



—

LA MENOPAUSE

CAROLINE EUILLET

Ostéopathe D.O.

—

**A CONSULTER SUR
PLACE**

Sommaire

<i>Introduction</i>	<i>P.1</i>
<i>Définition</i>	<i>P.2</i>
<i>Symptômes</i>	<i>P.3</i>
<i>Gestion Naturelle</i>	<i>P.4-7</i>
<i>L'Essentiel</i>	<i>P.8</i>



Introduction

La ménopause est une étape inévitable de la vie d'une femme, chez les unes plus tôt que chez les autres, de façon naturelle ou plus artificielles nous y passerons toutes !

La moyenne d'âge de l'apparition de la ménopause est fixée à 51 ans.

Elle peut survenir naturellement par épuisement du cotât de follicules, ou suite à un traitement, une intervention ou un choc émotionnel.

Définition

La ménopause correspond à l'arrêt des cycles menstruels par manque de follicules au niveau des ovaires

La pré ou périé ménopause correspond à la période durant laquelle les cycles peuvent devenir irréguliers

Généralement le corps médical parle de ménopause lors d'une absence de règles d'au moins 12 mois, elle peut être estimée par dosage d'une hormone sanguine (l'hormone antimullerienne)

Symptômes

Les symptômes les plus fréquemment rencontrés sont :

- *Les bouffées de chaleurs*
- *Les sueurs nocturnes*
- *Les sautes d'humeurs*
- *Sècheresses de la peau et des muqueuses*
- *Diminution de la libido*
- *Prise de poids*
- *Fuites urinaires*

L'apparition de la ménopause va avoir des répercussions sur :

- *La densité osseuse*
- *La régulation cardio vasculaire*
- *Le métabolisme*

Gestion Naturelle

Il n'existe pas de traitement de la ménopause, mais des traitements chimiques des symptômes.

Nous allons essayer ici de rescencer les possibilités naturelles pour lutter contre les répercussions éventuelles de la ménopause.

**Aliments riches
en
Phytoestrogènes**

Phytothérapie

*Bouffées
de
Chaleur*

**Exercice
Physique**

**Médecines
douces**

Alimentation riche en phytoestrogènes:

- les légumineuses (les lentilles, le soja, les haricots, etc.) ;
- les graines de lin, de tournesol et de sésame ;
- les fruits rouges ;
- les choux (brocolis, chou-fleur, chou rouge) ;
- les fruits secs (noix, amandes, etc.).



Phytothérapie :

- la Sauge (efficace aussi contre la fatigue et les troubles de l'humeur)
- le Trèfle rouge
- le Houblon (c'est aussi un anti dépresseur, aphrodisiaque et anti inflammatoire)

Exercice Physique :



La pratique d'un sport permet d'activer la circulation sanguine et de réguler la prise de poids, elle permet aussi la production de dopamine et de sérotonine qui régulent l'humeur et la fatigue.

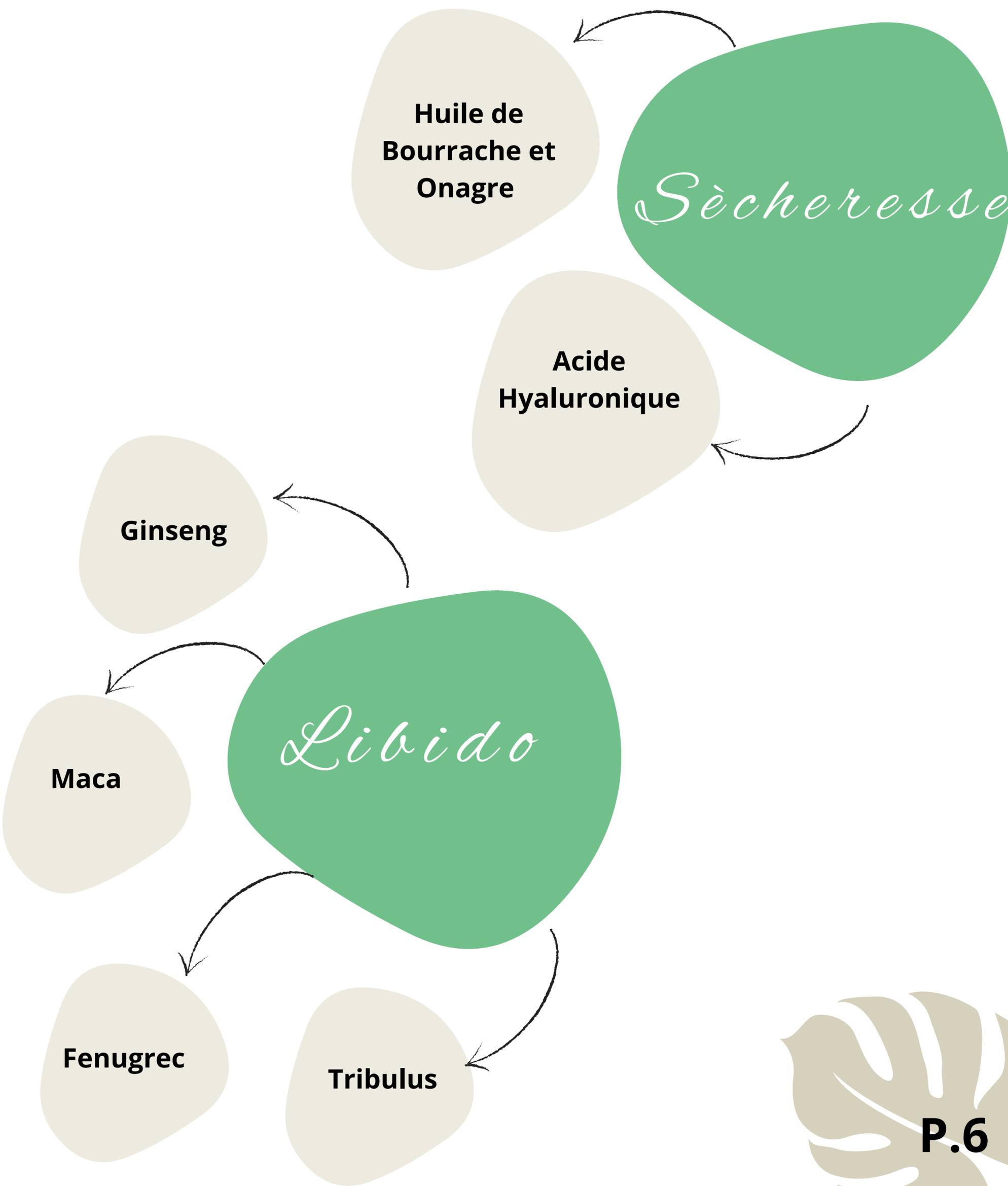




Médecines Douces :

Acupuncture (agit sur le système endocrinien)

Homéopathie (Belladonna ; Gelsemium ; Lachesis Mutus ; Sepia Officinalis ; Sanguinaria Canadensis)



Fuites Urinaires

Rééducation
périnéale
feedback

Abdominaux
Hypopressifs



Traiter la
constipation

Pessaire



Renforcement
des muscles
profonds

Activité
cardiovasculaire

Prise de Poids

Gérer les apports
en glucides

Alimentation
riche en calcium
et vitamine D

L'Essentiel

A retenir :

Pour traverser au mieux cette étape de vie, conservez une alimentation saine et adaptée à vos besoins, maintenez une activité physique régulière, et pour toutes gênes n'hésitez pas à consulter car nombres de thérapeutes peuvent vous conseiller pour éviter ces désagréments (Naturopathe, Ostéopathe, Sage femme, Médecine chinoise, Reiki)

