

Ménopause : les compléments alimentaires qui aident à passer cette étape

Publié le 07/08/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Vous êtes en **périménopause** ? Cette période qui intervient avant la ménopause peut être source de petits désagréments. Il existe des [compléments alimentaires pour la ménopause](#) qui aident à limiter ces désagréments.

La périménopause et la ménopause, des étapes importantes de la vie d'une femme

La **périménopause** arrive généralement quelques mois avant la ménopause. Pendant cette période, on observe des irrégularités menstruelles. Ces anomalies menstruelles surviennent entre 45 et 50 ans. Ces troubles sont les signes annonciateurs de la ménopause.

À la ménopause, les femmes vivent un véritable bouleversement hormonal. Pour vous aider à vivre sereinement cette étape, le yam contribue à diminuer les désagréments liés à la ménopause. Bouffées de chaleur, irritabilité... Le yam permet de retrouver une ménopause harmonieuse grâce à sa richesse en diosgénine.

Environ 80% des femmes y sont sujettes et 20 à 25% des femmes ressentiront une altération de leur qualité de vie¹. Les symptômes apparaissent entre 3 et 5 ans avant la ménopause et peuvent perdurer plusieurs années après. Sachez que la micronutrition peut vous accompagner en proposant une solution naturelle à ces symptômes.

Le saviez-vous ? La **vitamine B6** contribue à réguler l'activité hormonale. Elle favorise la réduction de la fatigue. Elle est donc recommandée aux femmes en période de ménopause.

Traverser paisiblement la périménopause

La **ménopause** est avant tout liée au cycle ovarien. Les ovaires contiennent ce que l'on appelle des follicules, des cellules directement impliquées dans l'ovulation. La réserve de follicules est constituée avant la naissance. Au fil des années et des cycles, lorsque la réserve arrive à épuisement, la sécrétion hormonale est stoppée. L'arrêt du cycle ovarien nous amène dans un premier temps à une période de transition appelée la **périménopause**. Elle dure en moyenne 3 ans et se caractérise par des règles irrégulières. On considère la ménopause véritablement installée lorsque les règles sont absentes depuis une année.

La ménopause est précédée d'une période nommée périménopause. Elle se caractérise par des irrégularités menstruelles. La cessation définitive des règles arrive généralement dans l'année qui suit. Cette étape importante de la vie d'une femme n'est pas toujours aisée. L'équilibre physiologique et psychique peut être perturbé. Le yam est une plante que l'on retrouve dans les compléments alimentaires qui aident à diminuer les désagréments liés à la ménopause.

Le yam, appelé aussi igname sauvage, est une plante vivace que l'on trouve à l'état sauvage dans le centre de l'Amérique du Nord et au Mexique. Déjà utilisé par les Aztèques au 13^e siècle, il était employé pour soulager les troubles liés à l'appareil génital féminin. En effet, le yam est naturellement riche en diosgénine, contenue dans la progestérone. L'utilisation de l'igname sauvage peut être une aide face à l'irritabilité et autres bouffées de chaleur.

Le Laboratoire LESCUYER a développé une nouvelle formule sans phyto-hormones, qui s'adresse à toutes les femmes en période de ménopause.

La ménopause : une étape délicate mais incontournable dans votre vie de femme

Les troubles **du climatère** correspondent à l'ensemble des symptômes que l'on peut observer pendant la **ménopause**. Il s'agit principalement de **bouffées de chaleur**, d'une sécheresse vaginale et cutanée, de douleurs mammaires, d'irritabilité, de fatigue ou troubles du sommeil, ou encore de douleurs articulaires. Certains de ces symptômes sont transitoires, ils peuvent être présents les premières années puis s'atténuer voire disparaître avec le temps. L'anxiété est l'un des principaux facteurs de risque : le risque de présenter ces symptômes est multiplié par 3 en cas de stress ou d'anxiété²!

Ne laissez pas la ménopause prendre le dessus, restez féminine et à l'écoute de votre corps !

Une solution sans phyto-hormones, pour limiter les désagréments liés à cette étape de votre vie de femme.

Lors de la ménopause, les **actifs d'HARMOLINE SP** contribuent au bien-être physique et mental des femmes qui souhaitent préserver leur féminité, en toute sérénité.



Harmoline SP
88% of 100
(334)

Aide à atténuer les désagréments de la ménopause

[En savoir plus](#)

Les atouts de cette nouvelle formule sont nombreux :

- Une formule naturelle sans phyto-hormones.
- Une prise en charge physiologique et psychique des désagréments de la ménopause
- Une prise pratique : seulement deux comprimés par jour.
- Une très haute qualité à un prix accessible pour toutes.

Certaines **plantes** s'avèrent efficaces pour la gestion du stress. C'est le cas de la **saugue** et du **cimicifuga** (aussi appelée l'actée à grappe) dont les effets bénéfiques sont reconnus par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Elles vont limiter les **bouffées de chaleur** et rendre votre période de **ménopause** plus confortable.

Parmi les micronutriments, la **vitamine B6** aide à réguler l'activité hormonale³. Elle est présente dans des aliments comme les céréales, viandes, poissons, noix, et même certains fruits et légumes. Cette vitamine peut également être apportée en plus grande quantité sous forme de complément alimentaire.

