

Numéro 10 / Décembre 2016

POINT DE MIRE : Homéopathie et ménopause

Chère lectrice, cher lecteur,

Après avoir traité des enfants dans le dernier ACTUEL, nous abordons dans ce numéro une autre phase de la vie : la ménopause !

Alors, qu'auparavant, les femmes avaient facilement recours aux hormones synthétiques pour compenser la baisse de leurs hormones, beaucoup de femmes sont aujourd'hui réticentes envers ce genre de thérapies. Et elles se tournent de plus en plus vers le « naturel », également pour les traitements thérapeutiques. Même si les troubles associés à la ménopause peuvent être bien maîtrisés par l'homéopathie ou simplement ne pas apparaître grâce à une thérapie constitutionnelle, nous avons décidé de présenter aussi d'autres possibilités de traitements naturels que l'homéopathie. Il est en effet important de connaître tout ce qui peut être bon pour nous !

La ménopause apporte avec elle de nombreux aspects passionnants. Alors que la famille était souvent jusqu'ici au premier plan, les femmes ont de nouveau plus d'énergie et de temps pour elles. De nouveaux hobbies voire une nouvelle formation peuvent être envisagés. La nouveauté devient possible !

Dernier point, mais pas le moindre, nous devrions prendre exemple sur plusieurs populations autochtones où les seules personnes qui peuvent devenir chef de la tribu sont les femmes ménopausées ! Pourquoi ? Parce qu'elles ont une expérience de vie et incarnent la sagesse ...

Dans cet esprit : en route pour le changement et très bonne lecture !

Fabienne Gigandet et Eveline Fuchs,
Homéopates et co-présidentes
Homéopathie Suisse



La ménopause demande aux femmes de se réorienter.

Passage à une nouvelle phase de la vie

La ménopause est aussi appelée âge climactérique du latin climactericus « qui va par échelons », ce qui signifie, au sens figuré, une étape critique à franchir. Mais ce n'est pas tout à fait correct de définir uniquement la ménopause ainsi. D'autres phases de la vie sont aussi des étapes à franchir.

par Karoline Dichtl, auteure et thérapeute

Dans notre société, nous divisons les phases de la vie de la manière suivante : naissance, petite enfance, âge préscolaire, âge scolaire, puberté, âge adulte, phase parentale, ménopause, vieillesse et mort. Mais d'autres cultures ne mentionnent absolument pas l'âge climactérique dans les phases de la vie comme le Japon ou la Chine.

Le mot ménopause vient du grec et signifie « fin du mois ». Mais la connotation de ce mot donne également un peu l'impression que l'on s'approche non seulement de la fin des menstruations mais aussi de la fin de la vie. Je me dis que, souvent, les femmes doivent se sentir mal uniquement en entendant ce mot. Quand ensuite elles réalisent que cette « étape critique à franchir » dure 10 à 15 ans, elles commencent très tôt à craindre cette période et n'ont pas envie d'y trouver des avantages.

Même si les menstruations sont inconfortables et parfois accompagnées de douleurs, elles influencent le rythme de vie de la femme durant plusieurs décennies. Et, soudain, le cycle habituel est bouleversé pour devenir incontrôlable et incertain : des saignements inopinés mènent à des situations désagréables. Ils peuvent être intenses et persistants ou au contraire très faibles, mais ils font perdre aux femmes leur sérénité.

Bouffées de chaleur et excès de transpiration surviennent de manière inattendue comme des brigands en embuscade. Le poids ainsi que l'humeur jouent au yo-yo et l'alimentation ou des facteurs extérieurs peuvent devenir difficiles à appréhender. Des sentiments d'euphorie vont de pair avec des états dépressifs et, par temps maussade, l'humeur suit la grisaille. On a l'impression de ne plus avoir d'influence sur son corps et son l'âme.

La ménopause demande à nous, les femmes, de se réorienter : il faut être conscientes que nous devons plus que jamais tourner notre regard vers l'intérieur et tenir compte des changements qui nous habitent. C'est particulièrement difficile pour les femmes qui ont toujours fonctionné de manière altruiste ou très volontaire.

Durant cette phase, beaucoup de femmes sont à la recherche de nouvelles façons de penser et d'agir. Outre diverses techniques de relaxation comme le yoga ou la méditation, les thérapies douces comme l'homéopathie et la thérapie par les sels minéraux selon le docteur Schüssler peuvent soulager ces troubles.

Même si l'homéopathie a, par principe, un large spectre d'action, lors de la ménopause des substances ciblées sont utilisées en premier lieu : il y a des femmes qui appréhendent la vieillesse, la maladie et la mort et qui tiennent à conserver leur jeunesse et visent la perfection. D'autres, au contraire, sont fragiles et vulnérables et réagissent avec irritation et agressivité. D'autres encore souffrent de variations de poids et d'humeur et se tournent vers la nourriture par frustration. L'utilisation d'un médicament homéopathique adapté aide l'âme à retrouver son équilibre et à affronter les défis de manière pondérée.

