

DANIÈLE FESTY
& ANNE DUFOUR

Bien vivre la ménopause

grâce aux huiles
essentielles



Bouffées de chaleur, déprime, ostéoporose,
surpoids, troubles de la mémoire...

**prenez le cap en douceur grâce
à l'aromathérapie**

LELUC ↗



Sérénité, tonicité, moral pétillant, ventre zen... vivez mieux votre ménopause grâce à l'aromathérapie. Huiles essentielles, hydrolats, huiles végétales, autant de solutions naturelles pour balayer bouffées de chaleur, irritabilité, fatigue, prise de poids, troubles digestifs et tous les petits maux liés à cette étape de la vie.

Dans ce livre vous trouverez :

- » **Des explications** pour comprendre ce qui se passe dans votre corps. La préménopause et la ménopause n'auront plus aucun secret pour vous.
- » **Des conseils simples et quotidiens** : aliments anti-inflammatoires, bons pour le cœur, la glycémie, routines de beauté et d'activité physique pour un corps souple et en forme.
- » Armoise, lavande vraie, romarin à cinéole, sauge sclarée, mélisse... **les meilleures plantes sous toutes leurs formes** pour protéger os, peau, foie, cœur, veines...
- » Bouffées de chaleur, kystes aux seins, émotions en roue libre, rides, douleurs, maladie de Dupuytren, fatigue surrénalienne, muqueuses sèches, perturbation du microbiote, lenteur digestive... **l'abécédaire complet des maux les plus courants** et les réponses pour les traiter naturellement.
- » **Des automassages** (dessins avec points précis à stimuler) pour soulager vite et bien douleurs et petits bobos du corps et de l'âme.

Un guide de référence pour toutes les femmes !

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* et *Mes 15 huiles essentielles*. Elle a vendu près de 1,5 million de livres dans le monde.

Anne Dufour, présidente de l'Association Danièle Festy, est certifiée en aromathérapie et aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et l'École lyonnaise de plantes médicinales.

Ensemble, elles ont coécrit l'ensemble des livres d'aromathérapie de Danièle Festy parus aux éditions Leduc.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2827-0



9 791028 528270

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Santé



L'association Danièle Festy a pour objet de poursuivre le travail de Danièle Festy, pharmacien, aromathérapeute et auteure de nombreux livres de vulgarisation sur les huiles essentielles, dont la célèbre *Ma bible des Huiles essentielles*.

Retrouvez ses différents objectifs et renseignements pratiques (adhésion, inscription à la newsletter...) sur le blog
www.danielefesty.com

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

Les huiles essentielles, ça marche !, 2023.

Ma petite bible des huiles essentielles, 2023.

Ma bible des huiles essentielles, 2022.

Ma bible des huiles essentielles antidouleurs, 2022.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2021.

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

Retrouvez-nous sur notre site 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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design couverture : Caroline Gioux

Image de couverture : © Marilyn Barbone/Shutterstock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock, Delétraz

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2827-0

DANIÈLE FESTY
& ANNE DUFOUR

**Bien vivre
la ménopause**
grâce aux huiles
essentielles

LEDUC 

Mise en garde

Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou auprès d'un professionnel de santé certifié. Et les huiles essentielles ne remplacent, toujours en aucun cas, un traitement prescrit par votre médecin.

Veillez consulter votre médecin si vous avez un doute sur votre santé, si vous souffrez de fièvre ou autres symptômes qui ne disparaissent pas très rapidement. Cela, évidemment, particulièrement si vous êtes une personne fragile ou êtes responsable d'une telle personne : bébé, enfant, malade sous traitement au long cours, personne allergique, âgée, polymédiquée...

Un suivi médical est particulièrement recommandé autour de la ménopause (et après). En effet, au-delà des symptômes visibles dont vous pouvez vous plaindre (sueurs, fatigue...), il peut y avoir des signes moins visibles, seulement décelables par un médecin, ou lors d'analyses biologiques complémentaires. Ce suivi passe par des examens (palpation, mammographie, autres imageries éventuelles des organes internes, frottis, bilan sanguin et urinaire des hormones, du glucose, du cholestérol...), mais aussi un bilan dentaire, auditif, une spirométrie (bilan respiratoire) chez les fumeuses, une éventuelle prescription de vitamine D, ou d'un cocktail de nutriments adaptés à votre situation spécifique (non, l'alimentation équilibrée, même « parfaite », ne suffit pas toujours).



