

FRÉDÉRIQUE LAURENT - Naturopathe  
RAPHAËL GRUMAN - Nutritionniste

# MA BIBLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

AVEC LA NATUROPATHIE



**INCLUS**  
VOTRE  
PROGRAMME  
MINCEUR EN  
30 JOURS

- Bouffées de chaleur, troubles de l'humeur... les différents symptômes et leurs solutions naturo
- Les meilleurs conseils alimentaires pour contrôler son poids et sa glycémie

# Passer le cap de la ménopause en douceur avec la naturopathie

Arrêt des règles, début d'une nouvelle vie. La ménopause est une étape naturelle de la vie des femmes, mais cette période est souvent accompagnée de quelques désagréments : bouffées de chaleur, prise de poids, sécheresse vaginale... Plantes, huiles essentielles, techniques respiratoires... grâce à la naturopathie, des solutions douces, naturelles et sans effets secondaires existent pour aider chacune à s'ouvrir en toute sérénité à cette belle et nouvelle période de sa vie.

- Alimentation, activité physique, gestion des émotions, respiration, hydrologie... les 10 techniques naturopathiques.
- Préménopause et ménopause en 50 questions-réponses : Prendre du poids, est-ce forcément une fatalité ? Que penser des compléments alimentaires ?...
- Les différents symptômes et leurs solutions naturo : ostéoporose, prise de poids, troubles de l'humeur, fatigue... tous les conseils de nos experts.
- Les 30 aliments pour faire le plein de neurotransmetteurs, radicaux libres, antioxydants, vitamines et minéraux.
- Les activités physiques qui font du bien, assouplissent, renforcent : aquagym, marche, natation, Pilates, yoga...

**Frédérique Laurent**, ingénieure agro-alimentaire et naturopathe, est l'auteure de *Ma bible de la naturopathie spéciale minceur, Mes 1 000 ordonnances naturopathie*.

**Raphaël Gruman**, nutritionniste spécialisé en micronutrition, est l'auteur de *La ménopause sans les kilos*.

ISBN : 979-10-285-1799-1



L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

DES MÊMES AUTEURS AUX ÉDITIONS LEDUC.S

### Frédérique Laurent

*Ma bible de la naturopathie « spéciale minceur », 2019.*

*Mes 1 000 ordonnances naturopathie, 2019.*

*Ma bible de la naturopathie « spéciale sportif », 2017.*

### Raphaël Gruman

*Perdre du poids avec l'homéopathie (avec Albert-Claude Quemoun), 2020.*

*La ménopause sans les kilos, 2017.*

*15 minutes par jour pour un nouveau corps (avec Anne Dufour), 2016.*

*La Méthode Gruman, 2013.*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Graphisme de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

©2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1799-1

FRÉDÉRIQUE LAURENT

RAPHAËL GRUMAN

MA **BIBLE** DE LA  
**PRÉMÉNOPAUSE**  
ET  
DE LA **MÉNOPAUSE**  
AVEC  
LA **NATUROPATHIE**

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

### **AVERTISSEMENT**

La naturopathie n'est pas une solution thérapeutique. Elle peut parfois être complémentaire d'approches médicales pour soutenir l'organisme et ses particularités. En aucun cas elle ne peut se substituer à un traitement médical.

# SOMMAIRE

Préface de Christian Brun	7
Introduction	9
Chapitre 1 À chaque profil naturopathique sa ménopause	11
Chapitre 2 À la découverte de l'appareil génital féminin	31
Chapitre 3 Les troubles du cycle menstruel	49
Chapitre 4 Retrouver de la vitalité Sans force vitale, point de salut	75
Chapitre 5 Ménopause et préménopause sans les kilos	119
Chapitre 6 Les émotions et le mental Ressentir les transformations de votre corps féminin	287
Chapitre 7 Les sports gagnants	307
Chapitre 8 Le soutien au naturel	331
Bibliographie	389
Postface de Catherine Couput	393
Table des matières	397



# PRÉFACE

## DE CHRISTIAN BRUN

C'est toujours pour moi un vrai et authentique plaisir et un honneur non dissimulé de préfacer un ouvrage que je recommande pleinement quant à son contenu très pédagogique (et cela ne peut que me plaire), et surtout parce que les propos écrits sont en intime adéquation avec mes propres conceptions naturopathiques et nutritionnelles. Sans oublier la personnalité de Frédérique que je connais amicalement et professionnellement et pour qui, depuis plusieurs années, j'ai une immense et sincère amitié et une confraternité quant à notre art commun : la naturopathie, comme hygiène de vie sans omettre son authenticité et son humilité alors que devant certains de ses exploits et de ses compétences, elle le pourrait !

