

Des remèdes naturels en cas de plaintes liées au retour d'âge

En moyenne, vers l'âge de 50 ans, une femme entre en ménopause. Les menstruations s'arrêtent et la production d'hormones est réduite. Un nouvel équilibre est établi et, pendant la période entourant la ménopause ou la « périménopause », des symptômes gênants de la ménopause peuvent apparaître. Quels sont les remèdes naturels qui peuvent aider?

Les troubles du retour d'âge

La ménopause n'est pas un processus de maladie qui signifie la fin de la jeunesse et de la sexualité, mais au contraire, le début d'une nouvelle phase de la vie qui a un sens. Malheureusement, des troubles liés au retour d'âge peuvent alors apparaître tels que : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse vaginale et démangeaisons, problèmes de vessie, sautes d'humeur, anxiété, baisse de la libido, insomnie, palpitations et fatigue. La cause est en grande partie due à la baisse assez brutale de certaines hormones féminines, les oestrogènes. Cela accélère également les processus d'ostéoporose et d'athérosclérose (« artériosclérose »).

Les phyto-oestrogènes du houblon

Heureusement, cette baisse des niveaux d'oestrogènes peut être compensée par des substances végétales naturelles ayant une action oestrogénique douce et surtout sûre : les « phyto-oestrogènes ». Les extraits de cônes de houblon (*Humulus lupulus*), en particulier, en sont une excellente source. Par exemple, une étude a montré qu'un extrait de houblon standardisé a entraîné une réduction significative des plaintes des femmes présentant des symptômes de la ménopause après seulement 6 semaines, avec 3 fois moins de bouffées de chaleur et 2 fois moins de sueurs nocturnes comparé aux femmes qui ont reçu un placebo. Le confort de vie général s'est également amélioré grâce au houblon, avec moins d'insomnie, d'irritabilité et de palpitations. Il existe encore des plantes contenant des phyto-oestrogènes qui peuvent être utilisées pendant la ménopause : principalement le soja (isoflavones), les graines de lin, le trèfle rouge, l'actée à grappes, la sauge sclarée, le fenugrec, la sauge et le kudzu.

Conserver des os solides

Ce n'est un secret pour personne qu'après la ménopause, l'ostéoporose augmente souvent de manière significative en raison de la perte d'oestrogènes, qui inhibent la dégradation des os. C'est pourquoi, c'est une excellente nouvelle que les études sur les animaux démontrent que l'extrait de houblon susmentionné inhibe fortement l'ostéoporose après la ménopause. Le houblon a donc un sens à côté d'autres mesures pour des os solides comme la vitamine D₃ (meilleure absorption du calcium), la vitamine K₂ (dépose le calcium dans les os), le bore (active la vitamine D, favorise l'action des hormones) et les formes de calcium et de magnésium facilement absorbables.

Soutenir la circulation

Les troubles du retour d'âge sont en partie dûs au fait que l'effet protecteur des oestrogènes sur les vaisseaux sanguins disparaît et que la circulation est moins stable. De plus, pendant la ménopause, le processus d'athérosclérose (artériosclérose) est également accéléré par la diminution des oestrogènes, ce qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Dans ces deux domaines, les procyanides oligomères (OPC) issus d'écorce de pin maritime, de puissants antioxydants qui protègent les parois des vaisseaux et améliorent la microcirculation, peuvent être utilisés avec succès à cette fin. Des études cliniques ont démontré que 60 ou 100 mg par jour d'OPC provenant d'écorce de pin maritime ont clairement réduit les symptômes de la ménopause par rapport au placebo, avec une remarquable amélioration des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes et des troubles du sommeil.

Synergie

Une synergie d'extraits de houblon et d'écorce de pin maritime scientifiquement recherchée est très utile pour traverser le retour d'âge de manière globale. Une aide supplémentaire peut être obtenue par l'apport complémentaire d'acides gras oméga-3 EPA et DHA.