



## La médecine anti-âge, nouveau grigri contre les maux de la ménopause



Diaporama: <https://www.marieclaire.fr/menopause-traitement-naturel,1290184.asp>

Les experts en médecine holistique ouvrent la voie à une ménopause en mode solaire. Traitements naturels et approches alternatives aident à passer le cap sur le plan physique, émotionnel et... métaphysique. A chacune sa stratégie gagnante !

Travaillée par les petites et grandes misères de la **péri ménopause** ? Vous n'êtes pas seules ! **430 000 femmes passent le cap de la ménopause chaque année en France**, 50% de la population féminine sera concernée dans 20 ans et en 2025, 1,1 milliard de femmes dans le monde. A en croire le Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF), **une femme passe en moyenne un tiers de sa vie en état de ménopause**. Une bonne raison de se mobiliser pour vivre la sienne en toute sérénité... et le plus sainement possible ! Bonne nouvelle : des voix s'élèvent enfin pour nous aider à sortir de cette croyance mirage que la fin des règles serait la voie inexorable vers la décrépitude ; récemment, c'est Gwyneth Paltrow qui se posait en égérie de la ménopause cool et – presque- sans douleur.

La ménopause : un cap en plein relooking

A 46 ans, au lieu de se jeter dans les bras du jeunisme tyrannique de Hollywood, l'actrice donnait un discours plein d'aplomb sur sa plateforme de wellness GOOP - un site Internet où elle dispense ses conseils d'hygiène de vie. Après ses petites confidences - excès de transpiration et sautes d'humeur en tête, elle y expose



[Visualiser l'article](#)

son credo, appuyé par une vidéo sur Facebook : mal perçue par la société, la ménopause a besoin d'un sérieux "rebranding" (traduisez : un travail sur son image). D'après elle, les femmes de plus de 45 ans peuvent s'assurer une traversée sereine de cette étape un brin flippante, à condition d'être bien guidées.

La jolie blonde partage dans la foulée sa manière de gérer. Au menu ? Écoute du corps et des émotions, monitoring des taux d'hormones tous les six mois et... diffusion d'un produit magique joliment baptisé "Madame Ovaire", soit un package d'herbes, de plantes adaptogènes, de phytonutriments et de vitamines conçu avec un expert en médecine préventive et anti âge. A raison de 90\$ les 30 pilules, on pourrait faire preuve de mauvais esprit et douter des intentions de la star au visage angélique. Ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain : des expertes et pointures de tous bords ouvrent la voie d'un troisième âge solaire par le biais d'un travail profond sur le corps, l'hygiène de vie et notre vision de monde... sans nous mener à la faillite.

#### Devenir expertes de nous-mêmes

Pour la [naturopathe Emilie Kapps](#), il existe pléthore de solutions naturelles à prix très doux. La coach Virginie Bertrand aborde la ménopause comme une opportunité extraordinaire de se donner naissance à soi-même. De l'autre côté de l'Atlantique, l'homéopathe, naturopathe et herboriste québécoise Mona Hébert invite les femmes à se "reconnecter à leur ventre et leur pouvoir féminin" autour d'une vision [holistique](#) du soin. Dans son livre *La Médecine des femmes* (ed. Solar), elle encourage à prendre notre fonctionnement physique et émotionnel à bras le corps, donne des clés vers des solutions plus saines et des repères pour sortir du tourbillon d'informations contradictoires propre à notre époque. Le but : acquérir plus d'autonomie côté santé et devenir des "expertes de nous-mêmes". Des plus médicales au plus mystiques, les voies vers la ménopause heureuse sont multiples mais parlent au fond le même langage.

#### Lire aussi :

Quels compléments alimentaires pour booster son tonus ?

Face aux maux, anticipez !

Frédérique Chataigner, psychothérapeute et hypnothérapeute du comportement alimentaire appelle à restructurer notre alimentaire en profondeur le plus tôt possible. Pour l'auteure de *L'alimentation des gens heureux* (Hachette, 2017) "la quarantaine devrait être la meilleure période de la vie d'une femme, à condition qu'elle ait atteint l'équilibre métabolique ! Sinon, tout l'organisme trinque. Plus les déséquilibres ont été élevés, plus le rééquilibrage sera complexe." Moralité : préparez en amont votre péri ménopause, exactement comme certaines calculent le bon moment pour une grossesse dans leur carrière.