Certes, combien de livres ont été écrits sur ce sujet d'actualité : la ménopause et la périménopause ? Mais combien ont sollicité la lectrice par une série de questions fondamentales tant sur le plan physique, nutritionnel qu'émotionnel voire physiologique et ce, pour comprendre puis agir ?

Que dire des rappels anatomiques et physiologiques indispensables pour aborder intelligemment ce sujet. « Il faut comprendre puis agir et ne jamais fonctionner. » Et tout comme le Docteur House de la célèbre série télévisée, il convient de comprendre le pourquoi de ces dérèglements hormonaux : est-ce une fatigue des gonades (glandes sexuelles par une sexualité trop précoce par exemple, ou par la prise de produits anticonceptionnels ou encore des IVG ou des problèmes psychologiques) ou encore un problème hypophysaire ou hypothalamique, ou un dérèglement de notre foie qui dégrade les « vieilles hormones » pour être remplacées par des nouvelles et jeunes hormones ? Ou est-ce un problème de notre système neurovégétatif avec l'orthosympathique ou le système parasympathique qui gère l'ensemble de nos réactions ? Ou est-ce encore une carence ou une perte de protéines notamment par les urines ou les matières fécales ?



Voilà beaucoup de questions auxquelles répond cet ouvrage très complet qui me plaît beaucoup parce que holistique, c'est-à-dire agissant sur nos différents plans sans être un ouvrage de recettes de médecines dites douces.

Et, cerise sur le gâteau, cet ouvrage vous propose une véritable stratégie avec les techniques naturopathiques majeures telles que l'alimentation mais aussi l'exercice physique, la psycho-relaxation, sans omettre l'hydrologie... et un volet nutritionnel abordé de manière complémentaire par un expert dans son domaine, Raphaël !

Cet ouvrage est une excellente synthèse pour, certes les praticiens de santé, mais aussi pour le grand public, ce qui lui permettra de mieux cerner sa problématique et de mieux s'investir dans la modification de son hygiène de vie globale et d'accueillir ce temps comme une opportunité de réunion et non une condamnation du corps, du cœur et de l'esprit !

Je ne peux que conseiller cet excellent et indispensable ouvrage à qui veut conserver, acquérir ou augmenter son potentiel vital. Il sera un allié solide pour les femmes qui entrent dans cette période de chamboulement hormonal et saura les aider à passer ce cap, souvent synonyme de bouffées de chaleur, de prise de poids, sans omettre les modifications psychologiques et comportementales. Ce livre est « le » bon « outil » pour s'assurer vitalité et sérénité.

Christian BRUN  
*Naturopathe, Heilpraktiker, Conférencier, Auteur*  
*Chargé de cours au Cenatho-Paris*  
*Membre de l'Académie des Sciences de Rome*  
*Membre de la Fédération Française de Naturopathie*  
*Membre de l'Omnes*

# INTRODUCTION

Autour de 50 ans, et parfois bien avant, bon nombre de femmes franchissent la porte du cabinet, souvent désemparées voire désorientées. Ce corps parfois si méconnu, se révèle à travers des signes désagréables (bouffées de chaleur, prise de poids, changements d'humeur...) voire des transformations incompréhensibles. C'est pour partager une vision globale et une meilleure connaissance de soi avec ces femmes, et également avec celles qui n'osent franchir le pas d'une consultation chez un praticien de santé, que nous avons voulu coécrire ce livre.

Cela passe sans doute par une hygiène de vie décrite depuis des millénaires par la naturopathie et une approche nutritionnelle revisitée. En effet, loin des effets de mode ou des trucs et astuces pour masquer le symptôme, ce livre prend l'être humain dans sa globalité (les différents plans physique, émotionnel, nutritionnel...) afin de caractériser ses spécificités et d'apporter des réponses individualisées sous l'angle physique, émotionnel et nutritionnel par rapport à un équilibre corporel, dont le pondéral.

Cette approche, la médecine grecque et son emblématique Hippocrate (quatre siècles av. J.-C.) l'avaient déjà bien comprise en associant diététique, mental et tonification du corps. Ainsi, bien plus qu'un recueil de bonnes pratiques, ce livre se veut un outil pour apprendre à mieux vous connaître à travers les différents tests proposés et la compréhension de toute la dimension de l'appareil génital. Mais également un moyen de rester en permanence à l'écoute de votre corps en apprenant à distinguer ses différents signes (fatigue normale, carence nutritionnelle, yoyo émotionnel, manque d'envie, ou nouvelles aspirations...). Sans oublier d'appliquer les principes qui vous correspondent à travers les exercices physiques et le rééquilibrage alimentaire ainsi que les solutions naturelles aux dysfonctionnements de l'organisme vers un nouvel équilibre.

Bonne aventure à votre rythme et dans le respect de vos spécificités...pour réussir ce pas « sage ».