Retrouvez mes conseils au fil des pages, tout spécialement dans les encadrés « Le coin des experts ».

Sommaire

Introduction	9
Ménopause, mode d'emploi	17
La périménopause (45-50 ans)	27
La ménopause (51 ans et +)	49
64 huiles essentielles et huiles végétales « spécial ménopause », mode d'emploi	75
Abécédaire des maux de la périménopause ou de la ménopause	183
Table des matières	426

Introduction

Jusqu'à l'adolescence et même, souvent, jusqu'à un âge adulte avancé, la ménopause est une notion vague, qui de toute façon n'arrive qu'aux autres. Puis, au fil des années, on commence à se préoccuper de son corps – parfois par la force des choses, les grossesses, ou suite à un incident –, à mieux comprendre comment il fonctionne. Juste le temps qu'il faut pour que les symptômes de la préménopause pointent timidement le bout de leur nez. Dérèglements hormonaux et autres sensations bizarres prennent le pouvoir, semblables à un syndrome prémenstruel qui durerait plusieurs semaines. On sent confusément que quelque chose se passe, mais quoi ? Puis dès que l'on commence à se dire « je devrais peut-être faire quelque chose », les symptômes disparaissent... Pour revenir quelque temps plus tard. Ces prémices de la ménopause, on avait beau s'y être préparée, ils nous cueillent presque par surprise, tant l'aspect physiologique se confond avec le côté psychologique : « C'était donc bien réel, ça va m'arriver à moi aussi ? » Oui. En d'autres termes : « Bientôt, je ne pourrai plus tomber enceinte, et je n'aurai plus de règles ? » Non.

DES SOLUTIONS EFFICACES TOUT EN PROTÉGEANT SA SANTÉ

Cette étape hormonale s'explique finalement simplement : il s'agit de la chute des hormones féminines. C'est un peu l'inverse de l'adolescence, où tout se mettait en place « pour qu'on puisse faire des bébés ». À la ménopause, le système se détricote pour qu'on ne puisse plus. Certaines femmes l'acceptent, d'autres

non. Cette chute hormonale n'influence pas seulement notre capacité de reproduction : les hormones féminines servant à beaucoup d'autres choses qu'à « faire des bébés », leur chamboulement peut perturber de nombreux autres organes ou fonctions. Ces dommages collatéraux, tels que les bouffées de chaleur, la fatigue et autres risques pour le cœur ou le squelette, nous les aborderons en détail dans ce livre. Car si la ménopause est un processus inéluctable, les conséquences sur le bien-être et la santé sont bien réelles et doivent être surveillées et traitées. La baisse des hormones induit d'une part, à court et moyen terme, des symptômes gênants, appelés « le climatère » (essentiellement les bouffées de chaleur), d'autre part, à plus long terme, une fragilité cardiaque, osseuse, et encore plus tard, neurodégénérative (= sur le cerveau). Précisément parce que les hormones féminines protégeaient tout cela. Mais que faire ? Prendre un traitement hormonal substitutif, que refusent de plus en plus de femmes et que ne veulent plus prescrire les médecins depuis la fameuse étude WHI de 2002 (voir encadré) ? Ou prévenir les problèmes, renforcer son squelette et ses muscles, protéger son cœur, et faire appel aux huiles essentielles, aux plantes et à d'autres réponses naturelles et efficaces pour soulager l'inconfort lié aux tempêtes hormonales ? Ce livre vous propose des solutions pratiques, concrètes, efficaces immédiatement (et sur le long terme) tout en protégeant votre santé. Et en n'oubliant jamais que la ménopause n'est pas une maladie. C'est une étape, et derrière cette étape, il y a une nouvelle vie. Aussi joyeuse et exaltante que celle d'avant, mais basée sur d'autres repères. Ne la vivez pas comme un fardeau, accueillez plutôt les trente prochaines années à bras ouverts, avec curiosité et enthousiasme. Il reste tant de choses, de lieux, de gens à découvrir, de plaisirs à savourer, d'instant de partage et d'échange à vivre.

