

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

BIEN VIVRE SA MÉNOPAUSE



SANTÉ

**Mincir, se (re)mettre au sport, arrêter de stresser :
mes programmes pas à pas**

BIEN VIVRE SA MÉNOPAUSE

On reste calmes et groupées pour apaiser les bouffées de chaleur, les troubles de l'humeur, garder (et retrouver) un ventre plat, protéger son squelette, gérer son anxiété, prévenir les maladies cardiaques et autres agressions liées à l'âge, mettre en place des routines pour préserver souplesse articulaire et force musculaire, protéger ses yeux.

Dans ce guide super-pratique :

- **La boîte à outils maligne pour une ménopause épanouie :** alimentation, plantes, huiles essentielles, homéopathie...
- **Les meilleurs aliments pour la santé, la beauté et la ligne :** épices, herbes aromatiques, graines, légumes verts...
- **50 massages et soins de beauté « spécial silver ».**
- **47 exercices physiques :** aquagym, gainage, yoga...
- **4 programmes pour une ménopause épanouie :** ventre plat, détox, zen attitude, peau neuve.

Au cœur des conseils, une réforme alimentaire, la mise en place de rendez-vous bien-être avec soi-même pour que ce tournant dans la vie soit synonyme de nouvelle existence riche et plaisante.

1 001 CONSEILS MALINS POUR PASSER EN DOUCEUR LE CAP DE LA MÉNOPAUSE

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme, la santé et les médecines naturelles. Catherine Dupin est une fervente utilisatrice d'huiles essentielles et une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Ensemble, elles ont déjà coécrit de nombreux ouvrages à succès dont *Le Grand livre de l'équilibre acido-basique*, *Se soigner avec les jus détox, c'est malin*, ou encore *Ma Bible de l'alimentation détox*.

ISBN 979-10-285-1182-1



17 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard
illustration de couverture : valérie lancaster

RAYON : SANTÉ

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR

CATHERINE DUPIN

BIEN VIVRE SA MÉNopause

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

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes programmes acido-basiques en 7 jours, 2018.

Mes petites recettes magiques détox, 2018.

Se soigner avec les jus détox, c'est malin, 2018.

Le grand livre des aliments fermentés, 2017.

Découvrez la bibliographie complète d'Anne Dufour :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/

Retrouvez-la sur son blog : Biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com

sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia et Nicolas Trève

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1182-1

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
CHAPITRE 1. LA BOÎTE À OUTILS MALIGNE POUR UNE MÉNOPAUSE ÉPANOUIE	13
CHAPITRE 2. L'ABÉCÉDAIRE DES TROUBLES LIÉS À LA MÉNOPAUSE (ET TOUS NOS CONSEILS MALINS POUR Y FAIRE FACE)	53
CHAPITRE 3. LA MEILLEURE ALIMENTATION POUR LA SANTÉ, LA BEAUTÉ ET LA LIGNE	73
CHAPITRE 4. 50 MASSAGES ET SOINS DE BEAUTÉ « SPÉCIAL SILVER »	103
CHAPITRE 5. 47 EXERCICES « SPÉCIAL SILVER »	129
CHAPITRE 6. 4 PROGRAMMES POUR UNE MÉNOPAUSE RÉUSSIE	157
TABLE DES MATIÈRES	234

INTRODUCTION

400 000 Françaises sont ménopausées chaque année. C'est-à-dire qu'autour de 51 ans en moyenne, leurs ovaires ne fabriquent plus d'œstrogènes. Ce bouleversement hormonal aboutit à l'arrêt des règles, c'est-à-dire à l'impossibilité de faire des bébés. Certaines traversent cette étape sans problème ou presque. Hélas, pour la plupart des autres femmes, elle s'accompagne de nombreux troubles plus ou moins gênants selon chacune. Heureusement, ce tournant de vie n'est en aucun cas une maladie (comme son opposée, la puberté, ne l'était pas non plus !) et en adoptant plein de petits conseils malins, les femmes peuvent s'éviter de nombreux tracasseries. Car la ménopause, étonnamment taboue jusqu'à présent, sort de l'ombre. Il faut dire qu'elle touchera un jour ou l'autre toutes les femmes. 100 % des femmes seront impactées et il faudrait ne pas en parler ? C'est fou quand on y pense, non ?

En plus, la ménopause ne se limite pas vraiment à... la ménopause. Avant, il y a la périménopause, qui peut durer de longues années et se révéler en fait nettement plus pénible que la ménopause elle-même. Au cours de la préménopause, les ovaires deviennent progressivement moins actifs, jusqu'à finir par se mettre totalement à la retraite (ménopause). Une fois ce seuil atteint, il n'y a plus aucun œuf à fertiliser et, donc, plus aucun cycle menstruel. Bye bye les règles ! Durant la périménopause, « ça va, ça vient ».

