



Accompagnement naturel de la péri ménopause et de la ménopause

Livret de conseils de base



1 | La Gestion

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean-Pierre TRIADON

La gestion de la péri-ménopause et de la ménopause repose sur une approche multidisciplinaire. Un suivi médical par votre médecin de famille ou avec d'autres professionnels de santé plus un accompagnement en gestion émotionnelle et un soutien psychologique, sont des solutions complémentaires qui peuvent être envisagés pour atténuer les symptômes. Des recommandations sur le mode de vie, incluant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, et des techniques de relaxation, comme la réflexologie plantaire et la sophrologie jouent un rôle central dans la gestion des symptômes.

La péri-ménopause et la ménopause représentent des phases critiques dans la vie reproductive et hormonale d'une femme, marquant la transition vers la fin de la fertilité. Ces périodes sont caractérisées par des changements hormonaux significatifs qui peuvent affecter de manière profonde le bien-être physique, émotionnel et mental. Une compréhension approfondie de ces changements est cruciale pour fournir le soutien et les soins adaptés. Ce sont des étapes naturelles de la vie d'une femme, marquées par d'importants changements hormonaux et physiologiques. Une prise en charge globale et personnalisée est essentielle pour aider les femmes à naviguer à travers ces transitions avec un minimum de désagrément et pour maintenir une qualité de vie optimale.



2 La Péri ménopause

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean-Pierre TRIADON



La péri-ménopause précède la ménopause, commençant généralement chez les femmes entre 40 et 50 ans, mais elle peut aussi débuter plus tôt. Cette phase peut durer de quelques mois à plusieurs années. Elle est caractérisée par des fluctuations hormonales significatives, avec des diminutions progressives des niveaux d'œstrogènes et de progestérone produite par les ovaires.

Symptômes de la péri-ménopause :

- **Cycle menstruel irrégulier** : L'un des premiers signes, incluant des changements dans la fréquence, la durée et le flux.
- **Bouffées de chaleur** : Sensations soudaines de chaleur sur le haut du corps, pouvant entraîner des rougeurs et des sueurs nocturnes.
- **Troubles du sommeil** : Difficultés à s'endormir ou à rester endormi, souvent aggravées par les sueurs nocturnes.
- **Modifications de l'humeur** : Irritabilité, sautes d'humeur, et risque accru de dépression ou d'anxiété.
- **Sécheresse vaginale** : Diminution de l'humidité vaginale entraînant des douleurs lors des rapports sexuels.
- **Perte de densité osseuse** : Risque accru d'ostéoporose dû à la diminution des niveaux d'œstrogènes.
- **Changements de poids et de composition corporelle** : Tendance à prendre du poids ou modifications de la répartition des graisses.



3 La ménopause

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean-Pierre TRIADON



La ménopause est officiellement diagnostiquée après 12 mois consécutifs sans menstruation, marquant la fin de la fertilité. Elle survient en moyenne vers l'âge de 51 ans chez la plupart des femmes, bien que cette tranche d'âge puisse varier.

Symptômes de la ménopause :

Beaucoup de symptômes de la péri-ménopause peuvent persister dans la ménopause, avec quelques spécificités :

- **Fin des menstruations :**
Cessation permanente des règles.
- **Continuation des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes.**
- **Augmentation du risque de maladies cardiovasculaires :**
Les œstrogènes jouent un rôle
- **Atrophie urogénitale :**
Diminution de la taille et de l'élasticité des organes génitaux, pouvant entraîner des infections urinaires récurrentes et des inconforts.
- **Perte de densité osseuse :**
Continuation ou accélération de la diminution de la densité osseuse, augmentant le risque de fractures.

protecteur sur la santé cardiaque ; leur diminution augmente donc ce risque.





Il existe plusieurs professionnels de santé ainsi que des professionnels de la prévention, de l'accompagnement à la santé et du bien-être qui peuvent offrir un accompagnement pertinent pour améliorer la qualité de vie des femmes en péri-ménopause, ménopause et après cinquante ans.

N'oublions pas qu'il peut être utile de consulter plusieurs de ces professionnels simultanément pour un soutien complet et global lors de votre accompagnement pendant la péri-ménopause, la ménopause et au-delà, en fonction de vos besoins spécifiques.

Accompagnée par des professionnels.

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean-Pierre TRIADON

La Réflexologie plantaire.

