

Méno- pause ?

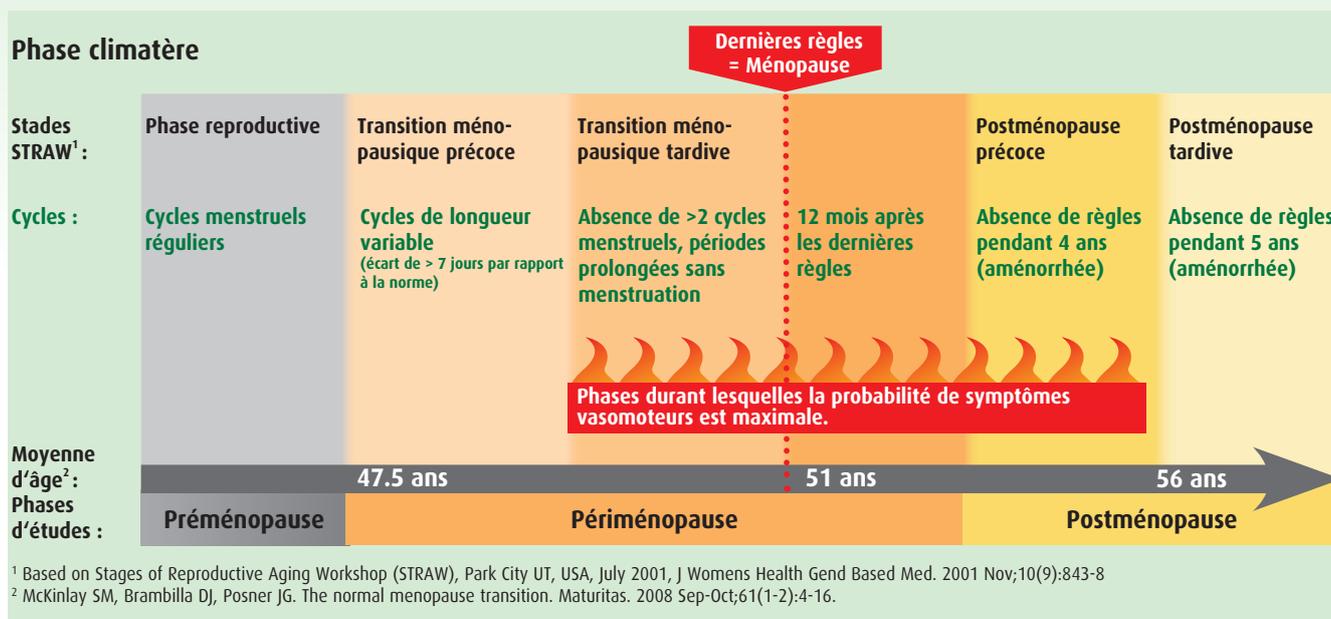


Information
aux représentants des
professions médicales



Climatère – une maladie ?

Le climatère (du grec klimakter « échelon », « période critique de la vie ») n'est pas une maladie, mais désigne les années de changements hormonaux se produisant chez la femme pendant la ménopause. Cette période débute parfois à 40 ans, parfois vers le milieu de la cinquantaine. En cas d'ablation chirurgicale des ovaires, le climatère débute immédiatement. Le climatère se caractérise par plusieurs phases :



Ménopause: La ménopause correspond aux dernières menstruations spontanées de la vie d'une femme.

Préménopause: Phase reproductive de la femme avant le début de la périménopause. Le cycle menstruel est régulier ou légèrement variable dans la durée et l'intensité de la menstruation.

Périménopause: phase qui précède et suit immédiatement la ménopause. Les ovaires produisent de moins en moins d'oestrogène et de progestérone. Cela conduit à des perturbations dans le cycle menstruel jusqu'à ce que la menstruation arrête complètement (ménopause), et donc la période de fécondité de la femme s'achève. Dans cette phase habituellement les troubles typiques se posent: bouffées de chaleur, insomnie, dépression, fatigue et douleurs articulaires.

Postménopause: La postménopause désigne la période qui suit les dernières règles, pendant lesquels de faibles quantités d'hormones sexuelles sont encore sécrétées.

Troubles liés à la ménopause

Chaque femme vit différemment ces changements hormonaux. Selon une étude européenne sur la ménopause (EMS)¹, sur 100 femmes de 45 à 60 ans, 94 présentent des troubles de la ménopause. Et parmi ces dernières, 64 souffrent d'un ou plusieurs symptômes de forte intensité.

