



[latetedanslesfeuilles_naturo](https://www.instagram.com/latetedanslesfeuilles_naturo/)



latetedanslesfeuilles@gmail.com



latetedanslesfeuilles.fr



LES BOUFFÉES DE CHALEUR SOLUTIONS NATURELLES

NOËMIE VÉTILLARD

Naturopathe en formation - Ecole de Santé Naturelle

Docteure en pharmacie - Université de Caen Basse-Normandie

SOMMAIRE

LES SOLUTIONS DANS MON ASSIETTE	3
LES SOLUTIONS DE PHYTOLOGIE	4
TEINTURE MÈRE DE PLANTES	4
LES PLANTES À INTÉGRER À SON ALIMENTATION	4
La poudre de maca	4
Le soja	5
Le trèfle rouge	6
Le houblon	6
L'actées à grappes noires	6
Les graines de lin	7
La sauge	7
Le fenouil	8
AUTRE SOLUTION	8
L'acide folique	8
LES SOLUTIONS D'AROMATOLOGIE	9
QUELQUES SOLUTIONS YOGIQUES	9
LE YOGA NIDRA	9
QUELQUES POSITIONS DE YOGA	10
Janushirasana : Posture de la tête vers le genou	10
Ardha Matsyendrasana : Torsion assise	11
Le papillon allongé	11
La guirlande	12
Le poisson	12
La position de l'enfant	13
Le croissant de Lune	13
LE YOGA LINGUAL	14
LES SOLUTIONS PAR LA DIGIPUNCTURE	14
LA TONIFICATION ET LA DISPERSION	14
Bouffées de chaleur et peau sèche	15
Bouffées de chaleur et transpiration	16
Le point Mo du Foie	16
DÉTENDRE L'ESPRIT ET LE CORPS	17
LA COHÉRENCE CARDIAQUE	17
SE PROMENER	17
LA MÉDITATION	18
L'EXERCICE PHYSIQUE	18
L'HYDROTHÉRAPIE	19

LES SOLUTIONS DANS MON ASSIETTE

Concernant les plantes et les symptômes de la ménopause, on entend souvent parler des aliments riches en **isoflavones** comme les pois chiches, le soja, le thé vert, les haricots verts. Nous avons aussi ceux riches en **lignanes** comme les céréales complètes, le lin, le tournesol, les pommes, les poires, le pamplemousse, l'ail. Les **coumestans** sont un composé proche des isoflavones contenus dans les pousses de luzerne et de soja.

Il est à noter que ce sont des **bactéries de notre flore intestinale** qui transforment les isoflavones et autres en composés actifs pour la diminution des bouffées de chaleur et autres symptômes.

Les **changements hormonaux** de la ménopause perturbent cette flore intestinale, elle est toute chamboulée. Je vous conseille donc de faire une cure de probiotiques avoir une flore au top soit sous forme de gélules (en pharmacie) ou en intégrant dans votre alimentation quotidienne des produits fermentés : légumes lactofermentés, kéfir, kamboutcha, etc. **Une flore intestinale en bonne santé**

est la base pour commencer et selon moi, une **étape incontournable**.

A côté je vous recommande de limiter le café, les produits laitiers et les aliments à base de gluten (surtout ceux industriels enrichis en gluten). Pour les produits d'origine animale, évitez la charcuterie, les gibiers, le foie. L'idéal est de privilégier au maximum une alimentation végé.

PETIT RÉCAP' DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Pois chiches, soja, thé vert, haricots verts, céréales complètes, lin, tournesol, olive, lentilles, flageolets, cerises, pommes, poires, pamplemousses, ail, luzerne (alfalfa), pousses de soja

LES SOLUTIONS DE PHYTOLOGIE

Nous allons faire un petit tour des différentes solutions offertes par les plantes pour soulager les bouffées de chaleur. Evidemment ces plantes ont aussi une action sur les autres symptômes de la ménopause.

