



LA MÉNOPAUSE

100 % des femmes sont concernées !

DÉFINITION

- La ménopause est l'étape physiologique marquant la fin de la fertilité. Elle se définit comme un arrêt permanent des menstruations résultant d'une perte de l'activité folliculaire ovarienne. Elle survient autour de 50 ans (entre 45 et 55 ans).
- Entre 40 et 45 ans, on parle de ménopause précoce, au-delà de 55 ans de ménopause tardive.
- Il faut considérer 2 périodes: la péri-ménopause qui correspond à une période de grandes irrégularités menstruelles et la ménopause qui débute une année après l'arrêt définitif des règles.
- Cette période de transition peut s'accompagner de symptômes plus ou moins marqués pouvant affecter la qualité de vie des femmes.
- L'homéopathie s'avère une alliée précieuse pour accompagner et soulager les femmes durant cette phase importante de leur vie.



LES TROUBLES ET SYMPTÔMES

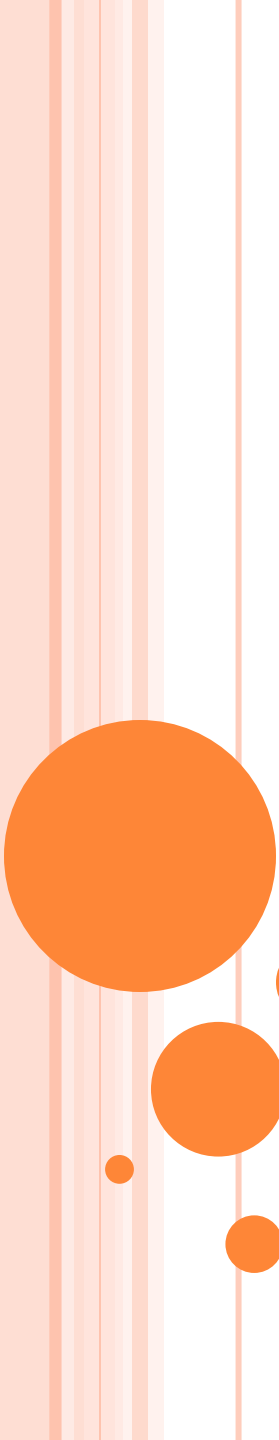
- Bouffées de chaleur;
- Troubles du sommeil;
- Troubles de l'humeur: irritabilité, état dépressif;
- Troubles de la mémorisation, de la concentration;
- Fatigue;
- Douleurs articulaires et musculaires;
- Tendance aux infections vaginales et urinaires, incontinence urinaire;
- Baisse de libido, perte de fermeté de la poitrine, sécheresse des muqueuses;
- Rétention d'eau, prise de poids;
- Risque élevé des maladies cardiovasculaires et de l'ostéoporose;
- Troubles dermatologiques: cheveux plus fins, perte de l'élasticité et amincissement de la peau.



HOMÉOPATHIE ET MÉNOPAUSE

- Dans certains cas, les THS sont contre-indiqués et chaque patiente va présenter SES symptômes de la ménopause, propres à chacune. Dans ce contexte, l'homéopathie, thérapie individualisable, prend alors toute sa place.
- Il est important d'identifier le Type Sensible (TS) de nos patientes afin d'ajuster au mieux le traitement et d'ainsi traiter et prévenir les complications.





