

## Solutions naturelles pour la ménopause

La ménopause est de nos jours un sujet « chaud » ; demandez à n'importe quelle femme baby-boomer ! Les experts disent qu'entre 1993 et 2003, plus de femmes auront franchi cette étape de la vie que toutes les femmes de l'histoire.

Dans sa bande dessinée publiée simultanément à travers le monde « Pour le meilleur et pour le pire » ( For Better or Worse), l'artiste et auteure canadienne Lynn Johnston aborde la ménopause avec humour. « Ellie, » mère de trois enfants, est souvent représentée repoussant les couvertures du lit et enlevant sa robe de nuit dans un effort pour atténuer les sueurs nocturnes. Mais, comme le sait toute femme qui a eu « chaud » toute la nuit, on a ni la tête ni le coeur à l'humour à 3 heures du matin.

Dr. Lajoie comprend très bien ce phénomène et est là pour vous aider.

Dr. Lajoie incite les patientes à résister aux campagnes publicitaires de l'industrie pharmaceutique et des médias qui décrivent la ménopause comme une maladie. La ménopause est une étape naturelle de la vie qui ne requiert aucune médication. Les femmes qui adoptent des modes de vie sains peuvent traverser la ménopause avec peu ou aucun symptôme et éviter les médicaments potentiellement dangereux. Poursuivez votre lecture et vous saurez comment.

### Qu'est-ce que la ménopause?

Même si plusieurs femmes ménopausées disent le contraire, selon plusieurs études, les seuls vrais symptômes de la ménopause sont l'arrêt des menstruations, la sécheresse vaginale et les bouffées de chaleur/sueurs nocturnes (Maturitas 1986;8:217-28). D'autres symptômes associés à la ménopause sont tout aussi courants chez les femmes non ménopausées et chez les hommes âgés : palpitations, sautes d'humeur, irritabilité, démangeaisons et perte de libido.

La durée complète de la ménopause, de la periménopause jusqu'à la postménopause, peut s'étaler sur 10 ans ou plus.

Vous pouvez être l'une des 10 à 15 % des femmes chanceuses qui ne ressentent aucun symptôme comme vous pouvez être l'une des 10 à 15 % qui ressentent des symptômes importants. Il est fort probable que vous vous situerez quelque part entre ces deux groupes.

### Les soins chiropratiques

Les experts disent que les soins chiropratiques réguliers peuvent prévenir les symptômes de la ménopause.

Selon le Comité de recherches de l'Association internationale des chiropraticiens, The Kale Network et le Kale Corporate Chiropractic, 73,4 % des femmes avec des symptômes de la ménopause améliorent considérablement leur état avec les soins chiropratiques

L'approche de Dr. Lajoie pour garder les patientes ménopausées sans symptômes est une approche qui présente plusieurs aspects. La santé vertébrale est le principe de base de cette approche unique. Par exemple, les vérifications chiropratiques régulières maintiennent la colonne vertébrale sans subluxations vertébrales lesquelles ont été liées aux symptômes de la ménopause. Les chiropraticiens corrigent les subluxations vertébrales par des manoeuvres douces et efficaces appelées ajustements chiropratiques.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545

En plus de garder la colonne vertébrale des patientes sans subluxations vertébrales, Dr. Lajoie peut recommander des suppléments alimentaires aux patientes ménopausées. Vous trouvez plus bas plusieurs de ces recommandations.

### Une histoire de soya

Les produits du soya contiennent des oestrogènes de source végétale du même ordre que les hormones appelés phytoestrogènes. On a trouvé que les phytoestrogènes réduisent les bouffées de chaleur et protègent contre les maladies du coeur, le cancer et l'ostéoporose. Cela explique peut-être pourquoi les femmes de culture orientale qui consomment un régime alimentaire riche en soya souffrent moins des inconforts de la ménopause que les femmes occidentales. L'isoflavone, une composante du soya a été reconnue pour reminéraliser les os chez les femmes ostéoprotiques postménopausées. Pour retirer tous les bienfaits du tofu, prenez quotidiennement un supplément de vitamine E. La vitamine E a été reconnue pour multiplier les effets du soya pour la santé du coeur.

Une des meilleures approches pour survivre à la ménopause est de consommer un régime alimentaire riche en aliments entiers. Assurez-vous d'inclure dans votre régime alimentaire des pousses de luzerne, du fenouil de même que des aliments riches en calcium tels que les produits laitiers, le saumon avec le cartilage, les légumes verts et les graines de sésame. Ces aliments puissants protègent contre l'ostéoporose, les maladies du coeur et les symptômes de la ménopause. Lorsqu'il est question d'éviter les bouffées de chaleur, ne

jetez pas de l'huile sur le feu. Évitez le café, l'alcool, la cigarette et les mets épicés (J. Neuromusculoskeletal System 1996;4:67-72).