Parmi les disciplines complémentaires les mieux adaptées lors de cet accompagnement, la réflexologie plantaire est particulièrement appréciée, car elle peut vous apporter à elle seule, à la fois une relaxation profonde, source de bien-être, une auto-régulation des systèmes de votre organisme, grâce à l'action réflexe, et une reconnexion bienveillante avec vous-même. La réflexologie vous soutient, de manière globale, aussi bien sur le plan physique, que psychologique et émotionnel.

Soutien de professionnels

Il est important de rappeler que si de nombreuses solutions peuvent vous être proposées, et bien que proposées comme naturelles, certaines doivent faire l'objet de quelques précautions. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin traitant. N'oubliez pas que parmi les options d'accompagnement que vous choisirez, vous devrez systématiquement demander l'avis de votre médecin avant d'ingérer des substances actives ou avant d'utiliser des cosmétiques dont vous ne connaissez pas la composition.

A

La Réflexologie Plantaire

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean -Pierre TRIADON



En intégrant la réflexologie plantaire dans votre routine de bien-être, vous pouvez favoriser une transition plus douce à travers la péri-ménopause et la ménopause, en abordant à la fois les symptômes physiques et émotionnels. La réflexologie plantaire peut être un excellent complément aux traitements traditionnels, mais elle ne doit pas se substituer aux conseils et traitements médicaux.

La réflexologie est plus efficace lorsqu'elle est pratiquée régulièrement. Pour de meilleurs résultats, vous pouvez opter pour des séances hebdomadaires pendant un à deux mois, puis une à deux séances par mois, voire une tous les deux mois, selon les cas.

1. Équilibrage Hormonal

- **Point réflexe des glandes endocrines** : Stimuler les points associés aux glandes endocrines, comme **les ovaires** et la **glande thyroïde**, peut aider à équilibrer la production hormonale. Cela peut être particulièrement bénéfique pour gérer les fluctuations hormonales caractéristiques de cette période.

2. Gestion des Bouffées de Chaleur

- **Point réflexe de la glande pituitaire** : Stimuler le point réflexe de la glande pituitaire peut aider à réguler la température corporelle.

3. Amélioration du Sommeil

- **Points réflexes du système nerveux** : Les points réflexes du **cerveau**, de la **colonne vertébrale** et des **nerfs** peuvent aider à induire la relaxation et à améliorer la qualité du sommeil.

4. Réduction de l'Anxiété et du Stress

- **Point réflexe du plexus solaire** : Ce point, souvent considéré comme le "centre émotionnel", peut être particulièrement efficace pour réduire l'anxiété et le stress.

5. Diminution des Douleurs et Inconforts Physiques

- **Points réflexes des zones spécifiques** : Stimuler les points réflexes associés aux **régions du corps où vous ressentez de la douleur** ou de l'inconfort (comme le **dos**, **les épaules**, ou **les genoux**) peut aider à soulager ces symptômes.

B | L' EFT

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean -Pierre TRIADON



L'EFT (Emotional Freedom Techniques), ou techniques de libération émotionnelle, est une pratique qui combine la stimulation de points d'acupuncture (sans aiguilles) avec l'expression verbale de problèmes spécifiques. Elle vise à équilibrer le système énergétique du corps et à soulager les symptômes physiques et émotionnel.

L'EFT est une approche qui peut être adaptée aux besoins individuels, ce qui la rend particulièrement utile pour accompagner les femmes à travers les défis uniques posés par la péri-ménopause et la ménopause. Comme pour toute intervention, il est conseillé de consulter un professionnel pour un accompagnement adapté à sa situation personnelle.

Gestion du stress et de l'anxiété

La péri-ménopause et la ménopause peuvent être des périodes de stress et d'anxiété accrue pour de nombreuses femmes. L'EFT peut aider à réduire le stress et l'anxiété en abordant les peurs, les préoccupations et les émotions négatives qui peuvent survenir pendant ces transitions.

2. Réduction des bouffées de chaleur

Certaines femmes trouvent que l'EFT les aide à gérer l'intensité et la fréquence des bouffées de chaleur, un symptôme commun de la ménopause. En réduisant le stress, qui peut être un déclencheur des bouffées de chaleur, l'EFT peut offrir un soulagement indirect.

3. Amélioration du sommeil

Les troubles du sommeil sont fréquents pendant la péri-ménopause et la ménopause. L'EFT peut contribuer à améliorer la qualité du sommeil en traitant les problèmes sous-jacents comme l'anxiété, le stress et les pensées négatives qui peuvent interférer avec le sommeil.

4. Soulagement des douleurs et tensions physiques

Les changements hormonaux pendant la péri-ménopause et la ménopause peuvent entraîner des douleurs corporelles et des tensions. L'EFT peut aider à soulager ces symptômes en réduisant les niveaux de stress et en favorisant la relaxation corporelle.