Vous pouvez choisir une ou plusieurs plantes à tester, puis changer. Chaque femme est **différente** et ce qui peut marcher pour une ne fonctionnera pas forcément pour une autre. Alors n'hesitez pas à essayer autre chose si vous ne voyez pas d'améliorations au bout de quelques semaines. « Quelques semaines » est important, vous n'aurez pas d'énormes changements du jour au lendemain ... Il faudra patienter un petit peu :)

« Naturel » ne veut pas dire « sans précautions », au moindre doute rapprocher vous d'une personne avec de bonnes connaissances ou un professionnel de santé. Pour les plantes sauvages, attention il faut être à 100% sûr de ce que vous cueillez pour pouvoir les consommer ! N'hésitez pas à vous tourner vers des revendeurs de confiance : un plus de sérénité.

TEINTURE MÈRE DE PLANTES

Pour commencer une recette de mélange de teinture mère. A faire faire en pharmacie ou à commander pour faire son mélange soit-même :

- Teucrium scorodonia TM → En quantité égale
- Salvia officinalis TM

Dose : 30 gouttes du mélange à prendre avant les 3 repas.

LES PLANTES À INTÉGRER À SON ALIMENTATION

LA POUDRE DE MACA

La poudre de maca a des effets positifs sur la diminution des bouffées de chaleur, de plus elle a un effet stimulant pour l'organisme. Un effet deux en un !

Vous pouvez en ajouter une cuillère à café le matin dans votre petit-déjeuner : dans une



boisson comme un jus, votre mélange de céréales, votre compote, etc. Sa saveur est douce et agréable et s'accommode très bien avec différents aliments.

LE SOJA



Le soja est une des plantes contenant le plus de phyto-oestrogènes. Il n'y a pas de contre-indications avec les antécédents de cancer hormono-dépendant dont celui du sein. Il a un effet protecteur en empêchant le développement de cellules tumorales et en augmentant leur disparition.

Son efficacité n'est pas la même chez

toutes les femmes car l'enzyme nécessaire à son bon fonctionnement n'est pas présente chez nous toutes. Il ne vous reste plus qu'à tester !

Dose : 40 à 80 mg d'isoflavones de soja dont 20 mg de génistéine par jour pendant 12 semaines.

Pour s'y retrouver plus facilement, voici un petit tableau de correspondances venant du site LaNutrition.fr

Combien d'isoflavones dans les produits à base de soja ?

Aliment	Portion	Teneur totale en isoflavones (mg)	Teneur en daidzéine (mg)	Teneur en génistéine (mg)
Miso	145 g	59 mg	22 mg	34 mg
Fèves de soja bouillies	50 g	47 mg	23 mg	24 mg
Tempeh	85 g	37 mg	15 mg	21 mg
Lait de soja	250 ml	30 mg	12 mg	17 mg
Tofu	85 g	20 mg	8 mg	12 mg

Source : LaNutrition.fr

LE TRÈFLE ROUGE

L'usage du trèfle rouge est réservé aux femmes ménopausées (et non en péri-ménopause). Il est particulièrement efficace pour diminuer les suées nocturnes.

Dose : 40-80 mg par jour pendant plusieurs semaines



© Bernard Jean Bariez

Vous pouvez en faire des tisanes le soir ou le consommer sous forme de gélules. Lors de la saison, n'hésitez pas à tester les salades de trèfles.

LE HOUBLON



On connaît le houblon car il est à la base de la fabrication de la bière ! Mais il a également un fort intérêt dans la réduction des symptômes de la ménopause et notamment les bouffées de chaleur grâce à sa forte teneur en phyto-oestrogènes.

Dose efficace : 100 microgrammes de 8-prénynaringénine (8-PN) par jour

L'ACTÉE À GRAPPE NOIRE

Les bénéfices de cette plante sont comparables aux traitements substitutifs hormonaux mais sans les effets secondaires... Que demander de mieux ! Son usage est approuvé par la Commission E et par l'Organisation





Mondiale de la Santé (OMS). Il est prouvé également que ses effets sont encore meilleurs lorsqu'elle est associée au millepertuis, autres plantes aux multiples bénéfices. Mais attention, avec cette dernière des précautions sont à prendre car elle est contre-indiquée avec certains traitements médicamenteux (interactions avec le mode d'action de ceux-ci).

Dose : 4mg d'actées à grappes noires +/- 0,5mg d'hypéricine (millepertuis), par jour en deux prises

LES GRAINES DE LIN

Les études sur leur efficacité sur les symptômes de la ménopause sont peu nombreuses. Néanmoins, ce qui est sûr c'est qu'elles aident à diminuer la pression artérielle et le risque de cancer du sein. Les bienfaits des graines et de l'huile de lin ne sont plus à prouver grâce à la forte teneur en **oméga 3**. Vous ne risquez donc rien à l'incorporer à votre alimentation quotidienne !



