Ménopause

Un désordre hormonal

La ménopause et ce nom est tout un programme. Non seulement les femmes passent à une nouvelle étape de leur vie, mais le système hormonal, et donc tous les processus métaboliques du corps, changent également – pas toujours à la satisfaction des personnes concernées. Et pas non plus avec une régularité compréhensible. C'est le chaos hormonal, qu'il faut réorganiser.

On peut se représenter le système hormonal comme un mobile; si je tire sur une partie, les autres s'agitent aussi. De plus, le diagnostic des hormones par le sang et la salive n'est pas toujours fiable, car les hormones sont sensibles comme les papillons: si je les attrape, je risque de les faire mourir.

Le mot HORMONE a ses racines dans la langue grecque et signifie: „je m'active". La plupart des hormones sont soumises au mécanisme de feed-back, un contrôle supérieur. Dans notre exemple, les ovaires ne peuvent donc pas produire comme ils le souhaitent. L'hypophyse est la station de contrôle la plus connue: les ovaires, les glandes surrénales et la thyroïde sont sous sa responsabilité (entre autres).

Le rôle de l'hypophyse
Pour mieux comprendre les processus hormonaux de la ménopause, voici une description très simple de la régulation de l'équilibre hormonal:

«A partir de 45 ans environ, les ovaires commencent à produire de moins en moins d'œstrogènes. Elles souhaitent prendre leur retraire.»

L'hypophyse ne l'accepte pas, car elle veut absolument préserver les années de fertilité de la femme. La raison en est un peu effrayante: dans la nature, les mammifères femelles meurent aussitôt que leur fertilité diminue ou est terminée. L'hypophyse ne sait apparemment pas encore que, grâce à notre mode de vie actuel, une femme peut facilement vivre 30 à 40 ans de plus après avoir cessé d'être fertile. L'hypophyse réagit à son tour à la réduction des œstrogènes dans les ovaires par des sécrétions hormonales qui doivent inciter les ovaires à produire à nouveau plus d'œstrogènes. C'est ce qu'ils font plus ou moins. Et ce n'est que lorsque l'hypophyse a accepté que les ovaires ne sécrètent plus qu'une quantité faible et constante d'œstrogènes qu'elle se calme à nouveau – et que nous avons traversé la ménopause.

La médecine holistique envisage la thérapie des troubles de la **ménopause** sous un autre angle.

Thérapies hormonales
Mais ces processus signifient aussi que les autres hormones impliquées dans la ménopause sont également en désordre: la progestérone, par exemple. Cela ne facilite pas non plus le traitement médical classique, car la femme concernée a parfois besoin de telle ou telle hormone, ou parfois pas du tout. C'est pourquoi les traitements hormonaux de la ménopause prescrits par la médecine traditionnelle visent à obtenir une régularité «artificielle» en prenant les hormones régulièrement et en suivant exactement les prescriptions. Mais cela ne fait que rassurer faussement l'hypophyse, car elle n'est pas en mesure de distinguer les hormones «artificielles» des vraies. Il règne une paix de château trompeuse.

Une autre solution
La médecine holistique envisage la thérapie des troubles de la ménopause sous un autre angle. Les phytohormones (voir ci-dessous) ont l'avantage de ne pas perturber le mécanisme sensible du feed-back, mais elles occupent des récepteurs hormonaux et peuvent ainsi soulager les troubles. D'après ce qui précède, le plus judicieux est de rétablir un équilibre, un certain calme dans le système hormonal. En phytothérapie, le millepertuis, qui a un effet équilibrant sur l'hypophyse, s'y prête bien, tandis qu'en homéopathie, c'est l'Aristolochia (D12) qui s'en charge.

On trouve sur le marché de nombreux remèdes naturels pour la ménopause qui nous aident, nous les femmes, à traverser cette période. Ils ne doivent être pris que jusqu'à la disparition des symptômes.

Les phytoœstrogènes, que l'on trouve dans de nombreux aliments, sont souvent suffisants. Par exemple dans les graines de la grenade, qui ressemble de toute façon à un ovaire rempli de follicules. Ou tous les fruits qui produisent beaucoup de graines, les petits fruits locaux, le houblon est également connu pour sa teneur en phytoœstrogènes – la bière devrait donc être bue par la femme et non par l'homme...

Les phytohormones similaires à la progestérone ne sont pas si nombreuses. On trouve ici l'igname (préparations prêtes à l'emploi), ainsi que le poivre du moine (Agnus castus, préparation prête à l'emploi). Le gattilier (agnus castus) était autrefois administré aux moines afin de réduire leur désir sexuel. Chez la femme, cette plante a le même effet – ce qui peut être contre-productif pour une relation épanouie.

«J'ose affirmer que de nombreux troubles de la ménopause sont également dus au fait que les femmes concernées ont du mal à vieillir. Les médias aussi peignent généralement un tableau sombre de cette période.»

Peut-être devrions-nous changer notre point de vue
Nous avons déjà ou pouvons bientôt arrêter de travailler. Les enfants ont quitté la maison, le mari a peut-être encore un emploi, la maison est payée, les soucis financiers sont minimes. Si le destin nous sourit, ce sera le meilleur moment de notre vie!

Bon, si nous passons devant un groupe de jeunes hommes avec des cheveux gris et des rides, nous ne sommes plus nerveux. Mais ceux-ci non plus. La vision de la vie et les valeurs sont devenues autres. Peut-être même meilleures?

Laissons volontiers les années fertiles derrière nous. Nous avons déjà accompli ces tâches et nous n'avons plus à nous soucier de la contraception. L'érotisme peut à nouveau éclater. Je vous souhaite de passer un moment merveilleux!

Anita Kraut

Anita Kraut

Heilpraktikerin, Steingaden Deutschland
www.anita-kraut.de | www.der-kraut-garten.de