Étude WHI, le point de départ de la discorde

Au début des années 2000, l'étude WHI (*Women Health initiative*) était interrompue précipitamment car on avait découvert que les femmes de cette étude traitées par ce que l'on appelait alors le THS – traitement hormonal substitutif de la ménopause, autrement dit des hormones féminines pour remplacer celles que le corps ne produisait plus –, avaient un risque de surmortalité bien supérieur aux femmes n'en prenant pas. À l'origine, l'idée de départ était de démontrer que, au contraire, un tel traitement était à même de protéger les femmes des accidents cardiaques. Hélas, c'est l'inverse qui s'est passé : l'étude montrait que non seulement les femmes « sous hormones » avaient plus de risques de « faire un accident cardiaque », mais aussi de développer un cancer. Résultat : quasiment du jour au lendemain, on est passés de 40 % des femmes traitées au TH au moment de leur ménopause, contre 6 % aujourd'hui. Les médecins n'en veulent plus, les femmes non plus. Même si depuis des experts ont souligné que l'étude n'avait pas été bien menée, et que les femmes impliquées avaient déjà de grosses fragilités cardiaques, métaboliques (pour la plupart diabétiques et/ou hypertendues), et notamment étaient en fort surpoids voire obèses, ce qui biaisait les résultats. Cette étude portait sur 27 000 femmes, dont la moitié traitée aux hormones, donc, et aurait dû durer 18 ans. Quoi qu'il en soit, les médecins continuent à ne pas être d'accord entre eux pour cette prescription et, d'une manière générale, les femmes ne les réclament pas non plus, à tort ou à raison, là n'est pas le sujet. De nouvelles recommandations médicales internationales en 2012, puis en 2021, ont été proposées, avec de nouveaux protocoles de prise en charge thérapeutique en France : cette étude

controversée aura au moins eu ce mérite de remettre le sujet à plat et faire « avancer » la communauté scientifique internationale. Dans tous les cas, même ceux qui sont « pour » ce TH reconnaissent qu'il n'est intéressant que durant un laps de temps particulier. Selon eux, le meilleur moment de prescription de ces hormones serait en début de ménopause, donc entre 50 et 59 ans (selon les femmes – à partir de 60 ans les travaux ne montrent plus d'utilité, et à partir de 70 ans ils montrent carrément une nocivité), jamais avant l'arrivée franche de la ménopause (donc après un arrêt des règles de 12 mois révolus). En résumé, concrètement, environ 25 % des femmes relèveraient d'un TH à l'arrivée de leur ménopause, et pourraient se trouver protégées sur un plan cardiaque et osseux, et améliorées dans leurs symptômes de type bouffées de chaleur, si elles le prenaient « quelques années » (à définir avec le praticien : 8 ans ? 10 ans ?). Voilà pour la « bonne fenêtre de tir » selon les médecins « pour le TH ».

Restent 75 % des femmes, donc l'immense majorité, qui pourraient s'en passer car, dans leur cas, ce que l'on appelle la balance bénéfice-risque est défavorable : elles ont plus de risques à prendre des hormones (= cancer du sein et des ovaires notamment) que de bénéfices à en espérer, peut-être parce qu'elles ne sont pas fragiles sur un plan cardiaque ou du squelette (début d'ostéoporose non décelé). Ce qui n'empêche pas ces femmes de chercher quand même des solutions pour un mieux-être au quotidien, et on les comprend. C'est principalement à elles que s'adresse cet ouvrage.

2021-2030 : POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN, PLUS LONGTEMPS, MIEUX

Nous sommes en pleine « décennie du vieillissement en bonne santé » (2021-2030), qui se caractérise par différents objectifs, dont celui-ci : changer notre façon de penser, de ressentir et d'agir en fonction de l'âge. En effet, l'avancée en âge n'est pas du tout homogène. Et même en se plaçant sous l'angle strict de la ménopause, toutes les femmes ne sont pas « égales » au moment de son arrivée. Ce qui prouve bien que l'âge indiqué sur nos papiers d'identité n'a en réalité aucun rapport avec notre âge réel, ni notre âge ressenti. Tout dépend de tellement de choses, et notamment, bien entendu, de notre état de santé. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) va même plus loin et élargit le sens du concept « vieillir en bonne santé » : ce n'est pas « ne pas être malade » (= ce qui est déjà bien), mais plutôt « pouvoir faire ce que l'on veut, quel que soit notre âge » (= ce qui est encore mieux). Et pour arriver à ce graal ambitieux, il s'agit, évidemment, de prévenir les problèmes, les accidents, les maladies évitables, autant que possible, et aussitôt que possible.

