant, on les a deux fois en 4 semaines. Un mois, c'est à peine si on va avoir besoin de trois ou quatre tampons mini, le mois suivant, c'est la boîte d'ultra-plus qui y passe... Cycles dézingués, confiance mise à mal, mini ou grosse déprime face à la taille qui s'arrondit et, bien sûr, ces bouffées de chaleur qui nous viennent comme par magie au moment où l'on s'en passerait bien : en réunion professionnelle avec une dizaine de collègues, en plein câlin avec notre amoureux, lors

de notre cours de Zumba du mardi soir... Voilà l'effet ménopause, la valse des hormones qui s'est bel et bien mise en route !

VOUS N'ÊTES PAS LA SEULE !

Chaque année en France, 400 000 femmes arrivent à l'âge de la ménopause.

10 millions de femmes environ sont ménopausées dans l'Hexagone.

Selon les chiffres de l'Inserm, 80 % des femmes présentent au moins un autre symptôme que l'arrêt des règles. 20 à 25 % se plaignent de troubles affectant réellement leur qualité de vie à un moment ou un autre de leurs années ménopause.

QUE SE PASSE-T-IL DANS MON CORPS ?

Pour bien comprendre ce qui se passe, il faut réexpliquer l'histoire du cycle féminin. Eh oui, même si la ménopause se caractérise par l'arrêt des règles, il va s'écouler une dizaine d'années, à partir de la quarantaine, où le corps prépare ce passage et où les cycles vont peu à peu se modifier.

Les cycles sont donc au cœur de l'histoire. Ils sont régis par trois glandes hormonales clés : l'hypothalamus et l'hypophyse dans le cerveau, et les ovaires dans les organes génitaux féminins. L'hypothalamus est le chef d'orchestre de l'ensemble et assure l'équilibre hormonal global. En fonction du moment du cycle, il va signaler à l'hypophyse qu'il est temps de déclencher l'ovulation. Cette petite glande va à son tour sécréter deux

hormones, la FSH et la LH. La première stimule la sécrétion des follicules ovariens, la seconde déclenche la libération d'un ovocyte. Cette cellule relâchée dans les trompes doit pouvoir être accueillie par l'utérus, au cas où il y aurait fécondation. C'est là qu'interviennent les œstrogènes sécrétés par les ovaires. Ils vont provoquer l'épaississement de la muqueuse utérine appelée endomètre qui se prépare ainsi à une éventuelle nidification. La progestérone, sécrétée par le corps jaune (reste du follicule) entre à son tour en jeu et peaufine le travail de préparation de l'utérus. En l'absence de fécondation, l'ovocyte meurt. Le taux de progestérone chute brutalement, ce qui provoque la désagrégation de la muqueuse utérine. Le surplus est évacué avec le sang des règles. Et le tout recommence au cycle suivant, de la puberté jusqu'à la ménopause.

Seulement avec le temps, cette jolie mécanique se grippe peu à peu. Les ovaires, comme tous les organes, vieillissent et réagissent moins bien aux stimulations hypophysaires. Et moins les ovaires réagissent, plus l'hypophyse s'entête en produisant une quantité plus élevée de FSH pour les stimuler. Les œstrogènes et la progestérone sont sécrétés de façon plus aléatoire et les cycles deviennent plus irréguliers : c'est l'entrée dans la périménopause.

ŒSTROGÈNES/PROGESTÉRONE : DEUX HORMONES CLÉS DU BIEN-ÊTRE FÉMININ

Les œstrogènes interviennent sur :

- la vascularisation et l'hydratation des tissus,
 - la multiplication des cellules et la prolifération des tissus,
 - le métabolisme et les processus de digestion,
 - l'augmentation de la pression sanguine,
 - l'amélioration de l'humeur (on les appelle parfois « l'hormone du bonheur »).
-

La progestérone intervient sur :

- la relaxation du système nerveux (on la qualifie aussi d'hormone de la détente),
- l'équilibre hormonal (au besoin, la progestérone peut être transformée en œstrogènes ou en une autre hormone stéroïdienne).

POURQUOI DIT-ON « LES » ŒSTROGÈNES ?

Car il s'agit d'un groupe d'hormones composé de trois formes :

- l'œstradiol (ou œstradiol) est l'œstrogène de la femme fertile,
- l'œstriol (ou œstriol) est l'œstrogène de la femme enceinte, produit par le placenta,
- l'œstrone (ou œstrone) continue à être sécrétée après la ménopause par le tissu adipeux.

MOINS DE PROGESTÉRONNE, PLUS D'ŒSTROGÈNES

Cette période dite de périménopause dure une dizaine d'années au cours desquelles le corps féminin va peu à peu s'habituer à une nouvelle donne hormonale. La fécondité ne s'arrête donc pas brutalement mais de façon échelonnée sur une longue période. On note d'abord une baisse de la fertilité à partir de 35 ans, qui s'accroît passé la quarantaine. Les cycles sans ovulation ou avec une ovulation de moins bonne qualité se multiplient. Le temps entre deux menstruations se raccourcit. Puis un phénomène

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Bien vivre sa ménopause sans médicament
Stéphanie Mezerai & Sophie Pensa



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E