Frédérique et Raphaël



# CHAPITRE 1

## À CHAQUE PROFIL NATUROPATHIQUE SA MÉNopause

### L'ÉTAT DES LIEUX PAR LE BILAN NATUROPATHIQUE

Le bilan naturopathique permet d'avoir une photo instantanée de votre état de forme du moment, de votre vitalité et de vos prédispositions. Ce bilan se compose d'une anamnèse et de diverses observations. L'anamnèse est une série de questions afin de mieux cerner votre mode de vie, votre personnalité, vos attentes, les forces et les fragilités de votre organisme. Elle est menée par un naturopathe qui, à travers vos réponses, affine les questions pour être au plus près de votre individualité. Des observations complètent cette anamnèse et permettent de vous caractériser plus spécifiquement par des mesures tangibles.

Les conclusions de ce bilan permettent de définir vos spécificités au plus près et ainsi pouvoir apporter une ligne de conduite individualisée, adaptée à vos besoins et votre contexte de vie. Le plus souvent, cette ligne de conduite s'articule autour des trois piliers de la naturopathie et qui vous correspondent, en termes d'alimentation, de gestion des émotions/du mental et de l'activité physique.

Pour faire un bilan naturopathique complet, rien ne remplace un praticien de santé naturopathe. Mais, vous pouvez partir à la découverte de certains observables décrits ci-dessous, afin d'avoir une idée de votre typologie et ainsi pouvoir adopter la stratégie qui vous convient le mieux pour gérer ce pas « sage » de la ménopause.

## Les observables

Différentes observations permettent de définir quel était votre capital de départ (c'est-à-dire à la naissance) et où en est ce capital aujourd'hui. C'est ce que les naturopathes nomment communément la constitution, le tempérament et la diathèse. La constitution est l'ensemble des paramètres héréditaires et immuables qui font que vous êtes vous. Le tempérament est l'ensemble des paramètres que vous avez acquis avec le temps. C'est un processus dynamique résultant de votre adaptation au quotidien. La diathèse est une prise de photo à l'instant où elle est mesurée. Elle est plus changeante que le tempérament.

L'objectif n'est pas ici de détailler toutes les observations faites par un naturopathe lors d'une consultation. Chaque praticien ayant, de plus, des observations auxquelles il accorde sa préférence. L'idée est de vous donner quelques repères afin de mieux vous caractériser... et aller plus loin lors d'une consultation avec un praticien si l'approche vous séduit.

## La constitution

La constitution est l'ensemble des paramètres innés, ancestraux, génétiques dont vous avez hérité à la naissance. Elle s'observe à partir de différentes méthodes (naturopathiques, hippocratiques, homéopathiques, digitales, sanguines, phrénologiques, iridologiques...). Chaque méthode complétant les autres et permettant d'affiner au plus juste vos caractéristiques. En voici quelques-unes pour vous mettre sur la piste de votre constitution.





### **Les constitutions naturopathiques**

C'est dans les années 1930 que Pierre-Valentin Marchesseau propose une classification très simple des constitutions. Vous êtes sanguino-pléthorique ou neuro-arthritique. Un petit coup d'œil au tableau ci-dessous et vous saurez dans quelle colonne vous ranger.

<b>SANGUINO-PLÉTHORIQUE</b>	<b>NEURO-ARTHRITIQUE</b>
Tendance du corps à la dilatation	Tendance du corps à la rétraction
Membres courts	Membres longs
Le plus souvent chaud	Le plus souvent froid
Teint coloré	Teint pâle
Comportement extraverti	Comportement introverti




### **Les constitutions hippocratiques**

C'est également dans les années 1930 que Paul Carton a remis en avant les travaux d'Hippocrate et ses constitutions. Parmi ces quatre constitutions synthétisées dans le tableau ci-dessous (lymphatique, sanguin, bilieux et nerveux), vous retrouverez sans doute une dominante chez vous. La constitution pure est rare et il est fort possible que vous vous retrouviez dans plusieurs colonnes. L'importance est de trouver votre dominante (puis votre sous-dominante éventuelle) !

LYMPHATIQUE	SANGUIN	BILIEUX	NERVEUX
▲	●	■	▼
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage rond et pâle</li> <li>• Membres courts</li> <li>• Mains moites et froides</li> <li>• Peu volontaire et peu persévérant</li> <li>• Introverti, intuitif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage rond et coloré</li> <li>• Trapu et charpenté</li> <li>• Mains humides et chaudes</li> <li>• Bon vivant et bonne vitalité</li> <li>• Extraverti, communicant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage carré et coloré</li> <li>• Athlétique et longiligne</li> <li>• Mains chaudes et sèches</li> <li>• Actif, créatif et émotif</li> <li>• Extraverti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage triangulaire et pâle</li> <li>• Longiligne</li> <li>• Mains sèches et froides</li> <li>• Inquiet et angoissé</li> <li>• Introverti</li> </ul>