Le ministère de la Santé a planché sur le sujet : cela passera demain par 3 consultations médicales proposées à chacun aux grandes étapes de sa vie – 25 ans, 45 ans et 65 ans. Dans le cadre de ce livre *Bien vivre la ménopause grâce aux huiles essentielles*, il est cohérent de vous suggérer de mettre en place d'autres réflexes de santé que celui des huiles essentielles et des hydro-lats. En prévention générale avant tout – comme bien manger et bien dormir sans médicaments, par exemple – mais aussi spécifique – comme surveiller vos propres points faibles et tout mettre en place pour les pallier. Par exemple, en cas de fragilité cardiaque (cholestérol, antécédent personnel ou familial d'accident cardiaque), de s'en remettre au régime méditerranéen ainsi qu'à une hygiène de vie la moins inflammatoire possible.

L'idée : à l'approche de la ménopause, mettre en place des outils de prévention efficaces et utiles pour les décennies à venir, en se concentrant sur « ce qui compte ».

- *L'équilibre*, pour éviter les chutes, cause majeure de perte d'autonomie.
- *Le cœur, le cerveau*, deux frères mais un même combat préventif.
- *Les muscles et les articulations*, garants de tout déplacement, autonomie, mouvement, savoir se relever en cas de chute, etc.
- *Le système digestif*, la base, depuis l'assimilation des « bons » nutriments au rejet des « mauvais intrus », en passant par le microbiote, crucial pour l'immunité, les défenses en général, l'absorption des médicaments...
- *Les yeux, les oreilles*, fragiles et si importants pour conserver autonomie et vie sociale, amicale...
- *La respiration*, figurant au rang des priorités absolues.

Vous avez désormais à disposition de très nombreux tests, par exemple sous la forme d'applications gratuites à télécharger sur votre Smartphone (Icope Monitor, Hora...), validés par l'OMS pour faire le point sur telle ou telle fonction. Le principe, aussi, c'est de vous « suivre » vous-même en effectuant à la maison des petits tests très simples mais très parlants.

Quelques exemples :

- *L'équilibre*. Debout, tenir en équilibre sur une jambe ou marcher sur une ligne droite matérialisée au sol par un élastique, par exemple (il suffit de le longer).
- *Le cœur*. Monter assez rapidement une dizaine de marches.
- *Le cerveau*. Faire un peu de gym mentale, par exemple retenir chaque jour une dizaine de mots ou de chiffres. On les oublie aussi vite mais en recommence le lendemain avec une autre liste. Ou jouer au Trivial Pursuit®.

- *Les muscles.* Se lever d'une chaise, dans l'idéal plusieurs fois de suite, sans s'aider de ses mains.
- *La digestion.* Faire une check-list pour vérifier qu'on digère aussi bien/vite qu'avant, et tout, comme avant.
- *Les yeux.* Lire de loin les panneaux ou pancartes dans la rue (pas toujours les mêmes sinon on les connaît par cœur, c'est de la triche).
- *Les oreilles.* Des applications gratuites existent pour faire un petit bilan. Vous pouvez aussi vous rendre chez un audio-prothésiste/un opticien qui propose aussi des prothèses auditives, pour un test pro (toujours gratuit).
- *La respiration.* S'amuser à respirer le plus amplement possible. Ça tousse ? On consulte.
- *L'âge vasculaire (et donc de la circulation sanguine, ô combien important), et l'âge de nos nerfs (petits nerfs allant jusque sous la peau, les premiers atteints en cas de problèmes de glycémie, de prédiabète puis de diabète).* Personne ne parle aujourd'hui de ce double paramètre, il est pourtant crucial puisque c'est l'état de nos artères, de nos veines et de notre métabolisme des sucres. Demain, on ne parlera que d'eux. Nous avons la chance de disposer en 2023 de balances intelligentes à utiliser facilement à la maison, qui nous délivrent instantanément et chaque jour cette donnée, nous alertant si quelque chose ne va pas. Elles sont homologuées « dispositifs médicaux » et sont très précieuses pour votre suivi quotidien – en lien ou non avec votre médecin, c'est votre choix – surtout si vous êtes fragile. Diabète, antécédents cardiaques, traitement au long cours pour une maladie chronique, etc.