La ménopause est souvent associée à des carences : les grossesses et/ou une vie active et diversifiée exigent beaucoup du corps féminin. Les transformations hormonales représentent une charge supplémentaire. Beaucoup de femmes en font le constat pour la première fois durant la grossesse avec des problèmes dentaires. Lors de ce genre de carences, la thérapie par les sels minéraux selon le docteur Schüssler est un bon complément à l'homéopathie. Les 12 sels peuvent influencer positivement différents symptômes mais ils peuvent aussi être administrés préventivement pour prévenir l'ostéoporose ou les carences en fer par exemple.

D'après mon expérience, la ménopause peut être limitée à un ou deux ans si le corps est soutenu par des sels minéraux et si l'âme est équilibrée par l'homéopathie. Cette phase difficile peut ainsi devenir quelque chose de positif. La ménopause est une période de changements durant laquelle un regard ouvert vers l'intérieur et l'extérieur et une disponibilité à prendre soin de soi peuvent permettre à une femme de vivre sereinement cette période.

Pour toutes celles qui souhaitent en savoir davantage sur l'homéopathie et la ménopause.



Wechseljahre – Wandeljahre

L'auteure donne une précieuse vue d'ensemble sur la façon de surmonter facilement la ménopause et ses nombreux troubles par des moyens naturels. Une lecture incontournable pour les femmes dès 30 ans. En allemand seulement.

Karoline Dichtl (2016)

Books on Demand Verlag,
Norderstedt

ISBN: 978-3-7392-1640-9
CHF 25.50



L'Homéopathie, pour bien vivre la ménopause

Les thérapies homéopathiques proposées dans ce livre sont très détaillées et vont bien au-delà des polycrestes habituels. Il s'agit d'un ouvrage qui offre des conseils de valeur tant aux thérapeutes qu'aux femmes touchées par la ménopause.

Evelyne Majer-Julian (2012)

Narayana Verlag GmbH, Kandern (D)
Produit numéro : 19818

CHF 39.90

Tous les prix sont indiqués sous réserve !



«Les femmes échangent rarement sur leurs troubles.»

La naturopathe considère l'homéopathie comme élément central du traitement des troubles de la ménopause.

L'homéopathie pour la ménopause

Interview de Monika Bänninger, naturopathe titulaire d'un diplôme fédéral en homéopathie et exploitante du cabinet de santé Frauen & Mädchen à Bâle et à Frick.

par Martina Cadalbert, Homéopathie Suisse

La ménopause demeure encore souvent un sujet tabou. Quelles conclusions pouvez-vous tirer de vos discussions avec les femmes concernées ?

Les femmes sont très heureuses d'avoir enfin trouvé quelqu'un qui prenne le temps de les écouter tranquillement. Les symptômes exacts, qui s'expriment et qui se vivent très différemment d'une femme à l'autre, sont particulièrement significatifs en homéopathie classique. De plus, les femmes apprécient de pouvoir poser des questions et découvrir les plaisirs de cette phase de la vie. Les femmes échangent rarement sur leurs troubles, le font souvent négativement et la plupart du temps sur les bouffées de chaleur. Les gynécologues recommandent quant à eux malheureusement toujours aussi systématiquement une hormonothérapie. De plus en plus de femmes remettent cela en question, pas uniquement en raison des effets secondaires négatifs.

Comment faites-vous pour trouver des méthodes de traitement adaptées ?

Je demande à mes patientes de décrire le plus exactement possible leur situation personnelle, leurs troubles physiques et leur état psychique. Plus les symptômes sont décrits de manière personnelle, plus je peux trouver un traitement adapté. Je prends des notes détaillées de ces descriptions. En tant que naturopathe titulaire d'un diplôme fédéral d'homéopathie, je vois l'homéopathie comme élément central des traitements que je prescris. En fonction du tableau clinique et des préférences de mes patientes, des mesures et des traitements complémentaires peuvent être proposés. Ainsi, en complément à l'homéopathie classique, j'ai aussi recours à la phytothérapie et à la diététique ou à d'autres méthodes classiques, comme par exemple les cataplasmes.

Quand est-ce que l'homéopathie est particulièrement adaptée au traitement des troubles de la ménopause ?

En particulier quand une femme est totalement ouverte à ce traitement, qu'elle s'investit activement et, élément fondamental, quand elle s'observe et est en mesure de bien décrire ses symptômes.

Avoir recours aux médicaments homéopathiques semble très apprécié durant la ménopause. Comment vivez-vous cela ?