Dose : 40mg de graines écrasées par jour (il est important de les écraser sinon lors de la digestion les nutriments ne sont pas libérés et elles ressortent telles quelles de l'autre côté !)

LA SAUGE



Il y a peu de preuves quant à son efficacité mais les feuilles fraîches associées à l'alfalfa (luzerne) sont un bon combo pour en tirer le meilleur parti.

Pourquoi ne pas essayer une tisane si vous avez la chance de posséder de la Sauge officinale dans votre jardin ?

LE FENOUIL

Le fenouil avec son petit goût anisé contient également de nombreux phyto-oestrogènes mais sans effets secondaires. Pourquoi ne pas l'intégrer à vos salades ?

Pour ma part j'adore faire cuire des petits légumes à feu doux puis en fin de cuisson j'ajoute des graines de fenouil et un peu d'huile de sésame. C'est un délice ! Utilisez aussi les graines pour faire des infusions, elles soulagent également une digestion difficile.

Vous pouvez consommer le fenouil sous forme d'extrait aqueux ou alcoolique que vous trouverez en pharmacie.

Il a également des vertues antibactériennes et antivirales.



Dose : 100mg par jour pendant 4 à 10 semaines

AUTRE SOLUTION

L'ACIDE FOLIQUE

L'acide folique ou vitamine B9 est souvent prescrit quand on est enceinte ou en cas d'anémie (manque de globules rouges). Il est présent naturellement dans notre organisme. Même si la forme vendue en pharmacie est synthétique, elle est similaire à la forme naturelle. C'est pour cette raison que j'ai choisi de vous en parler ici.

Il permettrait une diminution des bouffées de chaleur et autres symptômes de la ménopause par action sur les récepteurs noradrénergiques et sérotoninergiques.

Ces petits comprimés sont disponibles en pharmacie sans ordonnance.

Dose : 1 à 5 mg par jour pendant 4 semaines

LES SOLUTIONS D'AROMATOLOGIE

Je suis tombée au cours de mes lectures sur une formule tirée du livre de D. Baudoux (Aromathérapie, 100 huiles essentielles) qui apparaît comme très efficace contre les bouffées de chaleur. La voici :

FORMULE CONTRE LES BOUFFÉES DE CHALEUR

- Huile essentielle (HE) de Yuzu : 2 mL
- HE d'Anis étoilé : 1 mL
- HE de Menthe poivrée : 1 mL
- HE de Sauge officinale : 1 mL
- HE de Camomille noble : 1 mL

Dose :

- Prendre 4 gouttes matin et soir en bouche sur un support (sucre, mie de pain, miel, comprimé neutre)
- Masser le bas du ventre avec 12-15 gouttes du mélange, 3 fois par jour selon les besoins.

QUELQUES SOLUTIONS YOGIQUES

LE YOGA NIDRA

Le Yoga Nidra est une forme de yoga accès sur la détente et la relaxation du corps. Généralement il est pratiqué en position allongée. Il permet une stimulation des hormones et notamment les hormones féminines. Etre détendue a de nombreux bénéfices et notamment sur les symptômes de la ménopause.

Pour en tirer meilleure partie, pratiquer **3 à 4 séances par semaine de 30 minutes.**

Nombreuses sont les vidéos gratuites disponibles sur internet. Il ne vous reste plus qu'à trouver celle ou celles que vous préférez, de les enregistrer et de les intégrer dans votre quotidien ! Namaste !

QUELQUES POSITIONS DE YOGA

Je vous propose ici quelques positions de Yoga permettant d'aider à activer le système hormonal féminin pour pallier aux symptômes causés par la ménopause. Je pratique le yoga à l'occasion et n'est aucunement la prétention d'enseigner à travers ces quelques lignes. Ces quelques postures sont souvent apparues au cours de mes recherches et il m'a semblé intéressant de vous les partager ici.

Le Yoga est une formidable discipline avec de belles valeurs, une belle philosophie qui permet de garder sa mobilité et stabilité tout au long de sa vie. Sa pratique n'est pas traumatisante pour le corps, au contraire, et elle permet de renforcer nos muscles profonds (vous savez, ceux qui nous servent de « tuteurs » !).