Des jours « bien », d'autres moins, des mois avec règles, des mois sans... L'anarchie !

Ce qui est sûr et démontré : aborder cette période en étant optimiste et active permet de passer bien plus sereinement le cap, de ressentir moins de désagréments et de moindre intensité. Pour cela il y a bien sûr les solutions classiques (THM, traitement hormonal de la ménopause, pris par seulement 8 % des femmes aujourd'hui) et les « douces » qui ont fait leurs preuves, comme les isoflavones, le magnésium, les plantes... mais on peut aussi jouer sur bien d'autres fronts comme la respiration, le mouvement (yoga, Pilates, étirements...), l'automassage... Découvrez avec nous votre boîte à outils maline pour retrouver calme, sérénité et énergie.

Et ne cumulez pas les gélules ou autres ampoules à avaler : inutile évidemment de prendre toutes les plantes, tous les minéraux, toutes les vitamines... concentrez-vous sur ce dont vous, vous avez besoin, en lisant attentivement nos conseils.

Sélectionnez :

- 1 phytomodulateur hormonal pour apaiser les yo-yo hormonaux, parmi les plantes p. 18.
- 1 complément alimentaire pour renforcer vos défenses, votre énergie... parmi ceux proposés p. 14.
- 1 remède homéopathique pour le traitement de fond, parmi ceux proposés p. 26.

Faites une cure de deux mois et observez.

Si vous prenez tout et n'importe quoi en même temps, pendant 3 jours puis changez... vous ne saurez jamais ce qui est efficace pour vous et, au final, vous n'obtiendrez pas de résultats probants.

Dans le même temps, mettez en place le maximum de nouvelles routines faciles, attractives pour vous, comme la respiration antistress, l'exercice physique...

Pour vous aider à intégrer tout cela à votre quotidien, nous vous proposons un programme pratique et concret, heure par heure, à la fin de ce livre.

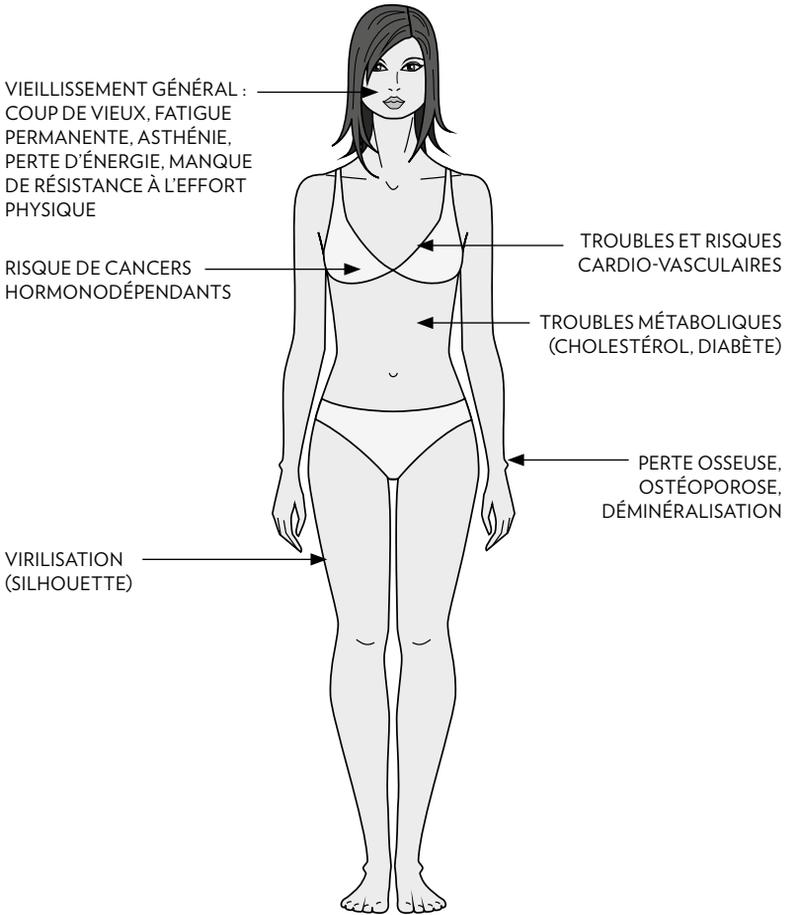
Une nouvelle vie s'offre à vous, juste devant vos yeux. Profitez !

