



I. Ménopause: comment mieux garder ses cellules jeunes ?

II^e partie : RECOMMANDATIONS

Dans nos sociétés occidentales, la vieillesse est mal intégrée, contrairement à d'autres sociétés où la vieillesse est synonyme de respect, de connaissance et de sagesse.

La ménopause peut signifier différentes choses pour une femme – elle peut être une source d'inquiétude ou d'anxiété, ou encore elle peut être synonyme d'inconfort ou même de soulagement

En vous renseignant sur la ménopause et les changements que subira votre corps, vous pourriez faciliter la transition vers cette période de votre vie, et même arriver à mieux prendre en charge votre santé.

Quelles sont les recommandations que chaque femme peut appliquer seule ?

En dehors des traitements spécifiques comme :

- l'hormonothérapie, principalement pour les bouffées de chaleur
- les traitements spécifiques pour l'os
- les traitements spécifiques pour les maladies cardio-vasculaires
- les traitements pour les troubles psychologiques : type dépression

Il faut citer d'autres types de traitements alternatifs qui seront curatifs ou préventifs ou simplement qui améliorent les symptômes ou le bien-être.

Quels sont-ils ?

- **La concentration et le respect de soi** (comme en Asie ou Extrême-Orient): la ménopause peut être un oment de transition où la perception de soi-même peut se positiver, malgré notre société tellement médiatisée où l'image de la femme doit entrer dans un moule. Dans ce sens l'écoute et la compréhension sont primordiales.
- **La phytothérapie- nutrithérapie:** bien que fréquemment utilisées, il reste de nombreuses controverses car il existe peu d'études. Elles résident naturellement dans le soja, le thé, la sauge, le trèfle, le houblon, les céréales, les graines de légumineuses, pollen de fleurs, l'onagre, le gattilier.
- Certains produits alimentaires sont utilisés pour stimuler le système immunitaire en agissant sur le vieillissement comme **les anti-oxydants** (vitamines A,C,E, oligo-éléments), d'autres pour entretenir la mémoire et les artères, comme les oméga 3
- **Equilibre alimentaire:** Analysez vos besoins énergétiques et les circonstances de vos excès. Limitez les graisses, le sucre, l'alcool et le sel. Mangez des fibres qui ont beaucoup d'avantages (absorption des graisses et de sucres). Fractionnez l'alimentation et réduisez vos apports de 15 à 30 % par rapport à la consommation habituelle ou diminuer les de 2/3.
- **Si l'apport de calcium ou de vitamine D** n'est pas suffisant, prenez des compléments et sortez à la lumière du jour pratiquement tous les jours.
- **Changements de l'apparence:** ils se modulent par des régimes "faisables" et la pratique quotidienne de sport; bref en modifiant son mode de vie.





I. Ménopause: comment mieux garder ses cellules jeunes ?

II^e partie : RECOMMANDATIONS

- **Equilibre sexuel:** la ménopause ne marque pas la fin de la sexualité ! Les symptômes consécutifs à l'atrophie cutanée peuvent être atténués par des produits hydratants ou des traitements locaux aux oestrogènes. Cette période de changement dans la sexualité doit s'accompagner, dans le couple, de compréhension mutuelle mais aussi d'un entretien de la sexualité (l'acte sexuel entraînant une augmentation de la lubrification vaginale qui améliore les rapports). Sexual fitness
- **L'atrophie de la peau, visage et corps,** peut être retardée par les massages (auto-massages ou non). Le fait de stimuler les couches plus profondes de la peau va, améliorer la circulation sanguine, stimuler le renouvellement cellulaire et éliminer les cellules mortes. L'hydratation favorise ces processus ainsi que certaines crèmes ou serums. Bien sûr, nous le reverrons à la prochaine newsletter, le soleil et le tabac sont des facteurs extrêmement nocifs.
- **Faire de l'exercice régulièrement.** Faire de l'activité physique de façon modérée 3X/ semaine 20 à 30 minutes, contribuera à vous protéger contre beaucoup d'affections liées au vieillissement, comme la maladie cardiovasculaire, le diabète et l'ostéoporose. Il s'agit aussi d'un excellent moyen de réduire le stress et de maintenir un poids santé.
- **Dormez suffisamment, évitez la caféine et le tabac et essayez diverses techniques de relaxation pour vous aider à bien dormir.** Si les bouffées de chaleur vous réveillent, demandez conseil à votre médecin.
- **Renforcez votre plancher pelvien et les abdominaux.** Renforcer vos abdominaux vous permettront de mieux gérer votre continence, votre posture, diminuer votre mal de dos, améliorer le retour veineux et favoriser votre capacité respiratoire.