Son conseil : une discipline alimentaire bénéfique (légumes à gogo, aliments riches en iode (algues), vitamines D et B, magnésium, fer) mais rigoureuse sur le long terme. Détoxifiez votre paroi intestinale et relancez sa flore, par exemple grâce à des gélules d'huile essentielle d'origan, d'ail des ours ou autre complexe dit "Met-Out". La phycocyanine, principe actif contenu dans la spiruline est aussi très efficace. Un massage du ventre type Chi Nei Tsang peut l'aider à décharger les toxines. Après la ménopause, mettez l'accent sur les bonnes matières grasses car les hormones sexuelles sont fabriquées grâce au cholestérol. L'idéal : des gélules d'huile d'onagre.

#### Soigner ses os

Même appel à l'anticipation de la part de la chiropracteur Caroline Lambert. "Il se passe beaucoup de choses dans le corps à partir de 45 ans. Le suivi chez le gynécologue est essentiel ; non seulement il faut penser un accompagnement hormonal naturel (végétal) ou artificiel, mais il faut aussi instaurer un traitement pour limiter l'ostéoporose. Huit de mes patientes ménopausées sur dix n'ont aucune supplémentation pour le calcium et la vitamine D", déplore la professionnelle. La vitamine D est nécessaire pour fixer le calcium, c'est

[Visualiser l'article](#)

aussi un anti vague à l'âme et agit sur les douleurs chroniques, y compris celles d'origine rhumatismale. "Côté alimentation, il faut arrêter de croire que le calcium n'est disponible que dans les produits laitiers. Choux de Bruxelles, épinards et autres légumes verts en contiennent plus qu'un yaourt ; le calcium d'origine végétale est mieux fixé", complète-t-elle.

La chiropracteur conseille par ailleurs de procéder à une ostéo densimétrie osseuse, à faire lire par un spécialiste. Cet examen radiologique mesure avec précision la densité osseuse par rapport à la moyenne du groupe d'âge de la patiente... mais ne dit rien de la baisse de densité par rapport au squelette de ses trente ans ! D'où la pertinence de faire un bilan en chiropraxie à chaque décennie. "Mieux vaut commencer à prendre de la vitamine D d'origine végétale (2 gouttes par jour) dès 50 ans pour conserver notre densité osseuse. Dans le cas contraire, elle diminue de manière exponentielle." Côté sport, la spécialiste préconise une pratique en cardio et une activité "en gravité" (une demi heure de marche par jour, par exemple), qui favorise la régénérescence de l'os.

Pour la [naturopathe Emilie Kapps](#), on prévient l'ostéoporose en veillant à l'équilibre acido-basique de notre assiette : mangez des aliments alcalinisants (banane, fruits oléagineux, pomme de terre, amande, algues, carotte, avocat, chou...) et prenez une cure de minéraux sur trois mois (fluor, phosphore et magnésium marin) sous forme de compléments alimentaires. La poudre d'ortie, à boire diluée dans un peu d'eau, est excellente.

#### Plantes, massages et [médecines](#) douces

La cessation de l'activité hormonale des ovaires engendre des conséquences physiques, physiologiques et psycho-émotionnelles éprouvantes. Bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, migraines , insomnies , sécheresse vaginale , prise de poids... "L'organisme est bouleversé et réagit comme s'il était malade. La [naturopathie](#) peut accompagner en douceur le changement", commente [Emilie Kapps](#). D'après elle, la période des règles constitue un moyen naturel du corps d'évacuer un flux de toxines chaque mois. Quand elles s'espacent puis disparaissent, il faut trouver des moyens d'éliminer les toxines autrement. Comment ? En faisant du sport et en augmentant notre consommation d'eau, de fruits et légumes crus.

Massage , sauna, hammam aident aussi, tout comme le brossage à sec , en mouvements circulaires, du bas vers le haut des jambes, avec une brosse en poils naturels. Alternier ensuite eau chaude et eau froide sous la douche. Finir avec un jet d'eau froide au niveau des jambes pendant 2 minutes. Compensez la chute hormonale avec des aliments riches en œstrogènes : germes de soja, graines de tournesol, graines de lin, graines d'anis, graines de sésame, concombre, pomme, betterave, olives, huile d'olive, etc.

Pour prendre soin de sa peau malmenée par la variation hormonale, faites le plein de vitamine A, B, C, E, zinc et sélénium. Réflexologie , ostéopathie et acupuncture contribuent à équilibrer les différents dérèglements. La phytothérapie soulage les bouffées de chaleur (Cimicifuga en gélules ou en tisane jusqu'à amélioration des symptômes) et les troubles de l'humeur (valériane). [Emilie Kapps](#) préconise aussi le recours à la gemmothérapie : "le Bourgeon macérât glycérolé de framboisier est un excellent régulateur hormonal - 10-15 gouttes par jour en cure de 3 mois avec une pause d'1 semaine tous les 21 jours."