### **Les constitutions homéopathiques**

C'est le référentiel du Dr Vanier qui compose les constitutions homéopathiques. Ce référentiel permet de définir notamment votre minéralité. Notion qui a de l'importance lorsque vous démarrez un programme minceur car elle donne une indication sur la capacité à tamponner l'acidité (voir « Ménopause et préménopause sans les kilos », p. 119). Un petit coup d'œil dans la glace sur la tenue de vos bras lorsque vous les tendez à l'horizontale, paumes de mains vers le ciel et le tour est joué ! Et si vous avez un doute, regardez la laxité de vos articulations et ligaments.

<b>CARBONIQUE MINÉRALITÉ DENSE</b>	<b>PHOSPHORIQUE MINÉRALITÉ MOYENNE</b>	<b>FLUORIQUE MINÉRALITÉ FAIBLE</b>
<p><i>Bras légèrement plié</i></p> 	<p><i>Bras aligné</i></p> 	<p><i>Bras incurvé</i></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massif et trapu</li> <li>• Très bonne vitalité</li> <li>• Articulations et ligaments assez rigides</li> <li>• Dents et ongles excellents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longiligne et plutôt souple</li> <li>• Bonne vitalité</li> <li>• Articulations plutôt souples</li> <li>• Dents et ongles moyens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longiligne osseux et peu tonique</li> <li>• Hyperlaxité des articulations et ligaments</li> <li>• Peu musclé et peu en chair</li> <li>• Dents et ongles faibles</li> </ul>

### **Les constitutions iridologiques**

Grâce à l'observation de l'iris (partie colorée de l'œil), il est possible d'avoir des renseignements, notamment sur votre terrain et les dysfonctionnements organiques. Un examen approfondi avec un iridoscope permet d'observer d'autres éléments (équilibre nerveux, élimination des toxines, équilibre acido-basique...), mais dans le cadre des constitutions c'est l'inné et l'héréditaire qui intéressent. Et vous, de quelle couleur sont vos yeux ?

<b>IRIS BLEU</b>	<b>IRIS VERT</b>	<b>IRIS MARRON</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prédisposition pour la déminéralisation</li> <li>• Fragilités des tissus conjonctifs</li> <li>• Tendance à l'acidose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prédispositions pour les infections</li> <li>• Troubles intestinaux</li> <li>• Intoxication</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troubles circulatoires</li> <li>• Troubles digestifs</li> <li>• Moins bonne élimination</li> </ul>

### **Le tempérament**

Le tempérament est l'ensemble des éléments développés tout au long de la vie afin de vous adapter au milieu dans lequel vous vivez. Ces éléments sont mobiles, évolutifs sur quelques années. Ils sont le résultat du mode de vie pour votre constitution.

Il s'observe à partir de différentes méthodes (naturopathiques, phrénologiques, neurologiques, neuropsychologiques, chinoises, ayurvédiques...). Les unes complétant les autres. Découvrez celle correspondant au tempérament naturopathique...

**Le tempérament naturopathique**

C'est dans les années 1940 que Pierre-Valentin Marchesseau propose ces tempéraments naturopathiques fonctionnels qui sont toujours d'actualité. Selon que vous êtes sur la voie de la dilatation (tendance à prendre de l'embonpoint) ou sur celle de la rétraction (tendance à perdre de la matière, pas forcément là où vous voudriez), un petit coup d'œil sur le tableau correspondant et vous saurez dans quelle colonne vous positionner !

VOIE DE LA DILATATION



VOTRE VISAGE EST PLUTÔT					
	Musculaire	Sanguin	Digestif	Obèse rouge	Obèse blanc
<b>Forme</b>	Carré, rectangulaire	Plein, puissant, tonique	Rond ou ovale, double menton	Rond, rubicond	Rond, soufflé
<b>Étage dominant</b>	Équilibre des 3 étages (bas, milieu, haut)	Bas	Milieu et bas	Milieu	Milieu
<b>Tendance</b>	Dilatation > rétraction	Dilatation sthénique	Dilatation et obésité	Dilatation congestive	Dilatation asthénique
<b>Teint</b>	Coloré	Rosé à rouge congestif	Cramoisi, couperosé	Rouge, brillant	Pâle, atone

VOIE DE LA RÉTRACTION



VOTRE VISAGE EST PLUTÔT					
	Musculaire	Respiratoire	Cérébral	Nerveux	Grand nerveux
<b>Forme</b>	Carré, rectangulaire	tonique, plutôt rétracté	triangulaire osseux	longiligne, vertical	longiligne, vertical
<b>Étage dominant</b>	Équilibre des 3 étages (bas, milieu, haut)	Haut et milieu	Haut	Haut	Aucun
<b>Tendance</b>	Rétraction > dilatation	Rétraction sthénique	Rétraction asthénique	Grande rétraction asthénique	Extrême rétraction, sous-vitale
<b>Teint</b>	Coloré	Rose/jaunâtre	Pâle, grisâtre	Très pâle, verdâtre	Plombé, verdâtre