Le **bacopa** aide à augmenter la résistance face au stress, un facteur de risque des symptômes climateriques, et à maintenir les fonctions cognitives (mémoire, concentration...) qui peuvent être diminuées lors de cette étape marquante.

Enfin, la diminution de l'irrigation sanguine des organes sexuels peut amener à une baisse de la sensibilité et de plaisir. La racine de **maca** contient deux molécules, les isothiocyanates et les glucosinolates, qui favorisent le désir sexuel. Elle peut être consommée pour accompagner le couple dans cette période.

Comment limiter la sécheresse cutanée ?

Au cours des premières années de ménopause, le manque d'**hormones** peut avoir un impact sur la peau, qui renferme moins de collagène et perd en élasticité. Le renouvellement cellulaire diminue également et la production de sébum est ralentie. Une sécheresse vaginale et cutanée peut apparaître. Au-delà des cosmétiques, les **vitamines B2 et B3**, ainsi que le **zinc**, contribuent au maintien d'une belle peau³. Enfin, pour favoriser l'hydratation, nous vous conseillons **l'huile d'onagre** pour sa teneur en **oméga 6**.

La sécheresse intime durant la ménopause : comment y remédier

La ménopause est synonyme de changements hormonaux importants. Ces derniers peuvent impacter directement la lubrification intime. Particulièrement importante pour une bonne santé intime, il est primordial de favoriser une bonne lubrification naturelle. Le recours aux compléments alimentaires spécialement formulés pour les femmes ménopausées peut vous y aider.

De nombreux actifs sont privilégiés pour leur action sur les désagréments de la ménopause. Venu d'Amérique Centrale, le yam favorise la réduction des bouffées de chaleur et d'autres petits tracas. Et ce, grâce à une forte concentration en diosgénine.

Pour vivre une ménopause sereine, la maca est connue pour aider à conserver une libido active. Avec ces actifs, vous limitez l'inconfort lié à la sécheresse intime. Vous participez au maintien de votre désir pour une vie intime épanouie.

Maintenir son capital osseux

L'os est un tissu vivant qui va être directement impacté par la **ménopause**. La diminution du taux d'**œstrogènes** déséquilibre la balance du **capital osseux**. Le renouvellement osseux se fait moins vite que les dégradations.

De plus la ménopause est associée à une réduction de la fixation du calcium dans les os. Le squelette peut être alors fragilisé avec la baisse de la **densité osseuse**. Les apports en vitamine D et en calcium vont avoir un rôle synergique dans le maintien du squelette³. La **vitamine D** est essentiellement présente dans les poissons gras, tandis que le **calcium** se trouve dans les produits laitiers, les légumes verts et certaines eaux minérales.

D'autres habitudes de la vie de tous les jours peuvent aider à contrebalancer ces troubles **de la ménopause**. Pour prévenir les bouffées de chaleur, nous vous conseillons de porter des vêtements confortables et pas trop serrés. Au niveau de l'alimentation, il est préférable de limiter le thé, le café, l'alcool et les épices qui augmentent votre température corporelle initiale. Enfin, des activités relaxantes, telles que le yoga ou le Qi Gong, pourront être d'une grande aide.

Limiter la prise de poids

La ménopause est souvent associée à une augmentation de la masse grasse sur la partie supérieure du corps, particulièrement au niveau abdominal. Cette prise de poids n'est pas systématique. Apporter une attention particulière à votre alimentation et pratiquer une activité physique vous aidera à limiter les effets. Vous pouvez aussi utiliser des compléments alimentaires qui vous accompagneront dans la perte de cette graisse abdominale. C'est le cas de Lipocible MGA qui agit de façon ciblée sur la zone abdominale. Un complexe d'agrumes et de **guarana** favorise la perte de la masse grasse. En parallèle, le **curcuma** soutiendra votre foie dans le déstockage des lipides et le **chrome** contribuera au maintien d'une glycémie normale.

Le début d'une nouvelle vie

La ménopause marque certes, la fin de la fécondité, mais pas de la féminité. Elle est en effet, le début d'une nouvelle vie. Elle représente 1/3 de la vie d'une femme et est souvent une période propice aux loisirs, aux sports ou toute autre activité appréciable lors de ce temps libre nouvellement acquis.

Soyez bien, Soyez femme !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Micronutrition et équilibre féminin

07/05/2019

2 minutes de lecture

Chez les femmes, certains désagréments peuvent survenir selon les périodes de la vie.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie La micronutrition pour les femmes ,

Bien vivre sa ménopause grâce à la micronutrition

07/05/2019

20 à 25% des femmes ressentiront une altération de leur qualité de vie¹ pendant leur ménopause.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

A la ménopause, la prise de poids n'est pas une fatalité !

29/04/2020

3 minutes de lecture

A la ménopause, la femme connaît des modifications hormonales : la production de progestérone et d'œstrogènes devient alors variable provoquant un bouleversement de l'équilibre physiologique, marqué notamment par un changement de silhouette.

[Lire la suite](#)