Ce ne sont que quelques exemples. La santé mentale compte évidemment énormément aussi (sommeil OK ? Humeur OK ?), etc. Les résultats sont là non pour vous autodiagnostiquer, mais pour vous inciter à ouvrir le dialogue avec votre médecin traitant lors de votre prochaine consultation. Il est bien sûr

incontournable pour mettre en place les outils ou traitements nécessaires à votre cas personnel. Par exemple, plus on s'occupe tôt d'une baisse d'audition (en milieu ambiant bruyant ou non) ou d'anomalies oculaires (éblouissement, mélange des couleurs foncées, taches diverses, lignes qui dansent...), moins l'impact santé physique, psychique et émotionnel sera fort. Et ça, c'est essentiel.

Ménopause, mode d'emploi

Corinne prend un traitement hormonal de la ménopause (THM) qui semble bien lui réussir. Marie, en revanche, a sérieusement grossi depuis le début de son THM, et elle sent que « ce n'est pas pour elle ». Certains médecins sont farouchement « pour », d'autres tout aussi puissamment « contre ». Dans les journaux, des spécialistes avec un stéthoscope autour du cou expliquent qu'il faut prendre du soja, d'autres que c'est dangereux. Sur les forums Internet aussi, on peut lire tout et son contraire, des conseils judicieux comme d'autres bien plus discutables, des réflexes salutaires et des réponses très dangereuses, des « publicitaires en blouse blanche » vantant des produits pharmaceutiques de façon à peine déguisée et des médecins parfaitement compétents et empathiques ne cherchant qu'à vous aider au mieux, en leur âme et conscience. Pas facile de s'y retrouver dans tout cela...

ÉCOUTEZ-VOUS

Dans ce livre, nous vous proposons des formules pour soulager, apaiser ou traiter, mais aussi des modes d'emploi, des informations (sur les hormones, le corps, etc.), des clés pour mieux comprendre afin d'aborder cette étape en toute sérénité. C'est de votre organisme qu'il s'agit, c'est votre ménopause, ce sont vos hormones, votre santé : bien sûr, il est important de consulter en cas de problème. Mais faites preuve de bon sens et surtout, « gardez la main », restez maître de votre corps. Ne laissez pas

les autres penser à votre place. Ne suivez pas aveuglément tel ou tel conseil sans vous interroger sur sa pertinence.

ALIMENTATION, NEUROAGING, ÉTIREMENTS, HUILES ESSENTIELLES... IL N'Y A PAS QUE LES ŒSTROGÈNES DANS LA VIE

Depuis des années, des dizaines, des centaines d'études sont venues confirmer, préciser le pouvoir des plantes, des huiles essentielles et autres réponses naturelles pour soulager ses symptômes à la ménopause. Aujourd'hui, il ne s'agit plus de conseils empiriques et « tâtonnants » comme ce fut parfois le cas auparavant. Par ailleurs, contrairement aux idées reçues, la ménopause n'est pas qu'une question d'hormones. Il y a aussi l'état mental, la nutrition au cours des cinquante dernières années passées (eh oui !), le fait que vous ayez ou non une activité physique, le rapport au corps (neuroaging, routines beauté...), la gestion des émotions, de la thyroïde, des articulations qui « grincent », la vie à la maison, au travail, etc. Bref, elle constitue une sorte de bilan que l'on fait à un moment clé de sa vie. Deux attitudes sont alors possibles : soit je considère qu'il me manque des œstrogènes, donc j'en prends, point. Un peu simpliste. Soit je me dis que c'est le moment ou jamais de modifier telle ou telle mauvaise habitude, notamment alimentaire ou d'hygiène de vie. Car comment imaginer que ces deux aspects soient déconnectés ? Par exemple, on sait que le tabac avance l'âge de la ménopause, c'est prouvé depuis longtemps. De la même façon, certains aliments sont plutôt protecteurs pour le cœur, d'autres non, certains renforcent le squelette, d'autres le fragilisent, certains sont anti-inflammatoires, d'autres au contraire réveillent le processus d'inflammation. C'est à chaque choix, à chaque instant, à chaque bouchée que vous avez forgé ce corps qui est le vôtre aujourd'hui.