## La diathèse

La diathèse recouvre vos paramètres actuels. Ils évoluent en termes de semaines voire de mois. L'étude d'une diathèse n'a de sens réel que dans le cadre défini par votre tempérament et votre constitution. Elle se caractérise par une approche du terrain physiologique, la vitalométrie notamment, du terrain énergétique par la prise des pouls entre autres, et du terrain psychique par les différents tests psycho-émotionnels.

Elle s'observe à partir de différentes méthodes (Ménétrier, naturopathiques, bilans psychodiathésiques, respiratoires, dentaires, vitalométrie, pouls...). Les unes enrichissant les autres.

### **Diathèse de Ménétrier**

Selon le Dr Ménétrier : « Les diathèses sont déterminées par des caractéristiques cliniques, paracliniques et biologiques associées à un comportement physique et psychique, l'ensemble s'inscrivant sur une base génétique (facteurs héréditaires). » Ainsi, il identifie 5 diathèses et met au point la médecine des fonctions qui utilise les oligo-éléments correcteurs ou harmonisants du terrain. Quelle est celle du moment pour vous ?

DIATHÈSE 0	DIATHÈSE I	DIATHÈSE II	DIATHÈSE III	DIATHÈSE IV	DIATHÈSE V
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'organisme fonctionne au mieux</li> <li>• Calme, serein, optimiste</li> <li>• Aucun signe clinique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaction forte de l'organisme</li> <li>• Pas du matin et plutôt du soir</li> <li>• Lance sa journée dans l'action</li> <li>• Défatigue à l'effort</li> <li>• Optimiste, brillant, nerveux</li> <li>• Concentration courte</li> <li>• Timide et émotif mais fait des efforts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigabilité importante qui croît avec la journée</li> <li>• Plus du matin que du soir</li> <li>• Pessimiste et plus dans la réflexion que l'action</li> <li>• Calme et mesuré</li> <li>• Nervosité parfois brutale pour décompenser sa tendance dépressive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigabilité à l'effort, surtout membres inférieurs</li> <li>• Hyperémotivité</li> <li>• Angoisse, anxiété, dramatisation des événements</li> <li>• Sommeil médiocre</li> <li>• Alternance diarrhée/constipation, euphorie/apathie</li> <li>• Spasmes musculaires divers (crampes, tensions des épaules...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution globale et lente de la vitalité</li> <li>• Fatigue présente du matin au soir</li> <li>• Neurasthénie</li> <li>• Psychasthénie</li> <li>• Concentration et mémoire défaillante</li> <li>• Sommeil agité et peu récupérateur</li> <li>• Infections récidivantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asthénie cyclique</li> <li>• Fringales brutales à 11 heures et 17 heures</li> <li>• Alternance euphorie/déprime</li> </ul>

### **Diathèse naturopathique**

Simple et synthétique, les diathèses naturopathiques décrivent 3 états différents de vitalité : les survitaux, normovitaux et sous-vitaux. Un rapide coup d'œil au tableau ci-dessous et vous saurez dans quelle colonne vous ranger en ce moment. Car cela évolue au cours des mois selon votre rythme et votre capacité à récupérer dans le temps.

<b>SURVITAUX</b>	<b>NORMOVITAUX</b>	<b>SOUS-VITAUX</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand tonus d'exception</li> <li>• Jamais froid</li> <li>• Teint coloré</li> <li>• Peu de fatigabilité et excellente récupération</li> <li>• Relative imperméabilité au stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonus satisfaisant</li> <li>• Peu frileux et réchauffé à l'effort</li> <li>• Teint rosé</li> <li>• Fatigabilité normale et bonne récupération</li> <li>• Bonne gestion du stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asthénie globale</li> <li>• Frilosité générale et des extrémités surtout</li> <li>• Teint pâle à gris</li> <li>• Grande fatigabilité et très lente récupération</li> <li>• Perméabilité au stress</li> </ul>

## **UNE STRATÉGIE SUR MESURE**

Afin de cibler au mieux, la stratégie de pas « sage » spécifique à vos caractéristiques, il est important de trouver votre typologie à travers les observables. Mais également de l'enrichir avec des notions essentielles comme la vitalité et l'état des émonctoires. En effet, ne pas respecter votre niveau d'énergie (la vitalité), la capacité de votre organisme à éliminer les surcharges (état des émonctoires), c'est comme mettre un coup de canif dans votre objectif de retrouver la sérénité dans cette période un peu chahutée !