**LA MÉNOPAUSE, EXCLUSIVEMENT UNE AFFAIRE
DE SENIOR ? NON !**

Pas forcément ! Contrairement aux idées reçues, on peut très bien entrer en ménopause plus jeune. Cette insuffisance ovarienne touche en effet 1 femme sur 1 000 autour de 30 ans, et même 1 femme sur 10 000 autour de 20 ans ! C'est l'IPE (insuffisance ovarienne prématurée). La différence avec la « vraie » ménopause : 5 à 10 % de ces femmes peuvent encore procréer, donc tomber enceintes car les ovaires sont en insuffisance mais pas totalement hors service. L'origine de cette ménopause précoce est inconnue, même si les risques sont accrus chez les femmes diabétiques ou avec un trouble de la thyroïde, une maladie cœliaque, une maladie auto-immune, ou encore les femmes ayant subi une hystérectomie ou dont la mère/grand-mère a déjà présenté une IPE. D'ailleurs, au passage il paraît qu'on ne dit plus « senior » mais « silver ». Affaire de mode !

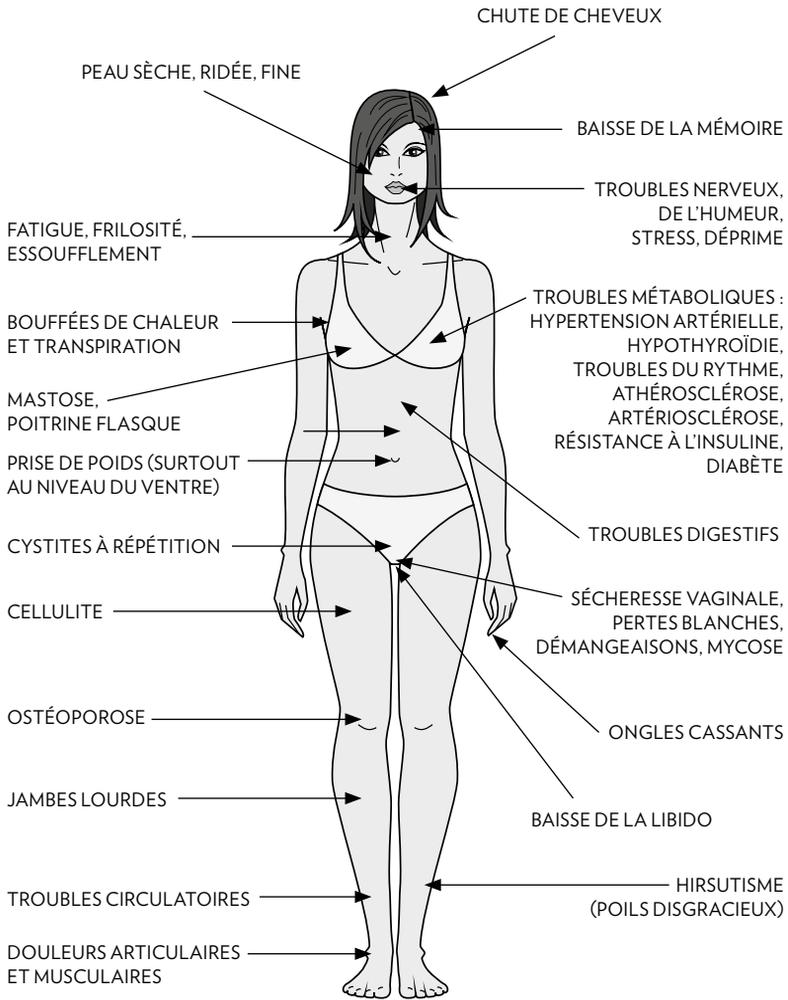
3 DESSINS POUR TOUT COMPRENDRE D'UN SEUL COUP D'ŒIL

Quels sont les signes de la périménopause ? Et ceux de la ménopause ? Et les conséquences ?



LES SIGNES DE LA PÉRIMÉNOPAUSE

INTRODUCTION



LES SIGNES DE LA MÉNOPAUSE

BIEN VIVRE SA MÉNOPAUSE

VIEILLISSEMENT GÉNÉRAL :
COUP DE VIEUX, FATIGUE
PERMANENTE, ASTHÉNIE,
PERTE D'ÉNERGIE, MANQUE
DE RÉSISTANCE À L'EFFORT
PHYSIQUE