#### Une traversée intérieure pour se (re)découvrir

Pour bien des femmes, ne plus avoir de règles équivaut à perdre le Nord. A en croire la coach Virginie Bertrand, il s'agit plutôt de changer boussole ! "Le corps nous invite à autre chose, à une traversée intérieure qui nous connecte à ce qui nous anime profondément"; évoque cette professeur de yoga Kundalini qui organise des stages et séminaires 100% féminins. "De nombreuses femmes viennent y trouver des appuis dans des



[Visualiser l'article](#)

périodes de changements profonds, de crise, de vie ou de sens"; décrit l'auteur de *Souris à la vie et la vie te sourira* (Editions Kiwi), qui a mis en place un processus de transformation en six étapes.

"Les grands chamboulements physiques de la ménopause nous plongent dans une crise intérieure, pleine de questionnements sur notre valeur ou notre utilité. Cette période s'accompagne souvent d'une période de remise en cause professionnelle. Il faut faire du vide une opportunité", préconise la thérapeute. Ces questions sont précieuses et nous recentre sur nous-mêmes, notre intimité et nos désirs les plus profonds, alors que jusqu'à la quarantaine, on cherchait surtout à plaire à tout le monde. **La ménopause peut libérer et aller vers la vraie femme qu'on est**. Qu'avons nous envie de vivre? Quels sont nos horizons ? "Il faut revenir à l'essentiel, se libérer de mille contraintes invisibles, oser prendre du temps pour soi, être soi, s'aimer, et même briller, car jusqu'à là, on s'est surtout occupée des autres", décrit la thérapeute qui n'hésite pas à parler d'un "accouchement de nous-mêmes". Etre heureuse quoiqu'il arrive et se mettre en marche vers l'épanouissement intérieur relève, pour elle, d'une décision personnelle.

#### Changer de point de vue sur les femmes mûres

Dans son centre de Montréal La Médecine des Femmes ou au cours de stages et ateliers à travers le monde, Mona Hébert propose un point de vue galvanisant sur la ménopause ! Plutôt que de voir négativement les manifestations de notre corps, Mona Hébert invite à faire confiance au discernement de ce dernier, à nous ouvrir à ses rythmes biologiques, à plonger dans nos émotions, nos désirs, les plus effrayants soient-ils. "A la ménopause, les rêves cachés refont surface et livrent de nouveaux aspects de soi. C'est un voyage bien au-delà des hormones, un appel intérieur intense qui porte en lui-même son propre itinéraire et les moyens de le réaliser."

Les bouffées de chaleur ? Elles témoignent de l'énergie de feu qui monte en nous. Une énergie sauvage et animale qui peut servir de canal pour libérer sa parole et s'affirmer. "C'est comme un volcan qui fait éclater nos frontières, un grand accélérateur de conscience. On mue comme le serpent, on brûle sa vieille peau et on se détache de ses peurs pour donner naissance à la femme qu'on a toujours voulu être". Quid de la libido ? Sa baisse serait temporaire, "une phase d'adaptation du corps à une nouvelle réalité. Une fois libérée du souci de la contraception, la libido peut renaître, s'intensifier, prendre des couleurs nouvelles, plus vraies, plus profondes, grâce à une concentration désormais plus élevée d'androgènes dans le corps", promet la Québécoise.

Ses petits trucs : prendre de l'avoine fleurie pour nourrir et assouplir les tissus vaginaux et stimuler la lubrification du vagin, ou encore utiliser des lubrifiants naturels comme la vitamine E liquide, l'huile de calendula, l'onguent de consoude, l'huile de lin ou d'onagre, le gel d'igname sauvage. On adore quand elle nous somme de jouer un rôle d'influence positif dans la société et auprès de nos proches, comme **dans certaines cultures ancestrales où la ménopause était vue comme l'atteinte d'un haut niveau d'initiation et de pouvoir**. "Les femmes mûres étaient souveraines et avaient droit de regard sur toutes les décisions de la tribu. Elles initiaient et éduquaient aussi les plus jeunes femmes au respect des grandes forces vitales", exprime-t-elle en substance dans ses tribunes. Si la société l'a oublié, à vous de le lui rappeler en rayonnant !  
Partager Épingler