### **Quelle est votre typologie ?**

Pour définir votre typologie, faites un état des lieux des différentes caractéristiques que vous avez notées dans les pages concernant les observables. Amusez-vous à répondre à ces différentes questions en entourant la réponse qui vous correspond le mieux. Regardez ensuite votre résultat et ce que vous pouvez en tirer comme enseignement de typologie.

<b>VOTRE VISAGE EST PLUTÔT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rond et pâle</li> <li>2. Rond et coloré</li> <li>3. Carré et coloré</li> <li>4. Triangulaire et pâle</li> </ol>
<b>VOS MAINS SONT LE PLUS SOUVENT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Moites et froides</li> <li>6. Humides et chaudes</li> <li>7. Chaudes et sèches</li> <li>8. Sèches et froides</li> </ol>
<b>VOUS ÊTES PLUTÔT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Introvertie et peu active</li> <li>10. Introvertie et cérébrale</li> <li>11. Extravertie et active</li> <li>12. Extravertie et joviale</li> </ol>
<b>VOUS DIRIEZ DE VOUS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Massive et trapue</li> <li>14. Longiligne et plutôt tonique</li> <li>15. Longiligne osseuse et peu tonique</li> </ol>
<b>EN Y REGARDANT DE PLUS PRÈS VOTRE VISAGE EST PLUTÔT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Carré ou rectangulaire</li> <li>17. Tonique et un peu rétracté</li> <li>18. Triangulaire pointe vers le bas</li> <li>19. Plein, puissant et tonique</li> <li>20. Rond à ovale</li> </ol>
<b>EN Y REGARDANT DE PLUS PRÈS VOTRE TEINT EST PLUTÔT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>21. Coloré</li> <li>22. Légèrement coloré</li> <li>23. Pâle à jaune</li> <li>24. Pâle, plombé et grisâtre</li> <li>25. Très rouge</li> </ol>
<b>POUR VOUS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SE DÉFINIT COMME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>26. Indispensable, équilibrante et spontanée</li> <li>27. Importante et structurante</li> <li>28. Douce et progressive</li> <li>29. Spontanée, en groupe et de force</li> <li>30. Absente</li> </ol>
<b>VOUS ÊTES LE PLUS SOUVENT DU GENRE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>31. Jamais froid</li> <li>32. Frilosité exceptionnelle</li> <li>33. Frilosité existante mais réchauffée dans l'action</li> <li>34. Frilosité majeure générale et surtout extrémités</li> </ol>
<b>VOS PETITS TRACAS SONT LE PLUS SOUVENT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>35. Troubles hépatiques, dermatoses</li> <li>36. Constipation, troubles du sommeil, arthrose</li> <li>37. Jamais de troubles</li> <li>38. Troubles cardio-vasculaires</li> <li>39. Cholestérol et/ou diabète</li> </ol>
<b>VOUS ÊTES PLUTÔT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>40. Hyperémotive</li> </ol>

À CHAQUE PROFIL NATUROPATHIQUE SA MÉNOPAUSE

RÉPONSES	SANGUINO-PLÉTHORIQUE	NEURO-ARTHRITIQUE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		

### **Typologie neuro-arthritique**

Votre typologie est synonyme de terrain inflammatoire et d'acidose tissulaire. Deux facteurs qui sont à prendre en compte dans votre stratégie minceur (voir « Ménopause et préménopause sans les kilos », p. 119). Des voies naturelles souvent fragiles (le foie, les intestins, les reins...) demandent une écoute et un soutien régulier afin de faciliter l'élimination des déchets et des toxines de votre organisme. Gare aux troubles du sommeil qui vous font perdre de la vitalité en cours de chemin. Prendre en compte ces axes lors de la période ménopausique permet de limiter voire de résoudre nombre de troubles vus au chapitre précédent.

Sur le plan psychologique, hypersensible et hyperémotif, votre stratégie de fuite consiste à mentaliser à outrance, à somatiser plutôt qu'exprimer ou à vous réfugier dans les aliments réconfort. Un petit tour dans le chapitre gestion des émotions et du mental est incontournable. Pour apaiser le système nerveux en agitation permanente et pour redessiner votre silhouette, rien ne vaut un peu d'exercices physiques (voir « Les sports gagnants », p. 307). Un élément à considérer dans votre stratégie de pas « sage ».

### **Typologie sanguino-pléthorique**

Les plaisirs de la table répétés finissent par menacer dangereusement votre système cardiovasculaire. Diabète, cholestérol et embonpoint sont les maîtres mots du moment. Sans pratique sportive régulière (voir « Les sports gagnants », p. 307), les agapes trop riches finissent par fatiguer votre appareil digestif qui en pâtit (ballonnements, troubles digestifs, colites, hémorroïdes...). Prendre en compte ces axes lors de la période ménopausique permet de limiter voire de résoudre nombre de troubles.

