



Soigner dans le plus grand respect de la personne, grâce à une approche globale et individualisée, est la raison d'être des Laboratoires Boiron. Fidèles à nos valeurs, nous nous mobilisons pour la santé des femmes en leur consacrant une série de communications régulières et ciblées.

AGIR DÈS LA PÉRIMÉNOPAUSE POUR BIEN PASSER LE CAP DE LA MÉNOPAUSE

Bouffées de chaleur, douleurs articulaires et ligamentaires, troubles de la digestion, du cycle, du sommeil, de l'humeur, seins congestifs, jambes lourdes, rétention d'eau, syndrome uro-génital, prise de poids... forment le cortège des symptômes désagréables traditionnellement associés à la ménopause. Ces manifestations dues à l'effondrement de production d'hormones sexuelles, les œstrogènes, peuvent faire leur apparition des années avant la ménopause. Durant cette période précédant l'arrêt définitif des règles, appelée périménopause, la qualité de vie des femmes peut se trouver considérablement altérée. Pourtant une approche globale et adaptée à chaque femme, où l'homéopathie a toute sa place, sait améliorer ces inconforts et prévenir les risques de certaines pathologies pour mettre le cap sur un bien vieillir en sérénité.



Les explications du Dr Christelle Besnard-Charvet, gynécologue-obstétricienne, homéopathe, consultante Boiron, diplômée universitaire en soins de support et en nutrition, présidente de l'association Centre Ressource Lyon

LA PÉRIMÉNOPAUSE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si elle est naturelle, la ménopause prive l'organisme de la protection des œstrogènes, augmentant ainsi les risques de certaines affections, plus ou moins invalidantes. Vécue comme une punition par des générations de femmes, la ménopause est aujourd'hui mieux considérée. Heureusement car avec l'allongement du temps de vie, les femmes passent en moyenne autant d'années en compagnie de leurs hormones sexuelles (de 15 à 50 ans), que sans (de 50 à 85 ans) ! Comme il n'y a pas un organe dépourvu de récepteur hormonal, la fluctuation puis l'effondrement de ces hormones va occasionner différents troubles sur l'ensemble du système digestif, les os, le cœur, la peau, le cerveau... Les risques majeurs encourus sont les pathologies cardio-vasculaires, l'ostéoporose et ses fractures associées ou encore la prise de poids avec syndrome métabolique (diabète, hypercholestérolémie...). Mais avant tout, la ménopause s'accompagne de troubles fonctionnels non graves impactant la qualité de vie des femmes parfois pendant des décennies !

Troubles de la digestion (constipation, flatulences, intolérances alimentaires), de la thyroïde, du sommeil, de l'humeur, de la mémoire, de la libido, fatigue, douleurs articulaires et ligamentaires, relâchement de la peau, sécheresse des muqueuses (oculaire, vaginale...), ... Pour la plupart, ces manifestations ne se contentent pas de survenir une fois la ménopause actée, soit un an après l'arrêt définitif des règles, mais parfois presque dix ans avant. C'est cette période qui est appelée péri-ménopause. Avec un démarrage difficile à dater, elle peut s'étaler sur plusieurs années et s'exprimer de façons différentes, propres à chaque femme.



Stop au tabac !

En plus de tous les méfaits qu'on lui connaît, le tabac est un accélérateur de vieillissement de tous les organes. Il abîme prématurément aussi bien la peau, la voix, le cœur, les poumons que l'hypothalamus et les ovaires... Il favorise les bouffées de chaleur, les troubles du cycle et précipite l'arrivée de la ménopause.

En moyenne, les fumeuses sont ménopausées trois ans avant les non-fumeuses.

PÉRIMÉNOPAUSE, PENSER AUSSI À L'HOMÉOPATHIE !