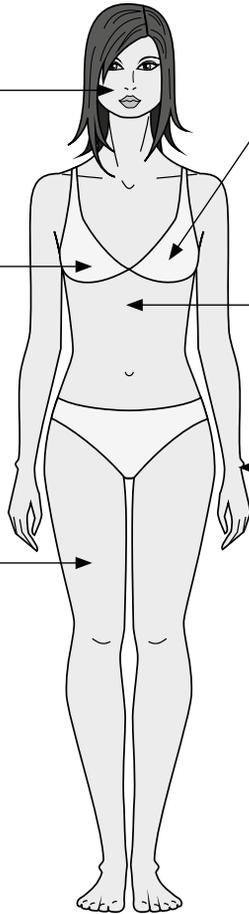
TROUBLES ET RISQUES
CARDIO-VASCULAIRES

RISQUE DE CANCERS
HORMONODÉPENDANTS

TROUBLES MÉTABOLIQUES
(CHOLESTÉROL, DIABÈTE)

PERTE OSSEUSE,
OSTÉOPOROSE,
DÉMINÉRALISATION

VIRILISATION
(SILHOUETTE)



LES CONSÉQUENCES DE LA MÉNOPAUSE

Bien sûr, toutes les femmes ne présentent pas l'ensemble de ces signes, et par ailleurs lorsqu'il y a des symptômes, ils se signalent de manière plus ou moins marquée et handicapante.

Et comment savoir au juste si l'on est ou pas entrée dans ce processus menant à la ménopause ? Si de temps en temps, fait nouveau, vous souffrez de bouffées de chaleur, ou transpirez la nuit au point de devoir changer votre pyjama, pourquoi ne pas doser votre taux de FSH (hormone folliculostimulante) via un simple autotest urinaire disponible en pharmacie ? Pas parfait car les variations hormonales sont énormes d'un mois à l'autre et d'une femme à l'autre, c'est le principe même de cette période de la vie. Mais quand même, cela vous donnerait un point de repère. Même l'Académie de pharmacie reconnaît son utilité, c'est dire. En effet, le taux de FSH s'accroît à la ménopause pour se situer entre 20 et 120 UI/l.

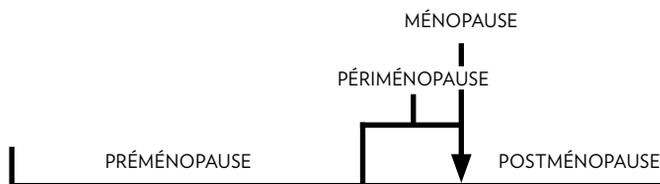
MINI-LEXIQUE

Les mots ont un sens et correspondent à des réalités biologiques.
Ne remplacez plus l'un par l'autre !

Préménopause : période allant de la puberté à la ménopause.

Périménopause : période de 2 à 7 ans juste avant la ménopause, caractérisée par des cycles menstruels irréguliers.

Ménopause : cessation totale des règles depuis 1 an. 75 % des femmes passent le cap en quelques mois, 25 % en plusieurs années. Pour 1 femme sur 4, il se passe 4 à 5 ans entre les premiers symptômes (anarchie des règles) et la ménopause avérée.



Chapitre 1

La boîte à outils maligne pour une ménopause épanouie

La ménopause ne se résume pas à quelques hormones. Sinon toutes les femmes seraient logées à la même enseigne, auraient le même traitement (et les mêmes résultats) et la vie serait toute simple. Seulement voilà, vous êtes, comme chacune, un être fait de chair, de sang, de nourriture, d'exercice physique, de respiration, d'émotions, d'interactions sociales, amicales, familiales, amoureuses, bref : vous êtes complexe. Et si la ménopause n'est pas une maladie, il s'agit tout de même d'une période délicate, à accompagner du mieux que l'on peut sur le plan de l'hygiène de vie. Tout bénéfique : non seulement vous ferez reculer les symptômes gênants (bouffées de chaleur...), mais en outre, en adoptant des routines adaptées à vos nouveaux besoins, vous protégerez votre santé pour les années à venir.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : PARFOIS DES AIDES PRÉCIEUSES

Plusieurs compléments alimentaires peuvent se révéler précieux au moment de la ménopause. Ils s'inscrivent alors dans une *prévention globale* (meilleur équilibre nutritionnel, nerveux, protection santé cardiaque, oculaire...), *primaire* (éviter une maladie) ou *secondaire* voire *tertiaire* (éviter qu'une maladie s'aggrave / éviter que les conséquences de cette maladie s'amplifient). Cette notion de prévention est appuyée par les autorités qui incitent à prendre en main notre santé. La ménopause est un excellent moment pour prendre conscience de tout cela.