Attrapez votre tapis, c'est parti !

JANUSHIRASANA : POSTURE DE LA TÊTE VERS LE GENOU

Cette posture permet de faire diminuer les tensions dans le bassin et active le fonctionnement de la glande thyroïde et des ovaires.

Faire 5 à 10 respirations lentes, abdominales et profondes de chaque côté.



ARDHA MATSYENDRASANA : TORSION ASSISE

Cette posture a une action sur les glandes surrénalines et les ovaires. Elle masse également les viscères et active la mobilité de la colonne vertébrale.

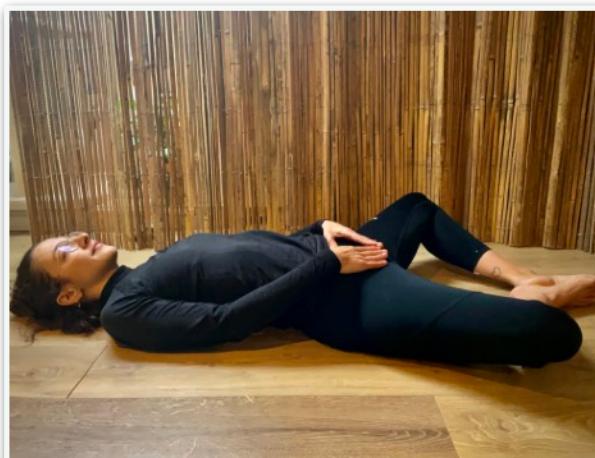
Faire 5 à 10 respirations lentes et profondes de chaque côté.



LE PAPILLON ALLONGÉ

Le papillon allongé permet d'évacuer le stress qui se loge au niveau du ventre, il ouvre la poitrine et permet une détente globale.

Restez dans cette position 1 à 4 minutes en pratiquant des respirations lentes et profondes. Si vous avez des douleurs au niveau du dos : placez dans le creux de celui-ci une serviette ou un petit coussin pour le soutenir légèrement.



LA GUIRLANDE

Cette position détend et fait circuler l'énergie dans le bas ventre. Son petit plus : elle tonifie les muscles des abdominaux.

N'hésitez pas à vous aider en plaçant un petit coussin sous vos fesses.

Pratiquez 5 à 10 respirations lentes et profondes dans cette posture.



LE POISSON

Le poisson est une posture qui dynamise. Elle permet de stimuler les glandes thyroïdes, parathyroïdes et ouvre la poitrine.

Placez vous allongée, les mains sous les fesses. Sur chaque longue inspiration, soulevez votre buste vers le haut. Prenez le temps de bien respirer dans chaque position intermédiaire. Chaque mouvement se fait sur l'inspiration. Vous pouvez aller jusqu'à faire rouler la tête vers l'arrière. Ne forcez pas, et arrêtez vous dès que vous sentez le moindre tiraillement ou que c'est « trop ».



LA POSITION DE L'ENFANT

Une des plus connues des positions de yoga, la position de l'enfant favorise la digestion, lutte contre le stress et la fatigue.

Faites 5 à 10 respirations dans la première position en prenant soin de ressentir la détente de vos muscles dans votre dos.

Pour la seconde position : la jambe gauche est allongée, la droite est pliée. Faites 7 respirations lentes en vous concentrant sur votre ovaire droit pour y faire circuler l'énergie. Puis inversez : jambe droite allongée, gauche repliée et concentration sur l'ovaire gauche.



LE CROISSANT DE LUNE

Cette dernière posture permet l'ouverture des hanches et l'étirement des muscles s'y rattachant, notamment le psoas (muscle où se loge les émotions). Elle fait travailler l'équilibre global.

Faites 10 respirations lentes et profondes de chaque côté.



N'hésitez pas à regarder
des tutos pour effectuer
les postures !

LE YOGA LINGUAL

Pour la **respiration Shitali**, il faut sortir la langue (oui tirez la langue..) et former un tube avec celle-ci. Faites 10 respirations ainsi : inspirez par la langue en sentant la fraîcheur circuler au milieu et expirez par le nez.

Faites cet exercice dès que vous sentez un petit coup de chaud arriver (la fameuse bouffée de chaleur).

