Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2010)

Heft: 16

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

MÉNOPAUSE
A chacune son remède

«Je commence cette période de ma vie et suis irascible, mal à l'aise, avec des bouffées de chaleur. Comment y remédier et les prévenir?» Lucia, Bulle (FR)

Isabelle Wilson, pharmacien responsable
CAPITOLE PHARMACIES•APOTHEKEN ETRAZ

Il n'existe pas une, mais différentes solutions possibles suivant les antécédents et les symptômes. La ménopause, un peu comme les douleurs menstruelles, ne produit pas le même effet sur toutes les femmes. Certaines ont des bouffées de chaleur très fortes, d'autres des troubles du sommeil ou de l'humeur. On parle aussi de prise de poids, de douleurs aux seins, de cystites plus fréquentes, de peau sèche, voire d'ostéoporose.

Pour essayer de réguler le corps lors de ce cap, le gynécologue peut évidemment prescrire un traitement à base d'hormones de substitution qui ont une action rapide sur les symptômes désagréables dus aux troubles de la ménopause. Leur utilisation est souvent sujette à controverse. Elle est en tout cas déconseillée pour les patientes ayant des antécédents de cancer car le risque de développer un cancer du sein lors de traitement hormonal substitutif est légèrement plus élevé.

On en revient donc souvent aux médecines alternatives. Les phytœstrogènes qu'on peut trouver dans le soja ou le trèfle rouge constituent un traitement possible car les isoflavones contenues dans ces deux plantes ont une action estrogénique. Mais attention, ce substitut d'origine végétale comprend les mêmes contre-indications que pour les hormones. Autrement dit, il n'est pas indiqué en cas de cancer du sein déjà diagnostiqué ou d'éventuel risque héréditaire familial de cancer du sein car les phytœstrogènes peuvent activer la croissance cellulaire.

A tester

Sans contre-indication absolue donc, la sauge constitue une alternative efficace contre les bouffées de chaleur pour certaines femmes. D'autres avouent ne ressentir aucune amélioration. A tester donc.

Le cimicufuga est un autre grand classique, réputé comme très efficace. Des troubles tels que les bouffées de chaleur, les sueurs, les fluctuations d'humeur, etc., peuvent être atténués d'une manière significative.

Mais on l'a dit, certaines femmes ne réagissent pas à ces traitements. Dans ces cas-là, le pharmacien peut proposer des préparations maison comme la spagyrie ou des mélanges d'oligoéléments.

D. Diederich

En dehors des traitements classiques, tout est bon pour atténuer les bouffées de chaleur. Un simple ventilateur donnera déjà une impression de mieux-être.

Attention à l'alimentation

Pour ce qui est de la prise de poids accompagnant souvent la ménopause, qui intervient généralement entre 50 et 52 ans, il est utile de rappeler quelques conseils de base. Faire du sport ou de l'exercice évidemment, mais aussi éviter la prise de sucre rapide (chocolat, sodas) le soir. Pendant la nuit, le corps dépense peu d'énergie et aura tendance à stocker et transformer le sucre en graisse.

Enfin, pour les bouffées de chaleur, il vaut mieux éviter les mets épicés, ainsi que de porter des vêtements chauds ou synthétiques, comme ceux à base de nylon. On peut aussi utiliser des poches de glace pour rafraîchir le corps ou prendre une douche froide. Et tentez de vous relaxer au maximum, en utilisant par exemple des techniques comme la régulation de la respiration.