Comme il n'est pas possible de prédire et de dater l'arrivée de la ménopause, il est important d'anticiper. La prévention est essentielle pour ne pas passer de la physiologie à la pathologie. Se préparer en amont à passer le cap de la ménopause permet de vivre le mieux possible, et en bonne santé, les années à venir. Il faut donc en parler avec le gynécologue ou le médecin traitant, dès l'apparition des symptômes. En l'absence de ceux-ci, il faut faire un point, notamment en termes de contraception, à partir de 45 ans, surtout pour les fumeuses. De cette manière, différentes mesures pour prévenir la survenue de pathologies cardiovasculaires et de l'ostéoporose ainsi que pour améliorer certains symptômes vont pouvoir être mises en œuvre :

→ **Mesures d'hygiène de vie :**

- **Arrêt du tabac**
 - **Alimentation équilibrée** privilégiant fibres, légumineuses, aliments riches en calcium (épinards, endives, fromages, oléagineux ...), poissons gras... avec réévaluation des proportions consommées et jeûne intermittent (14 à 16 h sans prise alimentaire), 1 fois par semaine
 - **Bonne hydratation**, notamment avec des eaux minérales ayant un bon taux de calcium
 - **Limitation de la consommation de sucres, aliments industriels, alcool, café, boissons chaudes**, ces dernières pouvant augmenter les bouffées de chaleur
 - **Activité physique régulière** pour lutter contre la sédentarité avec notamment une marche de 5000 à 6000 pas par jour, garder le mouvement pour ne pas s'enraidir, faire fonctionner son cœur et travailler son équilibre afin de limiter les risques fracturaires
 - **Supplémentation en vitamine D**
 - **Cures de probiotiques** pour réensemencer le microbiote digestif, et par association le microbiote vaginal
 - **Cures d'algues** pour soutenir la minéralisation et le bon fonctionnement de la thyroïde
- **Gestion du stress** : cohérence cardiaque, sophrologie, yoga, qi gong... tout ce qui peut améliorer la synergie entre l'esprit et le corps, et avoir un effet direct sur certains symptômes tels les bouffées de chaleur.
- **Traitement local (hormonal et/ou acide hyaluronique), massages et automassages (huile d'amande douce)** : pour lutter contre la sécheresse vaginale



Et l'homéopathie

Globale et individualisée, l'approche homéopathique tient compte des spécificités de chaque femme : physiologie, personnalité, environnement, modalité d'expression des symptômes. Elle est pertinente pour aider l'organisme à aller mieux et passer le cap de la ménopause. L'homéopathie favorise la **régularisation des cycles et diminue l'inconfort du syndrome prémenstruel** notamment à l'aide de dilutions hormonales. Ces dilutions pourront rééquilibrer les cycles anarchiques et soutenir globalement l'organisme à supporter le déséquilibre hormonal. Par ailleurs, certaines spécialités et/ou médicaments unitaires sauront offrir des réponses spécifiques aux symptômes prédominants : **bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, constipation, insomnies, cystite, douleurs articulaires, ligamentaires, congestion...**

Les incontournables de la gynéco !

Folliculinum

Sepia officinalis

Acthéane® (médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les bouffées de chaleur et les troubles fonctionnels de la ménopause)

Lachesis mutus

Actea racemosa

Sanguinaria canadensis

Arnica montana



En consultation

Mathilde, 45 ans consulte pour des cycles irréguliers, avec des manifestations exacerbées dans la période précédant l'arrivée des règles : tension et lourdeurs des seins, prise de poids, jambes lourdes, bouffées de chaleur, état de déprime... De plus, fumeuse et sédentaire, elle augmente sa consommation tabagique durant cette période de stress où elle guette l'arrivée de ses règles. Afin d'améliorer son syndrome prémenstruel et de minorer ses symptômes de périménopause, elle consulte un homéopathe qui lui prescrit à la fois des médicaments qui vont agir sur son terrain, améliorer son déséquilibre hormonal et soulager ses différents symptômes. Il l'accompagne aussi dans son sevrage tabagique. En parallèle, Mathilde se met à la marche nordique et pratique trois séances de cohérence cardiaque journalières pour agir sur son stress et ses troubles du sommeil. Très rapidement, elle voit ses manifestations diminuer et sa qualité de vie améliorer !

Pour trouver un professionnel de santé formé en homéopathie, vous pouvez :

- En parler à votre pharmacien
- Solliciter le Service Information Boiron, au 0810.809.810 du lundi au vendredi ou en ligne : <https://www.boiron.fr/contact>

Plus d'info sur la périménopause : gemvi.org, fncgm.com, perinee-bien-aime.fr et urofrance.org

Document strictement réservé à l'usage professionnel des journalistes.
Ne pas faire suivre ou partager ce contenu en dehors de la sphère professionnelle

Contact presse : Dominique Michaudon, Chargée de Relations Extérieures, dominique.michaudon@boiron.fr



Votre santé mérite le plus grand respect