Pour continuer l'aventure dans la joie et la bonne humeur, et limiter l'impact de la chute hormonale sur votre corps, agissez ! Certaines femmes semblent traverser la ménopause tout naturellement, pour d'autres c'est plus dur. Au-delà de l'aspect génétique, cela n'a pas grand-chose à voir avec la chance, mais avec un statut correct en vitamines, minéraux, en oméga 3, en masse musculaire, en liens sociaux tissés au cours de la vie, etc. Et comme il n'est jamais trop tard pour bien faire, commencez dès aujourd'hui à suivre votre « programme ménopause au naturel », vous en ressentirez instantanément les effets, et ils seront durables.

LA VIE DEVANT SOI

Une femme, de nos jours, est ménopausée vers 50 ans et son espérance de vie est de 83-85 ans : un tiers de sa vie se passe en ménopause. Cette dernière n'est donc pas une maladie mais un nouvel état hormonal. Certes, le corps marque le pas. Certes, c'est l'un des changements biologiques les plus importants dans la vie féminine. C'est une période marquée par l'arrêt de production de certaines hormones avec des repercussions variables d'une femme à l'autre, à la fois sur les plans physique et psychologique. De très nombreuses femmes la vivent très bien : les voilà enfin libérées des restrictions liées aux menstruations. Pourtant, socialement, elle fait l'objet d'un déni, conduisant même certaines femmes à la vivre comme une maladie honteuse, comme une mort partielle avec une partie de leur féminité qui leur échappe. Pourtant rien n'est plus faux.

LE POUVOIR DES HORMONES

En préménopause, le terme exact étant « périménopause », c'est d'abord la progestérone qui décline (avec des caprices œstrogéniques tout de même aussi), suivie des œstrogènes. L'impact est direct sur de nombreux organes du corps puisqu'ils ont tous des récepteurs hormonaux : os, appareil cardio-vasculaire, peau, muqueuses, système génito-urinaire... même si les modifications hormonales et physiologiques sont identiques chez toutes les femmes, elles ne se manifestent pas de la même manière chez l'une ou chez l'autre.

Par ailleurs, une petite quantité de ces hormones provient de la transformation en œstrogènes d'hormones masculines sécrétées par les glandes surrénales et des cellules dans les ovaires devenus fibreux : ces hormones masculines, bien qu'en faible quantité, sont intéressantes pour le bien-être général et la libido. Dommage qu'on ne nous en parle jamais. Car si en France, il n'est pas possible de prescrire de la testostérone ou toute autre hormone masculine aux femmes dans le cadre de leur ménopause, on peut en revanche mettre en place des conseils d'hygiène de vie pour essayer de garder au plus haut cette sécrétion de testostérone chez les femmes, comme chez les hommes d'ailleurs. Comme quoi chaque personne possède effectivement une part de féminin et de masculin (car les hommes aussi ont des hormones féminines).

L'AMPLIFICATEUR PSYCHOLOGIQUE

Les symptômes, déjà désagréables en soi, sont parfois amplifiés pour des raisons psychologiques et/ou sociologiques. Ainsi, toutes les femmes ne sont pas égales face à la ménopause, certaines sont seules, d'autres en couple, certaines

s'épanouissent dans leur vie professionnelle, d'autres pas. À la ménopause, on s'ouvre à l'avenir ou on se ferme, regrettant le passé. Mieux vaut s'y préparer sereinement plutôt que de se laisser surprendre (en mal, généralement). D'autant que la ménopause ne s'installe pas du jour au lendemain. Elle imbrique étroitement le psychique, le biologique, le corporel, le social pendant une période plus ou moins longue. Qu'on le veuille ou non, c'est un passage obligatoire dans la vie de chaque femme. Celles qui le vivent bien psychologiquement en subissent moins les symptômes désagréables. Chez les femmes qui refusent l'évidence, la charge émotionnelle et affective prend le pas, avec son cortège de peurs de vieillir et de perdre son pouvoir de séduction. À tort, bien entendu.