Et puis, au-delà de la prévention, certains compléments alimentaires sont aussi parfaitement capables d'aider à retrouver de plus beaux cheveux, de mieux digérer, de se détendre plus profondément, de mieux dormir... Pourquoi s'en priver ? Les compléments alimentaires peuvent se présenter sous forme de plantes (gélules de passiflore, de ginseng, élixirs divers, mélanges de plantes sous diverses présentations), vitamines (A, C, D, E, K, B9, B6...), minéraux (calcium, magnésium, fer, chrome, iode...), oméga 3 et autres acides gras, antioxydants (lycopène, bêta-carotène...), acides aminés (tyrosine...), probiotiques et prébiotiques... Il existe un grand nombre d'ingrédients, de présentations, de marques, de formulations, de possibilités. Voici quelques pistes pour quelques situations courantes. Vous retrouverez nos recommandations plus précises symptôme par symptôme à partir de la page 53.



LES OMÉGA 3 : POUR LE CŒUR ET L'HUMEUR

Ces précieux acides gras protègent le cœur, le cerveau, la peau, le moral... Mais en plus ils aident à réduire la fréquence des bouffées de chaleur (pas vraiment leur intensité en revanche).

SUPER-MALIN

Consommez deux à trois fois par semaine du poisson gras (saumon, sardine, maquereau...) ou des produits de la mer ; au passage vous profiterez en plus de l'iode, précieux pour la thyroïde. Pensez aussi à ajouter de l'huile de colza/de noix, ainsi que des noix, de la mâche/de la roquette, sources classiques d'oméga 3. Cela suffit normalement à couvrir nos besoins.

Vous pouvez aussi augmenter vos apports en achetant des œufs, du jambon et autres produits issus de la filière Bleu-Blanc-Cœur certifiés riches en oméga 3*.

LES PROBIOTIQUES ET LES PRÉBIOTIQUES : POUR L'IMMUNITÉ ET POUR MIEUX ASSIMILER LES MÉDICAMENTS, LES ALIMENTS OU DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

La flore intestinale (= microbiote) est un carrefour crucial pour la santé. Ce lieu où grouillent des milliards de bactéries, dans notre côlon, constitue la dernière étape digestive de tout ce qui

* Voir <https://ouionatousledroitdebienmanger.fr/Tous-les-Produits-Bleu-Blanc-Coeur-par-Filiere/15-Pain-farines-galettes-pates>

passer par le tube digestif – aliments, médicaments, plantes, compléments alimentaires... Une flore intestinale déséquilibrée, appauvrie, assimile moins bien les nutriments et composés santé. D'où un risque de déficience nutritionnelle d'une part (même si l'on « mange bien »), et de faiblesse immunitaire d'autre part. Consommer des yaourts, qui contiennent des *probiotiques*, c'est-à-dire des bactéries amies, c'est bien mais pas toujours suffisant ni adapté. En effet, dans ces produits lactofermentés, il n'y a que deux souches de bactéries alors que notre microbiote peut nécessiter d'autres souches, et en plus en très grande quantité. Par ailleurs, les *prébiotiques*, des super-fibres de l'artichaut ou du poireau par exemple, sont de l'engrais pour les bactéries de la flore ; ils jouent aussi un grand rôle dans cet écosystème intestinal.

SUPER-MALIN

Quel que soit l'aliment ou le médicament ou le complément alimentaire ingéré, les médecins comptent sur la flore intestinale pour en tirer le principe actif. Mauvaise flore = mauvaise efficacité. Une supplémentation en probiotiques + prébiotiques peut faire toute la différence et rendre efficace par exemple un traitement à base de phyto-œstrogènes qui jusque-là ne l'était pas, ou peu.

LA COENZYME Q10 : POUR LE MÉTABOLISME, LE CŒUR ET LES GENCIVES

La coenzyme Q10 est très protectrice et difficile à obtenir par la voie d'une alimentation courante, sauf à consommer des quantités déraisonnables de viande rouge... ce qui est précisément déconseillé. Aussi appelée ubiquinone, 100 % naturelle, la

coenzyme Q10 protège le muscle cardiaque et se révèle d'autant plus indispensable si vous êtes sous statines ou souffrez d'une fragilité cardiovasculaire. La coenzyme Q10 est également intéressante pour la santé buccale. En effet, présente dans les gencives saines, elle aide à réduire les problèmes de parodontite et, donc, à prévenir le déchaussement dentaire ainsi que nombre de problèmes de santé généraux très embêtants liés à un mauvais état gingival (voir p. 68).

SUPER-MALIN

Se supplémenter en coenzyme Q10 est facile, peu onéreux et utile à plusieurs niveaux.