5. Gestion des changements d'humeur

Les fluctuations hormonales peuvent également affecter l'humeur, entraînant irritabilité, tristesse ou fluctuations émotionnelles. L'EFT offre un outil pour travailler sur ces variations d'humeur en aidant les femmes à traiter leurs émotions de manière constructive.

6. Amélioration de l'estime de soi et de l'image corporelle

Les changements physiques et émotionnels pendant la péri-ménopause et la ménopause peuvent affecter l'estime de soi et l'image corporelle. L'EFT peut aider à aborder ces problèmes en encourageant une acceptation de soi et en traitant les croyances négatives liées au vieillissement et au changement corporel.

Accompagnement naturel de la péri ménopause et de la ménopause

L'accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause nécessite une approche qui prend en compte chaque femme dans sa globalité, en étant à l'écoute à la fois de ses besoins physiques, émotionnels et parfois même sociaux. Pour cela, voici une liste des solutions recommandées pour gérer les symptômes et améliorer grandement la qualité de vie pendant cette transition

Modifications de votre mode de vie

Alimentation équilibrée :

Privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, protéines maigres et grains entiers. Certains aliments riches en phytoœstrogènes, comme le soja, peuvent aider à équilibrer les hormones

Activité physique régulière

L'exercice peut aider à réduire les bouffées de chaleur, améliorer le sommeil le sommeil et augmenter l'énergie. La musculation est particulièrement importante pour contrer la perte de densité osseuse.

Gestion du poids

Atteindre et maintenir un poids santé peut aider à minimiser certains symptômes.

Limitation des substances stimulantes

Réduire la caféine, l'alcool et les aliments épicés peut aider à diminuer les bouffées de chaleur.

Soutien psychologique et EFT

Parler à un professionnel peut aider à gérer le stress, l'anxiété et les changements d'humeur. Les thérapies cognitivo-comportementales sont particulièrement efficaces.

Groupe de soutien

Rejoindre des groupes de femmes traversant des expériences similaires peut offrir du réconfort et des conseils utiles.

Disciplines complémentaires naturelles

Chaque femme vit la péri ménopause et la ménopause différemment, et il est important de personnaliser l'approche de gestion des symptômes. Nous ne parlons pas d'une pathologie, mais d'une période transitoire naturelle.

Vous pouvez vous renseigner sur les disciplines naturelles qui peuvent vous soutenir, directement auprès des professionnels de votre région.

Réflexologie

Il est possible de minimiser les désagréments liés à la péri ménopause et à la ménopause grâce à l'action naturelle de séances régulières.

Acupuncture

Certains trouvent un soulagement des bouffées de chaleur et d'autres symptômes grâce à l'acupuncture

Phytothérapie

Certains compléments à base de plantes sont utilisés pour leur effets phytoœstrogènes ou pour soulager les symptômes spécifiques. Il est important de les utiliser sous supervision médicale

Méditation

La méditation peut aider à gérer le stress et à améliorer la qualité du sommeil.

4

Activité Physique

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean -Pierre TRIADON



L'activité physique joue un rôle crucial dans la gestion des symptômes de la péri ménopause et de la ménopause, tout en contribuant au maintien de la santé générale. Il est toujours recommandé d'adapter l'activité physique à chaque personne et de faire une visite médicale préalable avant de vous lancer pour la première fois ou si vous n'avez pas

praticé du tout d'activité physique depuis plus de six mois. Il est recommandé de vous rapprocher d'un club de sport ou d'un coach sportif pour vous assurer un bon accompagnement. Voici les meilleurs conseils pour intégrer l'exercice de manière efficace pendant cette période :

Favoriser l'exercice régulier

Votre objectif est de viser au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, ou 75 minutes d'activité intense, comme recommandé par l'organisation mondiale de la santé.

Combinez des **exercices cardiovasculaires** (comme la marche rapide, la course, le vélo, la natation) avec des exercices de **renforcement musculaire**, de **flexibilité** et de **d'équilibre**.

Le renforcement musculaire est essentiel pour maintenir la masse musculaire, soutenir le métabolisme et améliorer la densité osseuse, ce qui est particulièrement important pour prévenir l'ostéoporose.

Vous pouvez utiliser des poids libres, des bandes de résistance, ou pratiquer des exercices de poids corporel comme les squats, les pompes et les planches, au moins deux jours par semaine.