Viennent ensuite les fonctions d'élimination des surcharges qui s'épuisent (les reins notamment) quand ce n'est pas le pancréas qui rend son tablier. Votre grande sensibilité affective se protège souvent derrière des mots d'esprit, de l'humour ou des côtés bourrus. Apprenez à dire les choses que vous avez sur le cœur en allant au chapitre « Les émotions et le mental » (p. 287) et prenez le pas « sage » en toute sérénité !

### **Où en êtes-vous de votre vitalité ?**

Il est toujours intéressant de mesurer votre niveau de vitalité de la manière la plus objective possible. En effet, sans vitalité point d'équilibre possible ! L'intérêt du questionnaire ci-dessous n'est pas d'obtenir le meilleur score mais de voir l'évolution de

votre niveau de vitalité dans le temps. Une baisse signifie être vigilante et revoir sans doute quelques aspects de votre fonctionnement avant d'entamer une stratégie contre les troubles de la ménopause. À l'inverse une hausse vous conforte sur les choix entrepris et permet d'apporter à votre organisme le maximum d'énergie pour se rééquilibrer dans cette période de chahut intérieur.



Répondez au questionnaire suivant, de manière spontanée, en cochant les réponses vous correspondant le plus en ce moment.

**1. Vous avez pris quelques kilos depuis ces derniers mois :**

- a. > 8 kg .....
- b. > 2 kg .....
- c. poids stable ou < si vous aviez des kilos en trop .....
- d. en dessous de votre poids de forme .....

**2. Votre sommeil se définit plutôt comme :**

- a. réveils nocturnes fréquents .....
- b. moins réparateur qu'avant .....
- c. satisfaisant sans variation notable .....
- d. réparateur et réveil en pleine forme .....

**3. Votre récupération après un effort est :**

- a. plusieurs jours .....
- b. deux jours complets .....
- c. dès le lendemain .....
- d. pas de fatigue dans la journée .....

**4. Vous trouvez que votre enthousiasme pour mener des actions...**

- a. diminue par rapport à avant .....
- b. stagne depuis longtemps .....
- c. progresse doucement .....
- d. est décuplé depuis quelque temps.....

**5. Votre vitalité du moment :**

- a. tout effort vous demande une énergie considérable.....
- b. vous vous sentez en fatigue chronique mais vous arrivez à la surmonter .....
- c. vous avez des jours de fatigue dans la semaine mais en général ça va plutôt bien .....
- d. vous vous sentez rarement fatigué

**6. Vous vous sentez facilement émue, bouleversée :**

- a. pas du tout.....
- b. un peu.....
- c. souvent.....
- d. tout le temps.....

**7. Vous vous sentez facilement tendue, crispée :**

- a. pas du tout.....
- b. un peu.....
- c. souvent.....
- d. tout le temps.....

**8. Vous vous sentez surmenée :**

- a. pas du tout.....
- b. un peu.....
- c. souvent.....
- d. tout le temps.....

**9. Vous vous sentez nerveuse et irritable :**

- a. pas du tout.....
- b. un peu.....
- c. souvent.....
- d. tout le temps.....

**10. Vous vous sentez solide et vous savez où vous allez :**

- a. pas du tout.....
- b. un peu.....
- c. souvent.....
- d. tout le temps.....

**11. Malgré votre petit-déjeuner équilibré le matin (voire absent si cela vous convient) :**

- a. vous avez des coups de barre dans la matinée et la tête vide .....
- b. vous vous sentez bien moins en forme en fin de matinée.....
- c. vous avez faim et surtout de sucré dans la matinée .....
- d. vous n'avez pas de sensations particulières .....

**12. Vous et votre alimentation :**

- a. Vous êtes hyper-rigoureuse, aucun écart et toujours à l'affût des régimes alimentaires .....
- b. Vous mangez un peu comme tout le monde sans faire de gros excès .....
- c. Vous faites attention à votre alimentation mais sans être extrémiste ou sectaire.....
- d. Vous ne portez pas une attention particulière à votre alimentation .....

**Résultat du questionnaire**

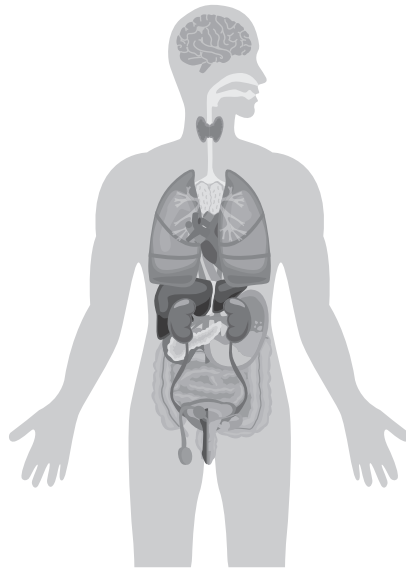
Reprenez la lettre cochée à chaque question et dans le tableau ci-dessous entourez le chiffre correspondant. Additionnez ensuite les chiffres entourés pour obtenir votre résultat.