Les femmes sont bien plus ouvertes qu'il y a 15 ans envers les formes de traitements complémentaires. A cette époque, j'intervenais dans des conférences sur les traitements hormonaux inadaptés qui étaient souvent prescrits sans tenir compte de leurs effets secondaires. A mon avis, ils sont aujourd'hui encore trop souvent utilisés, mais les femmes sont devenues plus sceptiques et osent plus souvent s'opposer à leur médecin et chercher des alternatives. Les femmes qui viennent dans mon cabinet sont très diverses : certaines ont déjà de très bonnes expériences en homéopathie, pour d'autres, il s'agit de leur premier contact avec l'homéopathie.

Que rôle joue la médecine intégrative dans ce domaine ?

Elle joue un rôle très important ! Les méthodes complémentaires doivent compléter de manière cohérente la médecine classique et peuvent, dans certains cas, la remplacer totalement (par exemple lors de bouffées de chaleur). A mon avis, il s'agit d'une situation idéale : avoir recours parallèlement à la médecine complémentaire et à la médecine classique, pour le bien des patientes et non du lobby pharmaceutique. Une image idéale de la médecine intégrative, où les intervenants travaillent main dans la main, se soutiennent et où la patiente est au centre des préoccupations.



© Shutterstock.com/SpeedKingz

La ménopause ne concerne pas que les autres

Lorsque je parle de la ménopause avec mes amies, les témoignages sont variés : cycles réguliers et sans douleurs jusqu'à 55 ans, insomnies, bouffées de chaleur ou encore fortes variations de l'humeur.

par KH d'U (nom connu de la rédaction)

Mes menstruations ont pris fin à 49 ans. Une bonne chose quand on pense que la contraception n'est plus nécessaire. Mais mon médecin m'a expliqué qu'il restait un risque de grossesse – j'ai donc dû continuer à me protéger.

La palette et l'intensité des troubles liés à la ménopause sont variées. J'ai observé attentivement mon corps et mon âme : depuis trois ans, je souffre de bouffées de chaleur. La chaleur se concentre surtout dans la tête : cette sensation est désagréable mais ne dure heureusement que quelques minutes.

Les variations d'humeur sont plus difficiles à appréhender et un regard externe est bienvenu. Je suis profondément reconnaissante d'avoir atteint

la cinquantaine en bonne santé. J'ai de ce fait davantage confiance en l'avenir et je peux prendre la vie avec plus de sérénité.

L'augmentation du volume de ma poitrine m'a inquiétée mais, d'après mon médecin, ce phénomène est courant durant la ménopause. Comme ma poitrine n'était pas très généreuse durant ma jeunesse, c'est pour moi un effet secondaire positif.

Pour renforcer ma constitution, je mise sur la phytothérapie et je fais régulièrement de la course à pied. J'intègre le yoga à ma vie quotidienne, ce qui entretient ma souplesse physique et équilibre mon âme. Il me semble important de continuer à m'intéresser aux choses qui me font du bien.

L'andropause

par Martina Cadalbert,
Homéopathie Suisse

On entend souvent dire que les hommes ne sont concernés qu'indirectement, en tant que partenaire, ami ou collègue, par cet âge dit climatérique. Mais ils sont aussi touchés par des changements hormonaux à cette période de la vie. Alors que les femmes ressentent ces changements aux alentours de la cinquantaine, les hommes les vivent à 60 ans environ.

Dans le langage populaire, la deuxième étape de la vie des hommes est appelée « Midlife Crisis ». Elle a lieu entre 50 et 60 ans et est parfois décrite comme un retour à l'adolescence : certains hommes se remettent soudain à la moto ou s'achètent une voiture de sport, s'habillent « branchés », jouent à nouveau dans un groupe de musique ou font des sports dangereux.

Durant l'andropause, les troubles s'apparentent à ceux des femmes lors la ménopause. Les hommes peuvent aussi souffrir de variations de l'humeur, de tourments intérieurs ou de prise de poids. Mais, contrairement aux femmes, seul un dixième des hommes ressent ces changements. Et si les symptômes surgissent, l'homéopathie peut aussi soulager les hommes durant cette période de transition.

Mais aujourd'hui, ce sont encore souvent leurs partenaires féminines qui encouragent les hommes à avoir recours aux méthodes thérapeutiques douces pour faire face à ces troubles !

Homéopathie Suisse

Case postale 817, 3000 Berne 8
Téléphone : 031 306 20 20
www.homeopathie-suisse.org
info@homeopathie-suisse.org
Compte postal : 30-24221-7

Homéopathie Suisse est une organisation de patients pour l'homéopathie en Suisse. Elle informe de manière globale, transparente et avec qualité sur la médecine douce qu'est l'homéopathie – méthode éprouvée depuis plus de 200 ans. Homéopathie Suisse défend les intérêts de ses membres dans le domaine public et politique.

ACTUEL – Numéro 10 / Décembre 2016

Brochure destinée aux membres d'Homéopathie Suisse. Paraît semestriellement (en allemand et en français). Tirage global : 4000 exemplaires. Rédaction : Comité d'Homéopathie Suisse
Impression : Alder Print und Media AG