

Mutualistes

SOCIÉTÉ

En finir avec la tyrannie
des apparences

BURN OUT

Quand les parents craquent

FORME

Et si on testait le « biking » ?

SOLIDARITÉ

Une plateforme
pour l'accueil des réfugiés

Santé au travail
**Prévenir les risques
professionnels**



Ménopause: les médecines douces pour bien passer le cap

Troubles du sommeil, libido en berne, bouffées de chaleur... La ménopause peut être à l'origine de nombreux désagréments au quotidien. Des solutions naturelles existent pour vous aider à aborder cette période plus sereinement.

1 L'acupuncture contre les bouffées de chaleur

De jour comme de nuit, une sensation de chaleur intense envahit sans crier gare votre décolleté, votre cou, puis vous monte au visage? Ces bouffées de chaleur sont favorisées par le stress et les émotions. La bonne nouvelle, c'est que l'acupuncture permet, selon une étude américaine, de réduire ce symptôme de 36,7%. « *Le traitement de fond repose sur un travail sur tout le système nerveux, pour réguler l'énergie, et sur la stimulation de certains points spécifiques de l'équilibre hormonal* », explique Catherine Vermès, médecin acupuncteur à Paris. Comptez au minimum trois ou quatre séances pour constater une amélioration.

2 La phytothérapie calme les sautes d'humeur

Mélancolie, troubles de l'humeur, tristesse... Les variations hormonales agissent sur les émotions et l'état psychique général. L'irritabilité peut être soulagée avec des tisanes à base de fleurs de ballote, d'aubépine, de lavande ou de passiflore. En cas de déprime, essayez les infusions de basilic frais. Celles de gentiane et de safran sont également bénéfiques pour le moral. Les propriétés relaxantes des plantes peuvent être couplées à une cure de magnésium en cas de fatigue physique et psychique.

3 La sophrologie permet de retrouver le sommeil

À la ménopause, les réveils nocturnes liés aux bouffées de chaleur peuvent être une source d'anxiété au moment du coucher. « *La relaxation dynamique, associant des mouvements doux à des exercices de respiration, en individuel ou en groupe, permet alors de mieux gérer son stress et de retrouver un sommeil de qualité*, assure Catherine Aliotta, sophrologue et fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie. *Le travail sur la respiration abaisse le rythme cardiaque en cas de palpitations, fréquentes durant cette période.* »

Les exercices de sophronisation, qui reposent sur la visualisation mentale de sensations agréables, aident aussi à relâcher les tensions musculaires et mentales.

4 L'oligothérapie pour garder une belle peau

En vieillissant la peau se modifie, elle perd de sa souplesse et de sa fermeté, elle devient plus fine et sèche. *A contrario*, des boutons peuvent réapparaître. Contre l'acné, le zinc a montré son efficacité. Cet oligoélément peut également apporter une réponse aux problèmes d'ongles cassants et de chute de cheveux. Associé au sélénium, il lutte contre le vieillissement cutané. On trouve du zinc dans les huîtres, le foie de veau, le jaune d'œuf, les légumineuses (haricots secs, lentilles, pois cassés), mais on peut aussi en prendre sous forme de complément alimentaire, associé ou non à des vitamines.

5 L'homéopathie booste la libido

Le désir fluctue tout au long de la vie, mais au moment de la ménopause, certains soucis passagers (déséquilibre hormonal, départ des enfants du nid familial, etc.) peuvent influencer sur la libido. « *Des granules de Graphites sont recommandés en cas d'absence de désir et de plaisir chez une femme au métabolisme ralenti* », indique le docteur Corinne Avogadri-Boyer, médecin homéopathe à Paris. Les patientes qui, après une période d'abstinence, présentent une baisse du désir ou une frigidity peuvent prendre *Conium maculatum*. Et si la sécheresse vaginale pose problème lors des rapports, elles opteront pour *Natrum muriaticum* et *Platina*. La spécialiste conseille de suivre ces différents traitements durant au moins six mois. La dilution et le nombre de granules à prendre chaque jour sont à définir en fonction de l'intensité des symptômes. Aussi, demandez conseil à votre médecin homéopathe ou à votre pharmacien. ●

SYLVIE BOISTARD