TRAITEMENTS HOMÉOPATHIQUES DE LA MÉNOPAUSE

LES PRINCIPAUX TS

- Lachesis mutus: bouffées de chaleur (BDC), pb dermatologiques (rosacée, couperose), risque cardiovasculaire;
- Actaea racemosa: BDC, céphalées occipitales, douleurs articulaires et musculaires, douleurs cervico-dorsales, myalgies spasmodiques;
- Sulfur: Syndrome vasomoteur, BDC, HTA, varices, hémorroïdes, rosacée, couperose, apparition ou résurgence d'un eczéma, d'une arthralgie, d'un pb digestif...
- Phosphorus: BDC, hypersensibilité, troubles respiratoires, ostéoporose;
- Lycopodium clavatum: vieillissement prématuré, sécheresse cutanéomuqueuse;
- Pulsatilla: ménopause passe inaperçue, mais aggravation de l'insuffisance veineuse, prise de poids et risque d'ostéoporose;
- Natrum muriaticum: Peu de BDC, importante sécheresse vaginale, tendance aux infections uro-génitales, HTA, ostéoporose;
- Sepia officinalis: BDC, prolapsus, hTA, varices, sécheresse vaginale, infections, douleurs lombosacrées et ostéoporose, hémorroïdes, dépression;
- Calcarea carbonica: BDC, asthénie, prise de poids (favorisant diabète, HTA, hyperlipidémie);
- Graphites: BDC, prise de poids, aggravation de ses pb cutanés et digestifs.



LES DILUTIONS HORMONALES

- Folliculinum 15 CH: en péri ménopause, avec climat hyper œstrogénique, 3 granules / jour pendant 3 mois puis 1 dose / semaine.
- Lutéinum 5 CH: en péri ménopause avec climat hyper œstrogénique et insuffisance lutéale (=Folliculinum insuffisant seul); 3 granules / jour pendant 3 mois (pas en dose car basse dilution).
- FSH 15 CH: BDC de la 1^{ère} année d'installation de la ménopause; 3 granules / jour pendant 3 mois puis 1 dose / semaine.
- LHRH 15 CH: BDC de la ménopause confirmée (épuisement ou échec de FSH), 3 granules / jour pendant 3 mois puis 1 dose / semaine.





LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES

LES BOUFFÉES DE CHALEUR

Médicaments	Signes caractéristiques
Actaea racemosa	Sensation de poids sur le vertex.
Amylium nitrosum	Sensation de froid sur tout le corps, sueurs abondantes. Angoisse possible.
Belladonna	Congestion, rougeur et chaleur du visage, sueurs, début et fin brusques.
Calcarea carbonica	Afflux de sang au visage, sueurs du cuir chevelu et de la tête
Glonoïnum (Belladonna aggravé)	Forts battements artériels, céphalées congestives brutales, battantes, palpitations violentes, impression que la tête va éclater. Sudation.
Graphites	Au niveau du visage, qui est rouge, contrastant avec la pâleur cutanée, frilosité.



Lachesis mutus	Hypersensibilité au contact et à la constriction (doit se dévêtir), érythrose du visage, migraines.
Phosphorus	Brûlures des paumes
Sanguinaria canadensis	Rougeur circonscrite des joues et des oreilles, brûlures des paumes et des pieds, pas de sueurs.
Sepia officinalis	BDC montant du bassin jusqu'au cou, précédées ou suivies de sensation de froid, sueurs abondantes de tout le corps excepté de la tête, sensation de défaillance, pâle.
Sulfur	Brûlure des paumes et de la plante des pieds, sueurs profuses, irritantes et fétides, aggravée par la chaleur du lit



- Prescrire en 9CH 3granules 3 à 4 fois / jour, ou en 15CH si correspond au TS 3 granules /jour puis 1 dose / semaine.
- Exemple: patiente ayant des BDC nécessitant de se découvrir la nuit et d'ôter une couche de vêtement, ou une écharpe, en journée. Sueurs, rougeur du visage, début et fin brusque.

Lachesis mutus 15 CH 3 granules / jour et Belladonna 9 CH 3 granules 3 fois / jour et 3 granules au coucher ou dans la nuit si besoin.



LA SÉCHERESSE

Physiopathologie:

Après la ménopause, les fibroblastes altérés de la muqueuse vaginale ne produisent plus d'acide hyaluronique. La muqueuse se déshydrate, est moins nourrie, plus fragile et sujette à infections et traumatismes.

Avec l'âge, la production de collagène dans le tissu de la muqueuse vaginale baisse, entraînant une perte de sa tonicité, associée à la disparition des plis vaginaux, et de son élasticité.

Clinique ou le syndrome génito-urinaire:

Le vieillissement de l'appareil génito-urinaire met en évidence une éversion du méat urinaire, une atrophie vaginale, une diminution de la lubrification, une disparition des poils

Des lésions cutanées peuvent apparaître: lichen (blancheur bilatérale et symétrique, rétraction des lèvres internes, encapuchonnement du clitoris), angiome, lentigo sénile...