UNE IMAGE DE LA MÉNopause POSITIVE ET DÉDRAMATISÉE

La « ménagère de moins de 50 ans », point de repère marketing élaboré aux USA dans les années 1950, n'est plus. La terminologie est même carrément interdite en France depuis le 1^{er} janvier 2015 (oui, interdite)*. Il s'agissait de « vendre » aux femmes, c'est-à-dire aux personnes restant à la maison pour élever les enfants, nourrir le foyer et faire le ménage (télévision allumée, donc), tous les produits indispensables à ces trois lourdes tâches. La femme de + de 50 ans passe alors du statut de « femme au foyer » à « femme périmée », même plus digne d'être ciblée par les publicités. Les temps ont changé. Aujourd'hui, il y a plutôt DES femmes, bien différentes dans leurs souhaits, styles de vie, etc., quel que soit leur âge. Et après 50 ans, justement, leur statut est devenu plus complexe et riche que jamais.

* On vous rassure. Elle a été remplacée par la FRDA (Femme responsable des achats, acronyme jugé moins sexiste).

La femme de plus de 50 ans accède au contraire au pouvoir. Tout en restant sexuée, elle impose le respect et n'est plus considérée comme seul objet sexuel. Elle n'a plus rien à voir avec la « mamie » de jadis. Très active, elle a une vie sociale intense, voyage. Quant à la féminité, elle ne s'arrête pas à la ménopause, heureusement. Les femmes restent séduisantes, il n'est donc pas question de voir la ménopause comme une malédiction, mais comme un cap, une étape. C'est même une libération pour certaines : plus de règles, plus de risque de grossesse.

Quant aux hommes, ils ont une représentation ambivalente de la ménopause. D'un côté, ils la considèrent comme le début du vieillissement, de l'autre ils continuent à trouver les femmes ménopausées parfaitement séduisantes. À condition qu'elles-mêmes ne se dévalorisent pas.

CERTAINES FEMMES VIVENT MIEUX MAINTENANT QU'À 30 ANS

On a tellement l'habitude d'entendre la litanie des femmes se plaignant de bouffées de chaleur et autre fatigue, des médecins mettant en garde contre le risque de ceci et de cela, du traitement avec tel ou tel effet mais tel ou tel danger, qu'il semble souvent aux femmes d'environ 45 ans que se profile à l'horizon le grand saut, que tout va brusquement devenir horrible dans quelques années. Il n'en est rien. Je vous assure que dans la majorité des cas, la ménopause se passe bien, surtout pour celles qui ont l'habitude de se prendre en main, de faire confiance aux médecines naturelles, aux plantes ou aux huiles essentielles dès les premiers signes d'un souci afin qu'il ne devienne pas un vrai problème. Bref, à vous de prendre le contrôle de votre corps et de le conserver jalousement. Cela réclame un petit effort d'hygiène de vie au quotidien,

mais quelle récompense que de pouvoir dire, comme Joanne J :
« *Maintenant que je prends enfin soin de moi, que j'ai enfin réalisé que la santé se construit chaque jour, que j'en suis responsable, je me sens mieux et en meilleure forme qu'à l'âge de 30 ans. Je vais régulièrement chez l'ostéopathe, je ne laisse pas s'installer une douleur, je me fais des petits massages chaque jour, j'ai acheté un vélo et je me déplace avec au quotidien. J'ai l'impression d'être plus belle (de fait, ma peau est plus lisse et j'ai un plus joli teint), je suis beaucoup moins stressée, plus épanouie, vraiment, je n'ai jamais été aussi en forme.* » Eh oui, c'est un vrai témoignage ! Alors ne paniquez pas, et si de petits inconforts s'invitent dans votre vie, pas d'inquiétude : vous arriverez très bien à les surmonter, vous avez avec ce livre toutes les clés en main pour cela.

À QUOI SERT CE LIVRE ?