LA VITAMINE D : ANTIDÉPRIME, ANTIOSTÉOPOROSE

85 % des seniors en manquent. L'ensemble de la population est déficiente, d'ailleurs, à cause du manque de soleil, notre premier pourvoyeur. Or, c'est une vitamine hyper-importante pour le squelette, les muscles, le moral, l'intégrité mentale (+ de risques de maladie d'Alzheimer). Comment savoir si on en manque ? Quelques symptômes doivent vous alerter, comme des douleurs osseuses et articulaires au réveil. Mais c'est surtout si vous souffrez de troubles digestifs importants (intolérances alimentaires, maladies intestinales inflammatoires entravent l'absorption de vitamine D), si vous avez la peau foncée (elle bloque les UV, vous devez donc vous exposer davantage pour un même résultat) ou encore si vous êtes en fort surpoids qu'il vous faut davantage de vitamine D. Lors de la prochaine consultation, demandez à votre

médecin de vous prescrire un dosage sanguin de vitamine D. Si vous avez besoin de vous supplémenter, préférez les gouttes.

SUPER-MALIN

Dès les premiers beaux jours, exposez votre peau au soleil, au moins le visage et les mains. Évidemment, en plein été, il faut aussi s'en protéger, surtout en cas de peau claire. Une supplémentation mesurée (attention au surdosage, vite atteint avec certaines formes de présentation !) est en général recommandée.

Et bien sûr, en fonction de votre propre situation, une multitude d'autres compléments alimentaires peuvent vous être utiles : choline pour la mémoire, chrome antidiabète et pour gérer les fringales, magnésium antistress, prêle reminéralisante, curcuma antirhumatismes, ginkgo biloba pour le cerveau et les yeux, lutéine contre certaines maladies oculaires, aloe vera pour apaiser les estomacs réactifs...

LES PLANTES : MA PHYTOTHÈQUE SILVER

Certaines plantes renferment des phyto-œstrogènes (qui miment nos œstrogènes), d'autres de la phyto-progestérone. Elles possèdent donc des effets œstrogéniques ou progestatifs, et sont donc généralement prescrites comme alternative « douce » à un traitement hormonal substitutif classique. Elles miment l'action des hormones (des nôtres comme celles des médicaments), mais en plus doux. Chacune est bien identifiée par rapport aux symptômes et se présente sous forme de gélules, teinture-mère, huile essentielle, tisane, selon la plante. Elles sont proposées en boutiques diététiques, pharmacies, parapharmacies, sur Internet...

Globalement on peut résumer leurs indications comme suit, mais la plante la plus indiquée reste à déterminer avec un médecin et vos analyses sanguines. Dans tous les cas, il est recommandé de les prendre dès que les règles deviennent irrégulières, c'est-à-dire dès les premiers signes de la périménopause.

SUPER-MALIN

À chaque plante ses vertus et son mode de fonctionnement. Ne prenez pas n'importe quoi, n'importe comment !

› *Si vous avez encore vos règles, mais anarchiques* : prenez une plante à effet œstrogène durant 2 semaines à compter du 1^{er} jour des règles, puis une plante progestative durant 1 semaine. Stoppez jusqu'aux règles suivantes. Et recommencez.

› *Si vous n'avez plus vos règles* : même ordre, mais 2 semaines de l'une, 2 semaines de l'autre, 2 semaines stop.

› *Attention* : ces plantes (toutes les plantes à effet hormonal ci-dessous) sont interdites en cas de cancer du sein, de l'ovaire, de l'utérus.

Les « plantes hormonales »

Attention, elles peuvent être contre-indiquées en cas d'antécédent de cancer du sein par exemple. À vérifier auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

❁ **Alchémille.** Soutient la production de *progestérone* par l'organisme (phytostérines). Elle ne la remplace pas, mais aide l'ovaire à produire davantage de progestérone, raison pour laquelle on la qualifie de phytoprogestagène.

- Anti-rétention d'eau (jambes lourdes, chevilles gonflées...), antigonflette, prévention des fibromes.

- ❖ **Achillée millefeuille.** Soutient la production de *progestérone* par l'organisme (mais on l'utilise plutôt en complément avec d'autres).
 - Plante phare de la femme, et notamment traite les troubles de l'ovaire et de la vessie, les congestions de l'utérus. Elle est aussi anti-inflammatoire, antispasmodique et favorise la circulation sanguine. Choisissez-la spécialement si vous souffrez de perte d'appétit et d'aigreurs digestives (spasmes digestifs, douleurs menstruelles de type spasmes).

- ❖ **Alfalfa (luzerne).** Contient des *phyto-œstrogènes*.
 - Soutient l'os (antiostéoporose), aide à réguler la glycémie (taux de sucre sanguin) et le cholestérol. Attention évitez-le en cas de lupus (ou antécédents).

- ❖ **Angélique.** Contient des *phyto-œstrogènes*.
 - Superbe plante pour lutter contre les troubles digestifs en plus des soucis féminins en général (congestion pelvienne, endométriose, problèmes de règles, préménopause, ménopause... surtout en cas de cycle menstruel long). Choisissez-la si vous souffrez de sécheresse/d'irritation vaginale associée.

