

Le féminin qui fait du bien OCTOBRE 2013 • N°362 • 2,90 €

# santé

## magazine

VU À LA TÉLÉ

+  
LE CAHIER  
NUTRITION  
23 PAGES

PRISE DE POIDS  
BOUFFÉES DE CHALEUR  
BAISSE DE MORAL...

## MÉNOPAUSE

Les solutions  
sans hormones

**TEST** Burn-out  
Le détecter pour le surmonter

**MAL DE DOS**  
Ce qui est vraiment efficace

**ALZHEIMER**  
Peut-on freiner  
la maladie ?

**10**  
façons  
DE NE PAS SE  
LAISSER  
VAMPIRISER

**PHYTO**  
Le psyllium, ce n'est  
pas qu'un laxatif !

Faut-il  
réhabiliter  
le beurre ?

SANTÉ  
NATURELLE

Bien dormir et se  
réveiller en forme  
LES CONSEILS DU  
Dr SALDMANN

- 4 kilos  
en 2 semaines

Les bons  
aliments pour  
**DÉSTOCKER**  
**PLUS VITE**

▶ **Détox**  
▶ **Anti-rétention d'eau**  
▶ **Brûle-graisses**

M 05665 - 502 - F. 2,90 € - RD [santemagazine.fr](http://santemagazine.fr)





**ÇA MARCHE  
AUSSI**

## AGIR SUR LE STRESS

Toutes les techniques qui permettent d'améliorer le stress sont intéressantes. Ainsi, une étude sur **l'hypnose**, publiée en 2013, a montré une réduction de près de 64 % de la fréquence des bouffées de chaleur chez des femmes ayant suivi un programme de 5 séances de 45 minutes d'hypnose (1 par semaine) associées à un entraînement à faire à la maison. Mais aussi le **yoga**, la **relaxation**, la **sophrologie**, la **méditation**...

**Un exercice de sophrologie à essayer dès les premiers signes** : proposé par Catherine Aliotta, sophrologue, et accessible même aux débutantes : « Il combine un travail de respiration, qui permet de réduire les battements cardiaques, souvent accélérés par le stress provoqué par la bouffée de chaleur ou la sueur nocturne, et l'imagerie mentale du froid. » En pratique : assise ou couchée, les yeux fermés, s'imaginer au sommet d'une montagne enneigée. Inspirer par le nez en se focalisant sur la sensation d'air froid sur le bord puis à l'intérieur des narines. Expirer ensuite par la bouche, comme à travers une paille dirigée mentalement vers les zones où l'on a très chaud (visage, cou...). Répéter trois fois de suite.



Différents traitements permettent de diminuer les bouffées de chaleur et d'atténuer les sueurs nocturnes.



**Manhaé.** Une formule qui agit aussi sur la peau grâce au zinc et au bêta-carotène, et sur la fatigue grâce au fer et à la vitamine B6. Lab. Nutrisanté, environ 24,50 € la boîte de 60 capsules dosées à 87 mg d'oméga-3. Pharmacies et parapharmacies.



**Donaclim.** Apporte aussi du safran, actif du safran connu pour réguler l'humeur. Lab. Bergam, environ 33 € la boîte de 60 capsules dosées à 200 mg d'oméga-3. Pharmacies, parapharmacies.

### LES POLLENS

Leur mode d'action reposerait, entre autres, sur l'un de ses nombreux composants, le tryptophane, précurseur de la sérotonine qui joue un rôle dans la régulation de la température, sur le sommeil et l'humeur. Un seul des compléments alimentaires à base d'extraits de pollens purifiés, a fait l'objet de plusieurs études cliniques, dont une, contre placebo (324 femmes), montrant une amélioration de l'intensité des bouffées de chaleur (- 65 % en moyenne chez 91 % des femmes) et de leur fréquence (- 68 % chez 85,5 % des femmes) après

3 mois de traitement. On peut en prendre, même si on a eu un cancer du sein ou de l'endomètre.

### Notre sélection



**Séréllys Pérимéноpause/ Ménopause.** 2 gélules/jour. « On peut les

prendre le matin en cas de bouffées de chaleur dans la journée, plutôt le soir en cas de sueurs nocturnes, ou 1 le matin, et 1 le soir si on a les deux, dit le Dr Veluire. Il est préférable de faire des cures de 3 mois avec un arrêt d'1 mois entre chaque. » Lab. Séréllys Pharma, environ 21 € la boîte de 60 comprimés. Pharmacies, parapharmacies.

### SI CELA NE SUFFIT PAS

« Si l'amélioration est insuffisante, je prescris en plus de l'Abufène, vieux médicament à base d'un acide aminé qui, d'après mes observations, améliore les bouffées de chaleur de 40 à 50 % après 2 mois de prise », dit le Dr Arnal.



**Abufène.** Lab. Bouchara-Recordati, environ 12,53 € la boîte de 60 comprimés, disponible sans ordonnance. Pharmacies.

1. Source : Inserm.