Cette respiration va avoir une action directement sur l'hypothalamus pour lui indiquer « Que non il ne fait pas si chaud que ça, tu peux te calmer ». Lors de la bouffée de chaleur, c'est l'hypothalamus qui détecte à tord (à cause des hormones) une augmentation de la température corporelle et met tout en oeuvre pour la faire descendre d'où les palpitations, les suées, la sensation de chaud.

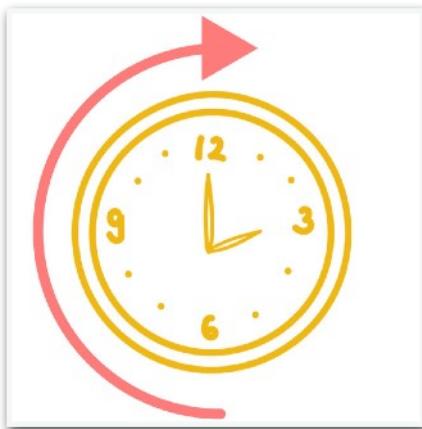
LES SOLUTIONS PAR LA DIGIPUNCTURE

La **digipuncture** est la stimulation de certains points situés sur les **méridiens énergétiques** du corps avec nos doigts, comme l'acupuncture (mais celle-ci se pratique avec des aiguilles très fines). Cette discipline vient de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). En tonifiant ou en dispersant certaines zones, nous améliorons la circulation de l'énergie qui peut être à la l'origine de certains déséquilibres du corps, entraînant par exemple les bouffées de chaleur. Tout d'abord, voyons comment stimuler un point de digipuncture. Les notions que je vous livre ici sont issues du livre *L'énergie qui guérit, la santé au bout des doigts* de Jacques Staehle (conseiller et directeur scientifique de l'Association Mondiale de Médecine Naturelle, acupuncteur, kinésithérapeute et naturopathe).

LA TONIFICATION ET LA DISPERSION

Pour **tonifier** un point, appuyez sur ce point et tournez dans le **sens des aiguilles** d'une montre pendant une à deux minutes.

Pour **disperser** un point, c'est l'inverse : appuyez sur le point et tournez dans le **sens inverse des aiguilles** d'une montre.



Tonifier un point



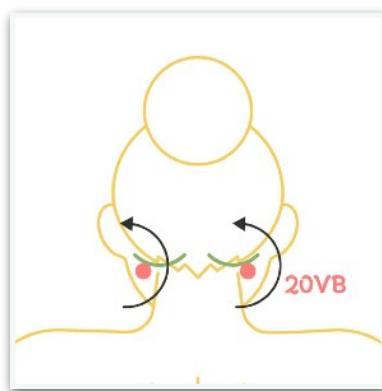
Disperser un point

Je vous indique la position de certains points pouvant vous aider à gérer les bouffées de chaleur. Cependant les trouver et avoir le bon geste demandera un peu de pratique.

BOUFFÉES DE CHALEUR ET PEAU SÈCHE

Si vous souffrez de bouffées de chaleur en ayant la peau sèche, il vous faut **dispercer les points 20VB et 6Rt**.

Le point **20VB** se situe derrière la nuque sous les bosses occipitales, vers l'extérieur de celles-ci. Le point **6Rt** se trouve sur la face interne de la jambe à 4 travers de doigts au dessus de la malléole interne, dans un creux derrière le tibia.



Dispersion du point 20VB



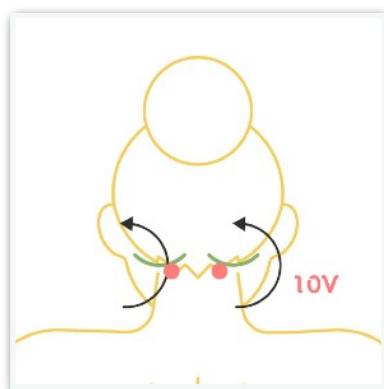
Dispersion du point 6Rt

BOUFFÉES DE CHALEUR ET TRANSPiration

Si vos bouffées de chaleur s'accompagnent de transpiration, la **dispersion des points 6Rt et 10V** pourrait vous soulager.

Comme vu juste avant le point **6Rt** se trouve au niveau de la fesse interne de la jambe au niveau du tibia.