Tous les exercices d'impact, comme la marche, la danse ou le jogging, et ceux qui appliquent une résistance, comme le yoga ou le Pilate, peuvent améliorer la santé des os. Intégrez des activités qui impliquent des mouvements contre la gravité pour renforcer les os.

Il est possible d'**améliorer la flexibilité**, réduire le risque de chutes et favoriser la relaxation en pratiquant des activités comme le yoga et le Tai Chi, par exemple.

Pour améliorer la santé cardiaque, choisissez le vélo, la natation ou la danse. De plus vous allez avoir plus de facilité à contrôler votre poids, ce qui aura l'avantage de réduire le risque de maladies chroniques et ce qui pourra également diminuer les bouffées de chaleur.

N'oubliez pas d'adapter votre routine à vos besoins, capacités et comment vous vous sentez. La péri ménopause et la ménopause peuvent affecter votre niveau d'énergie, donc ajustez l'intensité en fonction de vos sensations quotidiennes. Pensez à **bien vous hydrater**, surtout, pendant et après les exercices.

Participer à des activités de groupe peut augmenter la motivation et fournir un soutien social. Recherchez, par exemple, des clubs de marche, des cours de fitness pour femmes ou des groupes de yoga spécialement conçus pour les femmes ménopausées.

Vous pouvez déjà **intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne** en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en marchant pendant vos appels téléphoniques.

En fin de compte, l'important est de **trouver des activités physiques que vous appréciez**, qui s'alignent avec votre style de vie et qui vous apportent du bien-être physique et émotionnel. Cela aide non seulement à gérer les symptômes de la ménopause mais contribue également à une **meilleure qualité de vie globale**.

5 Diététique

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean -Pierre TRIADON



Accompagner la péri-ménopause et la ménopause avec une approche diététique adéquate peut grandement aider à gérer les symptômes et à maintenir une bonne santé générale. Il est toujours préférable de personnaliser cet accompagnement avec un diététicien ou un nutritionniste

professionnel. Voici, en général, les meilleurs conseils en matière de diététique pour cette période de transition.

Augmenter l'apport en calcium et en vitamine D pour soutenir la santé osseuse et prévenir l'ostéoporose, qui devient un risque accru après la ménopause en raison de la diminution des niveaux d'œstrogène.

Incluez des aliments riches en calcium comme les produits laitiers (Lait, yaourt, fromage), les amandes, les légumes à feuilles vert foncé (Brocoli, chou frisé), et les sardines. Pour la vitamine D, pensez au poisson gras (Saumon, sardines), aux œufs, et envisagez une supplémentation si recommandée par votre médecin.

Consommer plus de fruits et légumes, car ils sont riches en fibres, vitamines, minéraux, et antioxydants, ce qui peut aider à gérer le poids et à réduire le risque de maladies chroniques. Visez au moins cinq portions par jour pour maximiser les bénéfices pour la santé

Inclure des sources de protéines maigres pour aider à maintenir la masse musculaire, ce qui est crucial pour un métabolisme sain. Optez pour des sources maigres comme la volaille, le poisson, les légumineuses, et les produits à base de soja.

Consommer des graisses saines, comme les acides gras oméga-3, qui peuvent aider à réduire les bouffées de chaleur et sont bénéfiques pour la santé cardiaque. Incluez des sources de bonne graisse comme le poisson gras (saumon, maquereau), les avocats, les noix, et les graines de lin ou de chia dans votre alimentation.

Limiter les aliments transformés et les sucres ajoutés, car ils peuvent exacerber les symptômes de la ménopause, contribuer à la prise de poids, et augmenter le risque de maladies chroniques. Privilégiez les aliments entiers et naturels autant que possible

Boire suffisamment d'eau car l'hydratation est essentielle pour aider à gérer certains symptômes de la ménopause, comme la sécheresse cutanée, et pour soutenir la fonction rénale et digestive. Visez environ huit verres d'eau par jour, mais ajustez en fonction de votre activité physique et de votre environnement.

Modération de la consommation de caféine et d'alcool, car ces substances peuvent aggraver les bouffées de chaleur et perturber le sommeil. Si vous consommez de la caféine ou de l'alcool, essayez de le faire avec modération et notez comment ils affectent vos symptômes.

Faire attention aux phytoœstrogènes (Composés végétaux dont la structure rappelle celle des hormones sexuelles féminines et qui peuvent avoir une activité oestrogénique) comme le soja, par exemple. Ils peuvent aider à équilibrer les hormones en mimant l'effet des œstrogènes dans le corps. Il est conseillé d'intégrer modérément des aliments riches en phytoœstrogènes dans votre alimentation et d'observer leur impact sur vos symptômes

N'oublions pas que chaque femme expérimente la ménopause différemment et que certaines stratégies alimentaires peuvent être plus efficaces pour certaines que pour d'autres. Il est peut-être bénéfique de travailler avec un diététicien ou un nutritionniste qui peut offrir des conseils personnalisés adaptés à vos besoins spécifiques et à vos symptômes.

