

# La ménopause, cette période incontournable

Publié le 19/12/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



**La ménopause est une période de bouleversements hormonaux qui ont de nombreux impacts physiques et émotionnels. Heureusement, des solutions naturelles existent pour passer ce cap en douceur et vivre sereinement cette période clé de la vie d'une femme.**

La ménopause est un phénomène naturel défini par l'arrêt des règles (aménorrhée) et la perte de fertilité. Elle survient vers l'âge de 50 ans, lorsque les ovaires cessent définitivement de sécréter les hormones sexuelles féminines : les œstrogènes et la progestérone. En France, 430 000 femmes franchissent le cap de la ménopause chaque année. Avec une espérance de vie estimée à 85 ans, les françaises passent en moyenne un tiers de leur vie ménopausées.

## La ménopause, un long processus

La ménopause s'installe progressivement. En effet, elle est précédée par une période de quelques mois ou de quelques années, appelée **périménopause** (ou préménopause). Elle peut s'accompagner ou non, de signes avant-coureurs liés au début de la baisse des hormones féminines : règles irrégulières, bouffées de chaleur, spasmes abdominaux, seins douloureux, etc.

Vers l'âge de 50 ans, une disparition complète des règles pendant un an confirme l'installation définitive de la **ménopause**. Lorsque la ménopause se manifeste avant l'âge de 40 ans, on parle de ménopause précoce ou d'insuffisance ovarienne prématurée (IOP).

La **postménopause** sont les années qui suivent la ménopause proprement dite. Tout au long de cette période, les symptômes diminuent et/ou disparaissent peu à peu. Toutefois, à cause du déficit d'œstrogènes qui agit sur l'équilibre du squelette et du système cardiovasculaire, d'autres troubles peuvent apparaître. Parmi eux, une fragilisation osseuse ([ostéoporose](#)), une élévation de la tension artérielle ou encore, une élévation du taux de cholestérol.

## Les signes de la ménopause

Hormis l'absence de règles, la ménopause s'accompagne souvent d'autres conséquences. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), 80% des femmes présentent au moins un autre symptôme que l'arrêt des menstruations.

Les bouffées de chaleur constituent le principal symptôme climatérique. Elles se déroulent la plupart du temps en trois temps : la survenue de frissons, de tremblements, et/ou de vertiges ; l'apparition de sensations de chaleur avec rougeurs et sueurs et une phase d'hypersudation et palpitations avant un retour à la normale.

Ces [bouffées de chaleur](#) peuvent être associées ou non à des sueurs nocturnes qui viennent alors perturber le sommeil.

Les femmes ménopausées se plaignent également de troubles génito-urinaires. Caractéristique à la ménopause, la sécheresse vulvo-vaginale peut notamment occasionner des douleurs lors des rapports sexuels et par conséquent entraîner une baisse de la libido.

Enfin, la chute des œstrogènes a également une part de responsabilité dans l'apparition de troubles de l'humeur (irritabilité, sautes d'humeur, blues et dans la migration des graisses, de la culotte de cheval vers le tour de taille.

Rassurez-vous, de nombreuses solutions existent pour soulager naturellement l'ensemble de ces troubles liés à la ménopause !

### Comment bien vivre sa ménopause ?

Conserver une hygiène de vie saine permet indéniablement de mieux vivre sa ménopause. Avoir une alimentation équilibrée, adopter une activité physique régulière, éviter le tabac, limiter l'alcool, les sucres... sont autant de bonnes habitudes qui permettent de mieux supporter cette période de bouleversements hormonaux.

Un apport suffisant en calcium et en [vitamine D](#) est également recommandé car ces éléments jouent un rôle important dans le maintien de la densité osseuse. Concernant le calcium, la référence nutritionnelle pour la population (RNP) a été mise à jour en 2016 : elle est de 860 mg/j chez les plus de 24 ans. On trouve du calcium dans de nombreuses sources d'origine végétale comme les légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles) ou les légumes verts (épinards, choux de Bruxelles, poireaux).

Quant à la vitamine D, la RNP est de 15 µg/j pour les adultes. Les aliments les plus riches en vitamine D sont les poissons gras tels que le hareng, le maquereau, la sardine ou encore le saumon.

Une étude scientifique a démontré que le [complément alimentaire HARMOLINE SP](#) limite les troubles climatiques et notamment en réduisant les bouffées de chaleur.



Harmoline SP

88% of 100

[\(334\)](#)

Association d'actifs spécifiques pour atténuer les désagréments de la ménopause et notamment les bouffées de chaleur

[En savoir plus](#)

Les résultats de l'étude indiquent que 76 % des femmes complémentées avec un comprimé matin et soir d'HARMOLINE SP présentent une amélioration cliniquement significative\* de leurs troubles, 3 femmes sur 4 ne présentent plus de symptômes forts et 1 femme sur 2 ont moins n'ont plus de bouffées de chaleur quotidiennes.

On retrouve de nombreux actifs dans [Harmoline SP](#) qui agissent en synergie : le [bacopa](#), le [cimicifuga](#), le [maca](#), mais encore le pin et des vitamines E , B2, B3 et B6.

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 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 vie<sup>1</sup> pendant leur ménopause.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### **Ménopause : les compléments alimentaires qui aident à passer cette étape**

07/08/2020

2 minutes de lecture

Vous êtes en périménopause ? Sachez qu'il existe des compléments alimentaires pour la ménopause qui aident à limiter les désagréments.

[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](#)