- ❖ **Cimicifuga.** Rééquilibrant hormonal à la ménopause : *œstrogènes et progestérone*.
 - Améliore sommeil, humeur et aide à réguler la température corporelle.

- ❖ **Gattilier.** Soutient la production de *progestérone* par l'organisme.
 - Lutte contre tensions aux seins, rétention d'eau, fibromes, sécheresse vaginale, bouffées de chaleur, troubles de l'humeur liés au cycle en dents de scie (préménopause). Et aussi contre les palpitations et maux de tête.

- ❖ **Houblon.** Contient des *phyto-œstrogènes* (hopéine 8-prénylnaringénine).
 - Bon pour le sommeil, antistress.

- ❖ **Maca.** Soutient la production de *progestérone* par l'organisme.
 - Aide à s'adapter à cette « nouvelle vie », à retrouver sa libido, à réduire l'impact psychique de la ménopause (fatigue mentale, anxiété...).

- ❖ **Réglisse.** Contient des *phyto-œstrogènes* (acide glycyrrhizique).
 - Aide à régulariser les œstrogènes. Fortement anti-inflammatoire ; souveraine contre les douleurs digestives (spasmes, inflammations, ulcère gastrique...). Attention : à doses raisonnables, vraiment aucun problème avec cette plante. Mais en cas d'abus, risque de maux de tête, fatigue importante, perte de potassium et, au contraire, rétention de sodium et d'eau, donc risque d'hypertension.

- ❖ **Salsepareille.** Soutient la production de *progestérone* par l'organisme.
 - Tonique, antifatigue, soutient le foie (détox) et aide à conserver sa masse musculaire.

- ❖ **Soja (isoflavones).** Contient des *phyto-œstrogènes/isoflavones* (daïdzéine, génistéine).
 - Plante reine contre les bouffées de chaleur.

- ❖ **Trèfle rouge.** Contient des *phyto-œstrogènes/isoflavones* (formonétine, biochanine).
 - Anti-bouffées de chaleur, détox, diurétique, dépuratif.

- ❁ **Yam.** Soutient la production de *progestérone* par l'organisme.
 - Plante très particulière, le yam augmente aussi les concentrations en hormones surrénaliennes (cortisol, DHEA), et se révèle donc précieux en cas de fatigue des surrénales. Tonifiant, digestif, diurétique, anti-inflammatoire, anti-spasmodique, le yam est une plante globale « anti-âge ».

SUPER-MALIN

Le bore est un minéral sans aucune activité hormonale... mais qui accroît la teneur d'œstrogènes dans le sang. On le trouve dans nombre de fruits et légumes : asperge, betterave, brocoli, chou, pissenlit, tomate / abricot, cerise, groseille, figue, fraise, pêche, poire, pomme. C'est la fraise qui en renferme le plus. À vous les belles salades de... bore !

Les « plantes non hormonales »

Elles ne jouent pas sur l'équilibre hormonal, mais luttent efficacement contre les symptômes. Par exemple réduisent les troubles vasomoteurs (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes), aident à dormir ou à lutter contre la rétention d'eau.

- ❁ **Aubépine.** L'amie du cœur, contre les palpitations et l'hypertension modérée. Antistress – aide à dormir, à se reposer, se détendre.
- ❁ **Artichaut.** La plante du foie, pour stimuler, détoxifier – surtout si traitements médicaux.
- ❁ **Bruyère.** La plante des voies urinaires. Antiseptique, antidouleur des voies urinaires et diurétique.
- ❁ **Busserole.** La seconde plante des infections urinaires : antibactérienne, anti-inflammatoire et décongestionnante.

- ❁ **Canneberge/cranberry.** La plante des cystites récidivantes.
- ❁ **Ginkgo biloba.** La plante de la circulation du sang dans le cerveau (et les oreilles, les yeux). Lutte contre troubles visuels, auditifs, mémoire.
- ❁ **Hamamélis.** La plante de la circulation veineuse jambes lourdes, varices, hémorroïdes, couperose, hématome, œdèmes. Lutte aussi contre congestion génitale (utérus, petit bassin...). **C'est la plante recommandée aux femmes ayant des antécédents de cancer hormonal (sein, ovaire, utérus) pour atténuer l'ensemble des symptômes liés à la ménopause.**
- ❁ **Marron d'Inde.** Superbe plante pour alléger et affiner les jambes, excellent tonique veineux.
- ❁ **Mélicot.** La plante de la circulation sanguine à la ménopause – anti-jambes lourdes, phlébite, ulcères de la jambe, œdèmes lymphatiques.
- ❁ **Partenelle (grande camomille).** Anti-migraines et maux de tête, anti-inflammatoire.
- ❁ **Passiflore.** Apaisante, relaxante, anti-insomnies.
- ❁ **Petit houx.** Contre l'insuffisance veineuse.
- ❁ **Piloselle.** Anti-rétention d'eau.
- ❁ **Pollen (de seigle).** Utile contre les bouffées de chaleur.
- ❁ **Vigne rouge.** Circulatoire.