6 Phytothérapie

Accompagnement de la péri ménopause et de la ménopause

Jean -Pierre TRIADON



La phytothérapie, ou l'utilisation des plantes médicinales, peut offrir un soutien naturel pendant la péri-ménopause et la ménopause, en aidant à gérer les symptômes tels que les bouffées de chaleur, les troubles de l'humeur changeante, et la sécheresse vaginale.

Cependant, il est crucial de consulter un professionnel de la

santé avant d'intégrer ces remèdes à votre routine, surtout si vous prenez des médicaments ou avez des conditions de santé sous-jacentes. Voici à titre indicatif, quelques-uns des meilleurs conseils en phytothérapie pour cette période de transition.

La Sauge peut réduire les bouffées de chaleur et la transpiration nocturne. Elle est souvent prise sous forme de tisane ou de capsule

L'actée à grappes noires (Black Cohosh) aide à soulager les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et d'autres symptômes de la ménopause, mais doit impérativement et uniquement être utilisée sous surveillance médicale, car elle peut interagir avec certains médicaments. Elle n'est pas recommandée pour les femmes ayant des antécédents hépatiques

Le trèfle rouge contient des isoflavones qui aident à gérer les symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur et les troubles de l'humeur. Souvent disponibles sous forme de capsules, de tisanes ou d'extraits.

Les Isoflavones de soja peuvent aider à réduire les bouffées de chaleur et à soutenir la santé osseuse. On peut augmenter leur quantité dans l'alimentation par des produits à base de soja ou sous forme de compléments.

Le millepertuis est à utiliser avec beaucoup de précautions car s'il peut améliorer l'humeur et aider, avec les symptômes dépressifs légers à modérés souvent rencontrés pendant la péri-ménopause, il peut interagir avec de nombreux médicaments, y compris les contraceptifs oraux et certains traitements contre le cancer.

La valériane aide à améliorer le sommeil et à réduire l'anxiété. Elle se prend généralement sous forme de tisane ou de

supplément avant le coucher.

Le ginseng peut aider à améliorer le bien-être général, l'énergie, et aider à gérer le stress. Il se prend sous forme de capsules, de poudre ou inclus dans des tisanes.

Les graines de lin sont riches en lignanes, qui peuvent équilibrer les hormones. Elles peuvent aussi soutenir la santé digestive. Elles se consomment en les intégrant moulues directement dans l'alimentation (smoothies, yaourts, ou les céréales, par exemple)

N'oublions pas les précautions et les conseils.

Il est impératif de toujours consulter un professionnel de santé avant de commencer tout traitement à base de plantes, surtout si vous avez des conditions médicales existantes ou si vous prenez des médicaments. Assurez vous d'obtenir des produits de phytothérapie de sources fiables et sécurisées. Respectez toujours scrupuleusement les dosages recommandés pour éviter tout effet secondaire. Soyez attentives à votre ressenti, aux effets secondaires, et aux interactions médicamenteuses potentielles et discutez-en avec un professionnel de santé.



Délégué régional PACA du SPR

Membre du conseil d'administration du SYNDICARE

Formé à la réflexologie par le centre de formation RTE du sud-est
(Centre affilié à la Fédération Française des Réflexologues)

Réflexologue Professionnel EI

Siret: 510 276 074 00034

SYNDICARE

Confédération nationale des professionnels
de la prévention, de l'accompagnement à la
santé et du bien-être



Accompagnement naturel de la péri ménopause et de la ménopause

Chaque femme vit cette période selon sa propre histoire, et il est important d'être à votre écoute pour comprendre véritablement la phase émotionnelle que vous traversez. C'est pourquoi, après avoir pris connaissance des informations générales qui concernent les changements et les désagréments que vous vivez, nous prendrons le temps de comprendre la façon dont vous le ressentez, quelles sont vos interrogations, vos attentes et comment vous vous projetez dans cette nouvelle étape.

En intégrant la réflexologie plantaire dans votre routine de bien-être, vous pouvez favoriser une transition plus douce à travers la péri-ménopause et la ménopause, en abordant à la fois les symptômes physiques et émotionnels.

Jean-Pierre TRIADON



07 48 86 97 92