

# Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 16

PDF erstellt am: **24.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# MÉNOPAUSE

## A chacune son remède

«Je commence cette période de ma vie et suis irascible, mal à l'aise, avec des bouffées de chaleur. Comment y remédier et les prévenir?» Lucia, Bulle (FR)



**Isabelle Wilson,**  
pharmacien  
responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIES APOTHEKEN  
ETRAZ

Il n'existe pas une, mais différentes solutions possibles suivant les antécédents et les symptômes. La ménopause, un peu comme les douleurs menstruelles, ne produit pas le même effet sur toutes les femmes. Certaines ont des bouffées de chaleur très fortes, d'autres des troubles du sommeil ou de l'humeur. On parle aussi de prise de poids, de douleurs aux seins, de cystites plus fréquentes, de peau sèche, voire d'ostéoporose.

Pour essayer de réguler le corps lors de ce cap, le gynécologue peut évidemment prescrire un traitement à base d'hormones de substitution qui ont une action rapide sur les symptômes désagréables dus aux troubles de la ménopause. Leur utilisation est souvent sujette à controverse. Elle est en tout cas déconseillée pour les patientes ayant des antécédents de cancer car le risque de développer un cancer du sein lors de traitement hormonal substitutif est légèrement plus élevé.

On en revient donc souvent aux médecines alternatives. Les phytoestrogènes qu'on peut trouver dans le soja ou le trèfle rouge constituent un traitement possible car les isoflavones contenues dans ces deux plantes ont une action estrogénique. Mais attention, ce substitut d'origine végétale comprend les mêmes contre-indications que pour les hormones. Autrement dit, il n'est pas indiqué en cas de cancer du sein déjà diagnostiqué ou d'éventuel risque héréditaire familial de cancer du sein car les phytoestrogènes peuvent activer la croissance cellulaire.

### A tester

Sans contre-indication absolue donc, la sauge constitue une alternative efficace contre les bouffées de chaleur pour certaines femmes. D'autres avouent ne ressentir aucune amélioration. A tester donc.

Le cimicufuga est un autre grand classique, réputé comme très efficace. Des troubles tels que les bouffées de chaleur, les sueurs, les fluctuations d'humeur, etc., peuvent être atténués d'une manière significative.

Mais on l'a dit, certaines femmes ne réagissent pas à ces traitements. Dans ces cas-là, le pharma-



En dehors des traitements classiques, tout est bon pour atténuer les bouffées de chaleur. Un simple ventilateur donnera déjà une impression de mieux-être.

ciens peut proposer des préparations maison comme la spagyrie ou des mélanges d'oligoéléments.

### Attention à l'alimentation

Pour ce qui est de la prise de poids accompagnant souvent la ménopause, qui intervient généralement entre 50 et 52 ans, il est utile de rappeler quelques conseils de base. Faire du sport ou de l'exercice évidemment, mais aussi éviter la prise de sucre rapide (chocolat, sodas) le soir. Pendant la nuit, le corps dépense peu d'énergie et aura tendance à stocker et transformer le sucre en graisse.

Enfin, pour les bouffées de chaleur, il vaut mieux éviter les mets épicés, ainsi que de porter des vêtements chauds ou synthétiques, comme ceux à base de nylon. On peut aussi utiliser des poches de glace pour rafraîchir le corps ou prendre une douche froide. Et tentez de vous relaxer au maximum, en utilisant par exemple des techniques comme la régulation de la respiration.