Le point **10V** se situe également sous les bosses occipitales mais plus vers l'intérieur par rapport au point 20VB.



Dispersion du point 10V



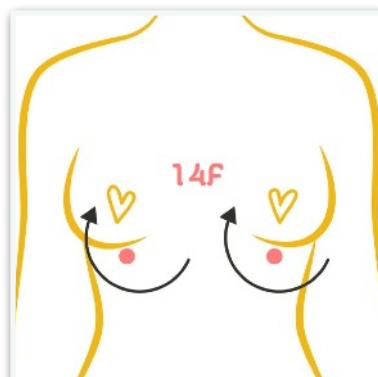
Dispersion du point 6Rt

LE POINT MO DU FOIE

Un autre point intéressant pour soulager les bouffées de chaleur dues à la ménopause est le point Mo du Foie.

Il se situe entre les **6ème et 7ème côte**, sur la ligne du mamelon. Celui-ci peut être un peu plus compliqué à trouver, compter les côtes demande un peu d'entraînement.

Pour soulager vos bouffées de chaleur, **stimulez** ce point.



Stimulation du point Mo du Foie
(14F)

DÉTENDRE L'ESPRIT ET LE CORPS

Les pratiques suivantes permettent de **diminuer le stress** qui est l'un des facteurs à l'origine d'une augmentation de la fréquence des bouffées de chaleur. N'hésitez pas à les intégrer régulièrement dans votre quotidien, plusieurs fois par jour, pour en ressentir tous les bienfaits.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Dès l'apparition d'une bouffée de chaleur, installez vous sur une chaise, le dos droit et les pieds à plat au sol.

Faites une inspiration longue et lente par le nez en comptant jusqu'à 5 puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 5 également.

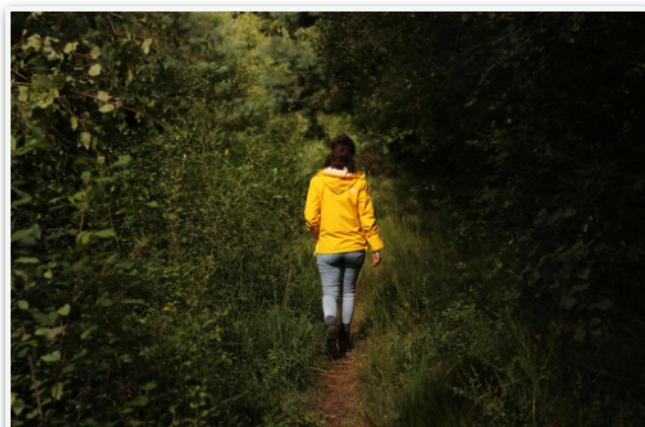
Répétez cette respiration pendant 3 minutes.

C'est une pratique que vous pouvez aisément faire sur votre temps de pause, entre deux activités (et même aux toilettes pour être sûre d'être tranquille !).

Sur internet, vous trouverez vidéos et sons créés spécialement pour vous accompagner dans cet exercice.

SE PROMENER

Promenez-vous en pleine conscience. Eteignez votre téléphone, déconnectez. Ecoutez les bruits autour de vous. Ressentez l'air, la chaleur du soleil, la fraîcheur des gouttes de pluie. Sentez les différentes odeurs qui viennent à vous. Cette pratique régulière permet de diminuer le stress et d'accueillir les effets qui vont avec.



LA MÉDITATION

Quand on parle de méditation, on voit rapidement apparaître dans nos esprits une personne assise en tailleur et imperturbable. Oubliez ces vieux préjugés, je vous donne une **pratique simple** à mettre en oeuvre.

Installez vous confortablement, assise ou allongée. Concentrez vous sur votre respiration, sentez l'air entrer et sortir. Observez vous sans jugement, observer votre respiration, votre corps, vos sensations. Si vous partez dans vos pensées, c'est normal, c'est ok, ne luttez pas (personne ne pense jamais vraiment à rien du tout). Observez les également et ramenez votre esprit à votre observation. N'essayez pas de trop contrôler, regardez juste ce qu'il se passe.

L'idée est de s'observer comme si on était à côté de soi-même.

Commencez par 5 minutes, puis augmentez progressivement jusqu'à 15 min voire plus si vous en ressentez le besoin.