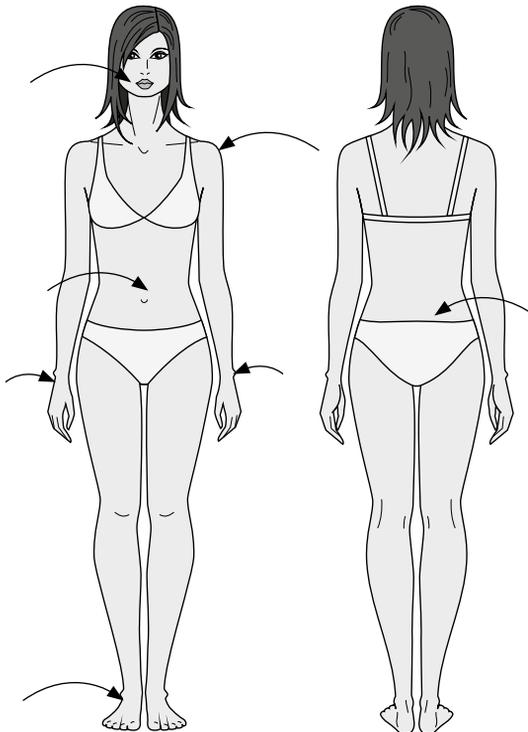
LES HUILES ESSENTIELLES : L'AROMATHÈQUE SILVER



Certaines huiles essentielles peuvent être d'une grande utilité à la ménopause. Cependant attention : on ne les utilise pas n'importe comment, ni en n'importe quelle quantité. Il est préférable de consulter un aromathérapeute confirmé pour s'assurer que celles choisies vous conviennent, spécialement en ce qui concerne

les huiles essentielles à action hormonale (anis vert, basilic, carvi, cumin, cyprès toujours vert, fenouil doux, niaouli, sauges/géranium bourbon, marjolaine des jardins, mélisse, sarriette, serpolet, verveine officinale).

Voici quelques huiles essentielles à utiliser ponctuellement pour apaiser vos petits maux (et vos nerfs !) en application locale – ventre, bas du dos, jambes, visage, articulation... selon zone à traiter –, à raison de 1 à 2 gouttes diluées dans une huile végétale. Pour les huiles essentielles antistress (lavande, marjolaine, camomille), appliquez sur le plexus solaire + sur la face interne des poignets et respirez profondément.

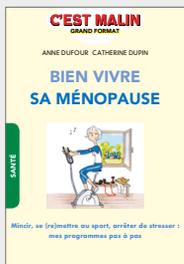


- ◆ **Bergamote** : antidéprime et irritabilité.
- ◆ **Bois de rose** : anti-âge cutané et beauté de la peau.
- ◆ **Camomille romaine** : super-antistress, troubles de l'humeur, anxiété avant une intervention, un repas de famille...
- ◆ **Carotte** : joli teint, anti-taches cutanée et signes du vieillissement.
- ◆ **Eucalyptus citronné** et **gaulthérie couchée** : anti-douleurs rhumatismales, articulaires.
- ◆ **Genévrier de Virginie** : décongestionnante veineuse et lymphatique.
- ◆ **Gingembre** : tonifiante physique, morale et sexuelle, anti-constipation, anti-douleurs musculaires et articulaires.
- ◆ **Hélichryse italienne** : exceptionnelle pour la circulation sanguine – anti-hématome après une chute, une intervention esthétique, chirurgicale...
- ◆ **Lavande officinale** : antistress, relaxante.
- ◆ **Lavandin super** : anti-douleurs articulaires, musculaires, tendineuses.
- ◆ **Marjolaine des jardins** : antianxiété.
- ◆ **Néroli** : aphrodisiaque.
- ◆ **Ylang-ylang** : aphrodisiaque, antidéprime.

SUPER-MALIN

Avec les huiles essentielles comme avec les plantes, il faut être prudent. Elles peuvent soulager de manière vraiment extraordinaire, mais il est impératif de les choisir avec discernement et les utiliser avec grande modération. Nous vous recommandons la lecture du livre *Mes huiles essentielles anti-âge* (de Danièle Festy, éditions Leduc.s).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Bien vivre sa ménopause, c'est malin
Anne Dufour et Catherine Dupin



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