Ce livre a été conçu pour aider chaque femme à mieux vivre sa préménopause, puis sa ménopause. À retrouver un bon équilibre nerveux, à atténuer et espacer les bouffées de chaleur jusqu'à les éliminer complètement le plus souvent, à mieux manger et mieux bouger pour gérer sa silhouette et son poids, à protéger sa santé aussi (cœur, os, poumons...), bref, à aborder cette nouvelle étape de la vie avec sérénité, optimisme et vitalité. À redevenir maître à bord, mentalement et physiquement. À ne pas se laisser abuser par le discours ambiant convenu, inquiétant voire dramatique et culpabilisant, ni à la médicalisation à outrance de cette période (comme à bien d'autres hélas). Ne perdez jamais de vue qu'il s'agit d'un processus naturel, qu'il n'est pas question de combattre (c'est perdu d'avance) mais d'accompagner.

Pour cela, de nombreuses armes sont à votre disposition. L'aromathérapie, d'abord, la star pour couper court à de

nombreux problèmes avec une efficacité redoutable, mieux-être express garanti. Les plantes sous forme concentrée (gemmothérapie) ou d'hydrolats (eaux florales), parfois, simplement d'infusion, pour drainer, traiter en profondeur, reminéraliser, détoxifier, améliorer la circulation sanguine, etc. L'homéopathie, aussi, pour modifier le terrain, aider votre corps à mieux réagir et à s'adapter à cette nouvelle vie au contour hormonal nouveau pour les 30 prochaines années. Les suppléments alimentaires à base de vitamines, minéraux, probiotiques, acides aminés, phyto-œstrogènes, oméga 3 ou flavonoïdes particulièrement utiles pour traiter certains troubles ou à adopter pour la prévention (ostéoporose, cholestérol, protection cardio-vasculaire, anti-inflammatoire, antioxydante), totalement indispensables pour d'autres (le magnésium marin antistress par exemple). Mille et un conseils pratiques et simples au quotidien, incluant des recommandations alimentaires, routines beauté, automassages anti-bouffées de chaleur, fringales, rhumatismes...

LE POST-MENOPAUSAL ZEST

Je voudrais aussi encore et toujours vous rassurer : même si chez 87 % des femmes l'arrivée de la ménopause « se remarque » (symptômes), la plupart d'entre vous ne présenterez que quelques-uns des troubles évoqués dans les pages suivantes, et, en plus, n'en ferez pas grand cas. Combien de fois ai-je entendu : « C'est vrai, j'ai quelques bouffées de chaleur, mais j'en avais aussi dans mon bureau confiné et ça ne m'a jamais empêchée de vivre » ou « Je dors un peu moins bien qu'avant, mais plutôt que de me traiter artificiellement, je préfère utiliser ces heures nocturnes sans sommeil à lire ou à peindre, et je ne suis pas plus fatiguée au matin... du coup je m'octroie une petite sieste après le déjeuner et tout va bien. Comme les bébés. Or, on ne traite pas les bébés quand ils se réveillent la nuit que je sache »,

« J'ai l'impression d'avoir la vie devant moi, d'être libérée des contingences familiales et parentales, je voyage, je me fais enfin des amis dans un cercle différent, non vraiment, je ne remarque pas de fatigue particulière ni de désagrément majeur », « Depuis que je suis ménopausée, je prends enfin soin de moi, j'ai davantage de temps pour ça : je vais à la piscine et à la salle de sport, j'en profite pour papoter avec les unes et les autres, je prends mon temps... J'adore ça et avec ces activités physiques régulières et en douceur, je me suis dérouillée, assouplie... oui vraiment, je me sens mieux maintenant que quand j'avais 40 ans, ou même 30 ans ». L'anthropologue Margaret Mead appelle ça le « post-menopausal zest » (le zeste de la post-ménopause, le peps). Il ne s'agit pas de nier les petits soucis liés à l'installation de la ménopause, mais d'une part de les remettre à leur juste place, donc de relativiser, d'autre part de bien comprendre qu'il ne s'agit que d'une période d'adaptation : une fois passés les quelques semaines ou mois parfois conflictuels avec votre corps (pas toujours), un matin, vous allez vous réveiller en vous disant : « Mais... je vais bien. Je me sens bien, pas fatiguée, j'ai envie de faire des choses, je vois à nouveau la vie telle qu'elle est et non derrière un rideau de fumée un peu grisâtre, je ne veux plus être en conflit avec mon entourage, etc. » Une vraie renaissance à cette vie devant soi, qui s'annonce au moins aussi riche et passionnante que celle qui est derrière.