### Hourra ! pour les plantes médicinales

Un autre moyen de faire la paix avec votre corps durant la ménopause est de recourir aux plantes médicinales prouvées pour réprimer les symptômes de la ménopause. Le plus reconnu est l'extrait d'actée à grappes noires (Cimicifuga racemosa). Commercialisé sous l'appellation Remifemin®, il ne diminue pas simplement les bouffées de chaleur mais il aide aussi à combattre la dépression, l'anxiété, l'atrophie vaginale et plusieurs autres symptômes. Dans une vaste étude portant sur 629 femmes, l'extrait d'actée à grappes noires a réduit significativement les symptômes physiques et psychologiques chez plus de 80 % des femmes après six à huit semaines de traitement (Gynecology 1982:14-16). Dans une autre étude, on a démontré que le cimicifuga était plus efficace que les médicaments sur ordonnance, Valium® et Premarin®, pour soulager la dépression et l'anxiété (Md Welt 1984;36:871-874).

### Faites provision de suppléments

Plusieurs suppléments vitaminiques soulagent les bouffées de chaleur tels que la vitamine E, la vitamine C, le bore, le calcium, le magnésium, le chrome, les bioflavonoïdes, l'oryzanol-gamma et l'héspéridine méthylchalcone.

Pour les sautes d'humeur, essayez la vitamine B, la vitamine E, la vitamine K, le zinc, les bioflavonoïdes, la gelée royale ou les facteurs lipotropiques.

En plus de créer des montagnes russes d'émotions et de températures corporelles, une diminution d'oestrogènes peut aussi avoir un effet négatif sur les voies urinaires et la région génitale d'une femme. Sans une quantité suffisante d'oestrogènes, les tissus cutanés aux endroits sensibles peuvent s'amincir substantiellement. Plusieurs suppléments gardent ces tissus en pleine vigueur dont la vitamine E (par voie orale ou en suppositoire), l'acidophilus et le soya.

### Homéopathie de surcroît

Les remèdes homéopathiques, Sepia et Lachesis dissipent tous les symptômes de la ménopause. Ils aident aussi à contrôler les sautes d'humeur.

Parlant de sautes d'humeur : pour des dérangements émotionnels (avoir les larmes aux yeux et la mauvaise humeur) recherchez l'aide de la pulsatille. Vous voulez diminuer l'irritabilité, essayez Nux vomica (noix vomique). Pour les symptômes physiques de la ménopause, essayez le Natrum muriaticum contre la sécheresse vaginale. Et le dernier, mais non le moindre, le Kreosotum contre la vaginite.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
téléc. : (418) 650-1545

### Saviez-vous que...

- La réglisse est plus qu'un bonbon ! Un extrait de racine de réglisse, la glycyrrhézine, stimule la conversion de testostérone en oestrogène, soutient les glandes surrénales et protège le foie. Plusieurs études indiquent que la glycyrrhézine est une thérapie de remplacement aux oestrogènes sûre et efficace à l'exception des patientes souffrant d'hypertension. Si vous souffrez d'hypertension, ne prenez pas de réglisse à moins qu'un dispensateur de soins de santé vous contrôle.
- Les Chinois ont appris les vertus de l'extrait de dong quai, et ses propriétés comme relaxant musculaire, analgésiques et anti-inflammatoires. Les scientifiques croient qu'il favorise la synthèse de la progestérone dans le corps.
- Durant la ménopause, la production excessive de la prolactine interfère avec les effets des oestrogènes et peut favoriser des cancers reliés aux oestrogènes. Heureusement, la prolactine est supprimée par l'extrait de gattilier (*Vitex agnus castus*). (*Arzneim Forsch/drug Res* 1993;43:7). L'extrait a aussi été démontré pour favoriser la synthèse de la progestérone, soulageant davantage les symptômes de la ménopause.
- Un autre moyen naturel pour supporter la fonction surrénale et augmenter la production d'oestrogènes est de prendre du ginseng de Sibérie (*Eleutherococcus senticosus*) et du ginseng coréen (*Panax ginseng*).
- Le pissenlit officinal (*Taraxacum officinalis*), la bardane (*Arctium lappa*) et la racine de mahonia à feuilles de houx (*Mahonia aquifolia*) supportent la fonction du foie ce qui diminue les symptômes prémenstruels et la croissance de fibrome. Pensez à une autre plante médicinale, l'agripaume cardiaque (*Leonurus cardiaca*) contre les palpitations, les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale.

### Demandez d'abord l'avis de votre chiropraticien

Avant de commencer tout programme de suppléments, demandez d'abord l'avis de votre chiropraticien. Bien que les thérapies dont il est question dans ce bulletin sont sans danger pour la plupart des femmes, quelques-unes peuvent, dans de rares cas, causer des effets secondaires graves.

Si vous souffrez ou quelqu'un que vous aimez souffre des symptômes de la ménopause, ne perdez pas courage. Les soins chiropratiques peuvent être la solution naturelle que vous avez toujours cherchée. Avant de vous tourner vers des médicaments potentiellement dangereux, essayez la chiropratique. Ne tardez plus à prendre soin de votre bien-être, prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une vérification chiropratique.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY or share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545