Pratiquez quand vous en avez envie ou besoin : le matin, le soir, dans la journée, plusieurs fois par jour.

La méditation est reconnue pour son **efficacité** contre le stress et l'anxiété et est recommandée pour prévenir la dépression et ses rechutes (OMS).

L'EXERCICE PHYSIQUE

De nombreuses études montrent que la pratique d'une activité physique régulière permet aux femmes de mieux vivre leur ménopause.

Pour en ressentir les effets, je vous recommande une pratique d'au minimum **30 minutes par séance, 3 fois par semaine**.

Le mieux est d'obtenir une élévation du rythme cardiaque et une transpiration pour activer l'organisme (qui apprend à mieux gérer la régulation de la température corporelle). La transpiration permet également une l'élimination des toxines, notre corps est ainsi plus à même de gérer les « trop-pleins » d'hormones.

Il n'y a pas d'âge pour débuter une activité. Si une pratique vous attire, lancez vous ! De nombreux clubs et associations sont toujours ravis d'accueillir de nouveaux venus pour partager leur passion. De même, internet regorge de programme pour débutant si vous préférez pratiquer solo.

Le seul conseil que j'ai à vous donner est d'y aller doucement, écoutez vous et ne forcez pas trop. Votre progression sera certes plus lente mais belle et bien là !

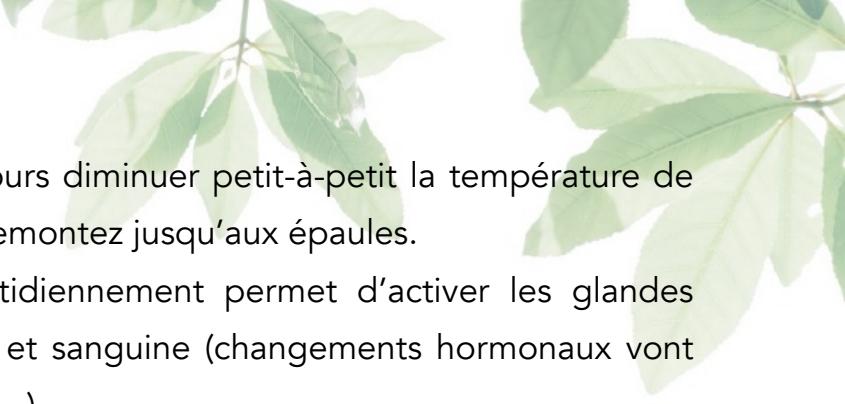
Je vous donne quelques activités accessibles à toutes mais ne vous restreignez pas à ces exemples : la marche (plus ou moins rapide), la natation, la course à pied (attention aux genoux ! De bonnes chaussures sont nécessaires), le vélo, etc. Vous pouvez aussi combiner course à pied et marche au cours d'une même séance. L'objectif n'est pas de rechercher la performance mais de faire du bien à soi et à son corps.

L'HYDROTHÉRAPIE

L'hydrothérapie est une technique ancienne et assez accessible. Dans notre pays, nous sommes nombreux à profiter du luxe d'avoir une douche et/ou une baignoire. Les techniques d'hydrothérapie permettent une meilleure régulation de la température du corps.



La **douche froide** est une excellente solution pour vous dynamiser dès le matin ! Je vous conseille de faire votre douche classique plus ou moins chaude puis de terminer avec un jet d'eau froide.



Allez-y doucement ! Au fil des jours diminuer petit-à-petit la température de l'eau. Commencez par les jambes et remontez jusqu'aux épaules.

Pratiquer la douche froide quotidiennement permet d'activer les glandes surrénales, la circulation lymphatique et sanguine (changements hormonaux vont souvent de paire avec jambes lourdes...).

Je vous conseille, si possible, de prendre votre douche froide avant le petit-déjeuner. En effet le froid peut perturber la digestion qui demande plutôt de la chaleur.

Par ailleurs, vous pouvez vous offrir des séances de **sauna, hammam** qui se terminent traditionnellement par une douche froide (et oui les anciens avaient déjà de bonnes habitudes !).



Voilà ce guide s'achève ici :) J'espère qu'il vous apporte des solutions ! En tout cas j'ai eu grand plaisir à le réaliser en imaginant vous apporter plus de confort dans votre quotidien.

A bientôt !

Noëmie.