Quels sont les Quels sports pratiquer ?

- **la marche:** améliore la capacité à l'effort, la socialisation et est accessible à tout le monde.
- **la natation:** améliore les capacités respiratoires, épargne les articulations.
- **la course à pieds,** courses d'orientations, ski de fond : améliore les capacités respiratoires mais il est souhaitable de faire un bilan médicale et cardiaque d'abord.
- **la gymnastique,** les disciplines gymniques (yoga, Tai Chi, ...): améliore l'adresse, l'équilibre et donne une meilleure image de soi.
- **le cyclisme:** intéressant s'il y a surcharge pondérale ou pathologie articulaire, améliore la coordination des mouvements, l'équilibre, et renforce les capacités cardiorespiratoires mais est déconseillé et même contre indiqué en cas de gonarthrose, d'atteinte sévère de la colonne vertébrale, d'angine de poitrine mal contrôlée.

A remarquer que pour que l'activité physique soit impliquée dans la perte de poids il faut respecter certaines règles qui ne sont pas de tout repos... faire 4X/sem min 40 min d'exercices et poursuivie de façon régulière dans le temps.

Par contre, le maintien d'une activité physique permet la stabilité pondérale !



I. Ménopause: comment mieux garder ses cellules jeunes ?

II^e partie : RECOMMANDATIONS

La ménopause peut signifier différentes choses pour une femme – elle peut être une source d'inquiétude ou d'anxiété, ou encore elle peut être synonyme d'inconfort ou même de soulagement.

En vous renseignant sur la ménopause et les changements que subira votre corps, vous pourriez faciliter la transition vers cette période de votre vie, et même arriver à mieux prendre en charge votre santé.

En conclusion, quels sont les gestes que vous pouvez faire vous même ?

- 1. Mangez sainement.** Optez pour un régime alimentaire varié qui comprend beaucoup de fruits, de légumes et de grains entiers. Limitez votre consommation de gras saturés, d'huiles et de sucre. Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D, et prenez des suppléments au besoin.
- 2. Faites de l'exercice régulièrement.** Faire de l'activité physique d'intensité modérée 30 minutes par jour contribuera à vous protéger contre beaucoup d'affections liées au vieillissement, comme la maladie cardiovasculaire, le diabète et l'ostéoporose. Il s'agit aussi d'un excellent moyen de réduire le stress et de maintenir un poids santé.
- 3. Dormez suffisamment.** Faites de l'exercice, évitez la caféine et essayez diverses techniques de relaxation pour vous aider à bien dormir. Si les bouffées de chaleur vous réveillent, demandez conseil à votre médecin.
- 4. Cessez de fumer.** En plus d'accroître le risque de cancer, de maladie cardiaque, d'AVC et de nombreux autres troubles de santé, la cigarette peut faire en sorte que la ménopause arrive plus tôt et augmenter les bouffées de chaleur.
- 5. Apprenez à prendre en charge les bouffées de chaleur.** Essayez de remarquer quels sont les facteurs qui déclenchent vos bouffées de chaleur afin de pouvoir les éviter. Les boissons chaudes, les aliments épicés, l'alcool et le temps chaud sont des facteurs déclencheurs courants. Il peut être utile de porter plusieurs couches de vêtements légers que vous pourrez enlever au besoin. Enfin, faire de l'exercice peut aussi avoir un effet bénéfique.
- 6. Renforcez votre plancher pelvien et les abdominaux.** Renforcer vos abdominaux vous permettra de mieux gérer votre continence, votre posture, diminuer votre mal de dos, améliorer le retour veineux et favoriser votre capacité respiratoire.
- 7. Soulagez votre inconfort vaginal.** Les hydratants et les lubrifiants peuvent vous soulager, de même que le fait de continuer à être active sexuellement.
- 8. Faites-vous examiner régulièrement** et subissez les tests de dépistage prévus.