La sécheresse vaginale et l'élévation du pH vaginal favorise un appauvrissement de la flore et donc une augmentation des vaginites/vaginose ++ .

Tout ceci favorise les dyspareunies, les prolapsus, les IUE et les infections.



VULVE ATROPHIQUE

Sècheresse cutanée
Aspect blanc transparent
de la peau
Rétraction des lèvres
internes
Éversion du méat urinaire
Atrophie vaginale



LICHEN SCLÉREUX

- Aspect blanc nacré
- Symétrie des lésions
- Rétraction des lèvres internes
- Encapuchonnement du clitoris



LE TRAITEMENT

- Corriger la carence œstrogénique avec de l'**huile d'onagre** (3 capsules de 500mg/jour) et des **ovules de Colpotrophine ou de Physiogyne** (tous les soirs si atrophie ++, sinon 2 puis 1 / semaine en continu ou par cure de 1 mois renouvelée tous les 3 mois).
- L'homéopathie si la patiente correspond au type sensible: **Sepia officinalis, Natrum muriaticum ou Lycopodium clavatum** en 15 CH, 3 granules / jour.
- Concernant le lichen, nécessité d'une consultation dermatologique avec mise en place d'un traitement par dermocorticoïde classe IV type **Diprolène** en crème car si absence de traitement, fermeture progressive et totale de l'entrée de la vulve et risque de cancérisation pour des 5% des femmes non traitées.
- Lichen: Alumina 5 CH et Arsenicum iodatum 7 CH (Alumina en 9 CH si sécheresse générale = oculaire, rectale...).



LA LIBIDO

- Elle peut être altérée par la sécheresse vaginale comme on vient de le voir, mais également par la fatigue, la perte de confiance et des doutes sur sa désirabilité, le stress, la prise de poids...
- On peut utiliser des médicaments d'asthénie par ordre croissant en fonction de la fatigue: **Calcarea carbonica**, **Natrum carbonicum** et **Baryta carbonica** (en 15 CH).
- On peut les associer avec: **Kalium carbonicum 9 CH** (ralentissement du métabolisme, asthénie chronique, faiblesse musculaire et frigidité), **Phosphoricum acidum 15 CH** (si asthénie généralisée) ou **Sélénium metallicum 9 CH** (faiblesse généralisée, malgré un désir conservé mais une fatigabilité rapide).
- **Graphites**: si ralentissement général de l'organisme et patiente n'ayant pas de besoin sexuel et/ou éprouvant une aversion pour les RS (« Je ne ressens ni désir, ni plaisir »).



- **Sepia officinalis**: elle peut passer du « J'ai du désir mais pas de plaisir » à « Je ne ressens ni désir, ni plaisir ». Le sexe peut devenir une charge supplémentaire pour Sepia et lui demander une énergie dont son TS manque justement.
- **Causticum**: dyspareunies d'intromission ++, frigidité, aversion pour les RS avec parfois **sensation de brûlures au niveau de la vulve** (examen clinique ++), IUE, tendance dépressive, voire mélancolique avec apitoiement sur elle et les malheurs du monde, grande faiblesse, avec tendance aux parésies et aux paralysies. En 9 CH, 3 granules matin et soir.
- **Lycopodium**: sécheresse vaginale, vieillie prématurément, troubles du désir, dans le contrôle, manque de confiance, brouillard mental. En 9 CH, 3 granules matin et soir.



LES INFECTIONS VAGINALES

- Corriger le pH vaginal et la flore appauvrie avec les ovules à base d'œstrogène, de l'huile d'onagre et des probiotiques si besoin.
- Si vaginose ++/vaginite à répétition: **Medorrhinum 15 CH** 1 dose / semaine pendant 3 mois et/ou **Thuya occidentalis 30 CH** 1 dose / semaine pendant 3 mois (notion de verrues et d'infections chroniques), qui accompagnent bien sûr le traitement allopathique adapté.
- Rarement des mycoses à la ménopause car la mycose se développe en milieu acide et le pH vaginal est moins acide du fait du changement de climat hormonal. La vaginose se développe plutôt en milieu alcalin.