QUESTIONS ET RÉPONSES	A	B	C	D
Question 1	3	2	0	3
Question 2	3	2	1	0
Question 3	3	2	1	0
Question 4	3	2	1	0
Question 5	3	2	1	0
Question 6	0	1	2	3
Question 7	0	1	2	3
Question 8	0	1	2	3
Question 9	0	1	2	3
Question 10	3	2	1	0
Question 11	3	2	2	0
Question 12	3	2	0	3



- *Si le résultat est compris entre 0 et 5.* Votre vitalité est au top ! Vous pouvez commencer maintenant votre nouvel objectif... la force (vitale) est avec vous !
- *Si le résultat est compris entre 6 et 15.* Votre vitalité est bonne mais surveillez les quelques points de baisse dans le temps. Votre objectif est à votre portée !
- *Si le résultat est compris entre 16 et 25.* Votre vitalité est un peu vacillante. Il est important de la remonter avant d'entreprendre un objectif tenable dans la durée et surtout efficace.
- *Si le résultat est supérieur à 25.* Mais où est votre vitalité ? Il est impératif de la retrouver en priorité... voilà le seul objectif du moment !

### **Et l'état de vos émonctoires ?**



Votre organisme transforme les aliments qu'il reçoit en énergie pour permettre aux différentes cellules du corps de fonctionner. Cette transformation crée des déchets que vous éliminez grâce aux émonctoires (ou voies naturelles). Lorsque la production de déchets dépasse la capacité d'élimination de l'organisme ou que les émonctoires ne sont pas au meilleur de leur forme, c'est « l'engrassement ».

Un petit zoom s'impose sur ces émonctoires pour identifier les fragilités et les déficiences afin d'optimiser leur fonctionnement et ainsi faciliter l'élimination de vos surcharges. Rien ne sert de courir vers votre programme alimentaire, il faut partir avec les voies d'évacuation au top.

### **Le foie**

Voie naturelle spécialisée dans le drainage des surcharges mucosiques (lipoprotéines ou lipoglucides), ses fonctions sont variées, allant de la régulation hormonale à l'épuration toxique en passant par le stockage du glycogène (glucides). La colère, la frustration voire la culpabilité, l'excès de protéines animales et/ou de sucres à index glycémique élevé (voir chapitre sur la glycémie, p. 149) et le mélangisme alimentaire répété suffisent à l'éprouver.

### **Les reins**

Voie naturelle spécialisée dans le drainage des surcharges cristalloïdes (acides). La peur les soumet à rude épreuve. Mais les surcharges en protéines également, les insuffisances de boissons laminent leur performance au quotidien.

### **Les poumons**

Voie naturelle secondaire pour l'élimination essentiellement des surcharges « acides ». L'air respiré demeure la prévention et souvent le traitement idéal pour les maintenir performants.

### **Les intestins**

Voie naturelle principale pour l'élimination des surcharges « grasses ». Respecter ses habitants (c'est-à-dire le microbiote), la qualité du transit et l'intégrité des parois est un gage d'élimination performante.

### **La peau**

Par ses glandes sudoripares, la peau joue le rôle de relais pour les reins... et par ses glandes sébacées elle élimine une substance plus grasse et épaisse issue du système lymphatique.



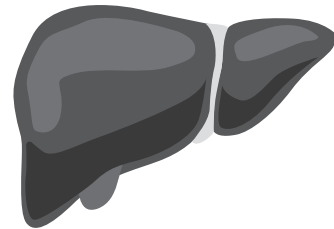
Lisez les différents troubles ou dysfonctionnements énumérés pour chaque émonctoaire. Écrivez l'émonctoaire si vous avez les symptômes décrits (et/ou d'autres associés). Indiquez ensuite la fréquence de vos symptômes « très souvent, souvent, quelquefois ou rarement ».

Pour les émonctoires suivants, vous avez :

### **Le foie**

Mauvaise haleine, digestion lente, lourdeurs d'estomac, vertiges, maux de tête, urticaire, nausées, peu d'appétit, selles décolorées, hémorroïdes, calculs biliaires, dyskénie, alternance diarrhée/constipation...

- Très souvent
- Souvent
- Quelquefois
- Rarement



### **Les reins**

Infections urinaires, mycoses, urines rares et difficultés à la miction, calculs rénaux, rétention d'eau et œdèmes...

- Très souvent
- Souvent
- Quelquefois
- Rarement

