



" La ménopause se caractérise par l'absence de règle depuis un an. Si tous le système reste présent la chute des hormones couplé à la diminution du stock de follicule ovarien entraîne l'arrêt de la fonction de reproduction.

80 % des femmes subissent au moins un symptôme physique ou émotionnel qui peuvent être nombreux et variés.

Ces désagréments reste la plupart du temps bénin mais la baisse d'œstrogènes peut provoquer des complications plus grave tels que ostéoporose, arthrosclerose (obstruction d'un vaisseau), déclin des fonctions cognitives et certains cancers. Le suivi gynécologique reste donc primordial pour surveiller et prévenir l'apparition de ces maladies.

Le traitement osteopatique consistera à stimuler le système gynécologique et nerveux par des techniques crânienne et de mobilité. Le but étant d améliorer la circulation vasculaire et hormonale."

En dehors des changements biologiques, l'andropause et la ménopause sont aussi des changements au niveau de l'être. Monsieur sera toujours fertile mais ce n'est plus le cas de madame qui ne sera plus en capacité de porter en enfant en son sein. Il y a donc quelque part le deuil de la possibilité de maternité. Pour certaines cela peut être une libération : plus besoin de se préoccuper de moyen de contraception ! Pour d'autres cela peut amener un cheminement émotionnel pour accueillir ce nouveau corps, cette féminité différente. Nous avons évoqué dans un article précédent la nature cyclique de la femme menstruée. Cela va aussi changer avec une atténuation de ces vagues liées aux périodes d'ovulation (été) et lunes (hiver) ainsi que leurs intermédiaires.

Je vous invite tout simplement dans cette période métamorphose plus ou moins rapide, plus ou moins confortable, à accueillir ce que vous vivez dans votre sein, féminin ou masculin.

*Tout ce à quoi vous résistez est renforcé...
Tout ce que vous accueillez s'apaise.
Oui vous changez. Même si vous vous accrochez au passé, le
changement est là. Regardez le présent et les cadeaux qu'il vous
apporte !!*

Belle transformation à vous !

Je dirais que les 2 sont une baisse hormonale chez la femme et l'homme à partir de 45 ans. Mais chacun à son propre cycle et n'a pas forcément les mêmes symptômes, ni au même âge.

MENOPAUSE

*Selon Vidal, la ménopause est le résultat de l'arrêt progressif de la production des hormones sexuelles par les ovaires. Elle peut avoir divers symptômes ou passer inaperçue. Les femmes sont ménopausées lorsqu'elles n'ont plus de règles depuis
1 an.*

La période qui précède la ménopause est la pré-ménopause ou péri-ménopause.
A ce stade, les femmes commencent à ressentir des changements tel que règles irrégulières, bouffées de chaleur, irritabilité, sueur nocturne, langue qui brûlent...
D'autres ne ressentent rien du tout et du jour au lendemain, elles n'ont plus de règles.
Il existe un tas de symptômes du plus courant au moins courant. Mais encore une fois, chaque femme à son propre processus et ne réagira pas de la même façon qu'une autre.

La première plante qui me vient à l'esprit est la *Sauge officinale*. Plante de la femme dans toute sa splendeur. De la puberté à la femme ménopausée. Pour les jeunes filles, elle régule les cycles et est efficace sur les règles difficiles.
Mais pour les femmes d'âge mûr, elle a une action sur l'insuffisance œstrogénique : bouffée de chaleur, transpiration excessive, prévention de la prise de poids, troubles du cycle...

Δ A éviter si vous avez eu un cancer hormono-dépendant, des fibromes utérins ou des kystes aux ovaires et en cas d'épilepsie. La sauge officinale pourrait interagir avec les anxiolytiques de type benzodiazépine.

La seconde plante est le *Houblon*. Qui traite la carence en œstrogène chez

la femme ménopausée : bouffée de chaleur, humeur dépressive, sécheresse vaginale, ostéoporose, acné, pilosité excessive, insomnie avec ou sans bouffée de chaleur, prise de poids.

Δ A éviter aussi si vous avez eu un cancer hormono-dépendant

[Les plantes citées ci-dessus, ne conviennent pas à toutes. En voici une, qui vous aidera aussi pour les mêmes symptômes, sans contre-indications : le **Framboisier**.

C' est une tonique des fonctions féminines. Ses feuilles régulent l'équilibre hormonale et les symptômes liés à la pré-ménopause.]

La troisième plante es l'**Eschscholtzia**, connu sous le nom de **Pavot de Californie**. Elle agira sur les troubles du sommeil avec transpiration

Δ Elle est contre indiquée aux personnes allergiques aux plantes de la famille des papavéracées et aux femmes ayant un glaucome.

La dernière plante est l'**Aubépine**, pour son coté calmant lors de bouffée de chaleur dans un contexte de stress.

Mesdames, vous n'êtes pas seules dans ce passage qui pour certaines peut être difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers des professionnels de santé pour vous accompagner. Sachez aussi que j'ai plusieurs de ces plantes pour vous soulager.

ANDROPAUSE

C'est le moment ou la testostérone chez l'homme diminue lentement. Elle désigne donc un déficit de testostérone dû à l'âge, chez certains hommes. Elle peut entraîner des conséquences physiologique et biologique qui peuvent altérer la qualité de vie. Mais tous les hommes n'ont pas la même physiologie donc pour certains l'andropause passera inaperçue. (plantes et santé)

Voici quelques signes et symptômes de l'andropause :

- Troubles de la sexualité
- Troubles psychologiques
- Sueurs, bouffée de chaleur, sommeil perturbé, fatigue
- Diminution de la masse osseuse et musculaire,
- Obésité abdominale
- Baisse de la pilosité.
- Diminution du volume des testicules

Quelques Huiles Essentielles en prévention, Messieurs, pour soutenir votre tonus sexuel, nerveux et hormonales.

Le *Clou de Girofle* va freiner les effets du temps. Elle a des propriétés anti-radicalaire et antioxydante, anti-âge de surcroît.

Le *Romarin à verbénone*, ré-harmonise les hormones, draine et régénère le foie, est actif au niveau de l'hypothalamus et des glandes sexuelles. Vous retrouverez un bon tonus général, un sommeil réparateur, un équilibre du poids...

Δ A éviter aussi si vous avez eu un cancer hormono-dépendant

Le *Laurier noble* est un régulateur nerveux. C'est à dire qu'elle calme l'anxiété, la nervosité, le stress par manque de confiance en soi... Il apportera un tonus physique et sexuel.

[Si vous ne souhaitez pas prendre des Huiles essentielles, je vous propose la *Racine d'Ortie*. Elle a des propriétés anti-oxydante, ré équilibrante de la testostérone, agit sur les problèmes prostatiques.]

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bènière 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00

RENTREE DE SEPTEMBRE : IL RESTE QUELQUES PLACES DANS CERTAINS COURS DE RELAXATION

L'été semble enfin là ! et nous n'avons aucunement envie de penser à la rentrée ; alors

vous pourriez y songer en vous projetant dans quelque chose d'agréable : par exemple : rejoindre les cours de Relaxation ! Et la chance ! il reste quelques places dans certains groupes, sachant qu'il est possible de faire une séance d'essai sans engagement à la rentrée ; aussi n'hésitez pas à aller visiter le site, onglet « séances collectives » pour plus d'infos ou à m'appeler au 06.08.42.04.03 pour réserver votre place.

Sylvie Bouteille

relaxation.harmonie69@gmail.com