LES INFECTIONS URINAIRES

- Hydratation suffisante (minimum 1,5L / jour);
- Apporter également des œstrogènes en ovules pour améliorer la trophicité vaginale et la qualité de sa flore;
- Cure de probiotiques (3 mois);
- Manosar (Cranberry et Femanose): 1 sachet / jour avant de se coucher, après les mictions, après les RS (si cystite ensuite) pendant 3 mois, arrêt de 5 jours tous les 30 jours.
- Canephron si cystite: 3 cp/jour pendant 10 jours en complément de l'ATB adapté.
- **Medorrhinum** et **Thuya** (idem infection vaginale)
- **Sulfur**, **Sepia**, **Calcarea carbonica**, **Silicea**, **Natrum muriaticum** si TS correspondant.
- TTT homéo de la cystite en fonction des symptômes en sus de l'ATB (évite ++ les récurrences).



L'OSTÉOPOROSE

- Elle se caractérise par une réduction de la masse osseuse ainsi qu'une détérioration micro-architecturale du tissu osseux.
- Facteurs de risques: - carence œstrogénique (attention à la ménopause précoce ou aux hormonothérapies pour cancer);
 - facteurs génétiques;
 - facteurs endocriniens (hyperthyroïdie...);
 - facteurs nutritionnels et mode de vie (sport...);
 - certains traitements (corticothérapie, antiaromatases...).
- Les TS: plutôt une personne longiligne, maigre, sujette aux maladies inflammatoires et ayant eu de la corticothérapie.
Natrum muriaticum, **Pulsatilla**, **Sepia officinalis**, **Silicea** (chétif dès l'enfance), **Phosphorus** (atteinte ++ du rachis) et **Iodum** (maigre, hyperthyroïdie).



LE TRAITEMENT

- Réaliser une ostéodensitométrie tous les 2 à 5 ans selon les cas.
- Activité physique à impact (marche, course à pied).
- Prescrire le TS en traitement de fond à 1 dose / semaine en 15 CH (**Phosphorus**, **Pulsatilla**, **Natrum muriaticum**, **Sepia officinalis**).
- Action sur la minéralisation osseuse:
 - **Calcarea phosphorica**: = constituant du tissu osseux, en 15 CH, 3 granules 1 jour / 2;
 - **Calcarea fluorica**: ostéopénie, ostéoporose, ostéophytose (terrain d'arthrose ++), en 15 CH, 3 granules / jour;
 - **Silicea**: déminéralisation, de 7 à 30 CH en fonction de la similitude, 1 dose / semaine.

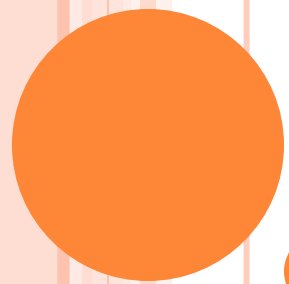
Ils peuvent être donnés en association. Ou en Calcarea composé.

- Sels calcaires de Weleda et Rectorubia de chez Lehning.

- Parathormone (= fait sortir le calcium de l'os): **PTH 15 CH** (pour freiner l'excrétion de l'os) 3 granules / jour ou 1 dose / semaine;

- Vitamine D: Zyma D 3 gouttes / jour minimum ou Zyma D 50 000 UI 1 ampoule tous les 15 jours ++.





CONCLUSION



La ménopause est une étape inéluctable dans la vie des femmes.

Il est donc important de l'anticiper dès 45 ans avec nos patientes en les informant des symptômes qu'elles pourraient rencontrer et des adaptations qu'elles vont pouvoir mettre en place pour en prévenir les complications: activité sportive, nutrition...

Le travail en collaboration avec nos confrères est primordial (MT, gynécologue, sexologue, psychologue, nutritionniste...).

L'homéopathie est très intéressante pour accompagner les symptômes de la ménopause, en complément ou pas de l'allopathie. Elle peut suffire et permettre même de se passer des THS, très utile lorsqu'ils sont contre-indiqués.