Les troubles les plus fréquents sont les bouffées de chaleur et les accès de transpiration (appelés troubles-vasomoteurs). Près de 75% de femmes en souffrent et ressentent ces symptômes comme affectant très désagréablement leur qualité de vie.

¹ Genazzi AR, Schneider HPG, Panay N, Nijland EA. The European Menopause Survey 2005: Women's Perceptions on the menopause and postmenopausal hormone therapy.

Troubles fréquemment associés à la ménopause

	Proportion de femmes concernées
Bouffées de chaleur, accès de transpiration	environ 75%
Sueurs nocturnes	environ 65%
Difficultés de concentration, désorientation, confusion	environ 55%
Humeur changeante	environ 50%
Perte de libido, sécheresse vaginale	environ 40%

Bouffées de chaleur et accès de transpiration

Au début de la ménopause, des bouffées de chaleur d'une durée d'une à trois minutes peuvent survenir jusqu'à 30 fois par jour. La plupart du temps, elles débutent au niveau de la poitrine ou du cou et s'étendent ensuite à la tête. La peau rougit et se couvre de sueur, le rythme cardiaque s'accélère. Les symptômes déclinent après l'accès de transpiration.

Les bouffées de chaleur disparaissent à leur tour une fois la perturbation hormonale terminée et l'équilibre hormonal rétabli. La plupart des femmes souffrent de bouffées de chaleur pendant trois à cinq ans, rarement davantage.

Origine des bouffées de chaleur

La chute du taux d'oestrogène influence les centres thermorégulateurs de l'hypothalamus. On pense que cette chute provoque la libération de certains neurotransmetteurs (messagers chimiques du cerveau) qui déclenchent une sensation brutale de chaleur. Pour refroidir le corps, les vaisseaux sanguins se dilatent afin que davantage de sang circule dans la peau. C'est ainsi que débute le phénomène de transpiration.

Rester cool

Les accès de transpiration figurent parmi les troubles les plus désagréables de la ménopause. Des études récentes montrent que la sauge agit particulièrement bien contre les troubles de la ménopause.

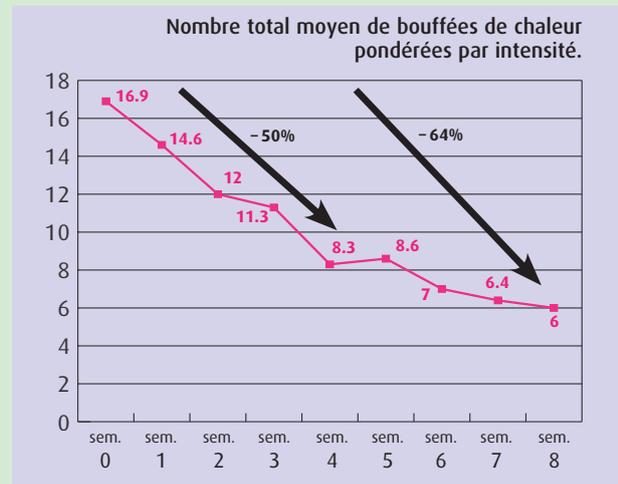


Depuis des siècles, la sauge est utilisée contre divers problèmes féminins; des études récentes menées par Biofoce SA/A.Vogel démontrent maintenant son effet bénéfique sur les troubles de la ménopause.

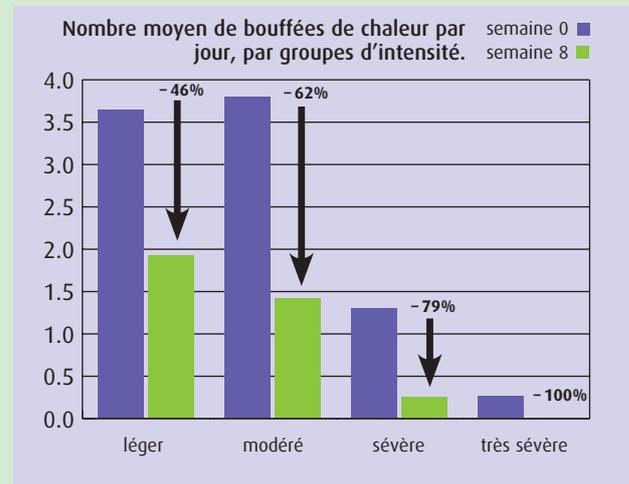
Les comprimés de sauge contre les bouffées de chaleur

Pendant la ménopause, la plupart des femmes souffrent de bouffées de chaleur et de transpiration excessive. Les résultats d'une étude ouverte montrent que la sauge diminue ces symptômes¹.

Nombre de bouffées de chaleur



Intensité des bouffées de chaleur

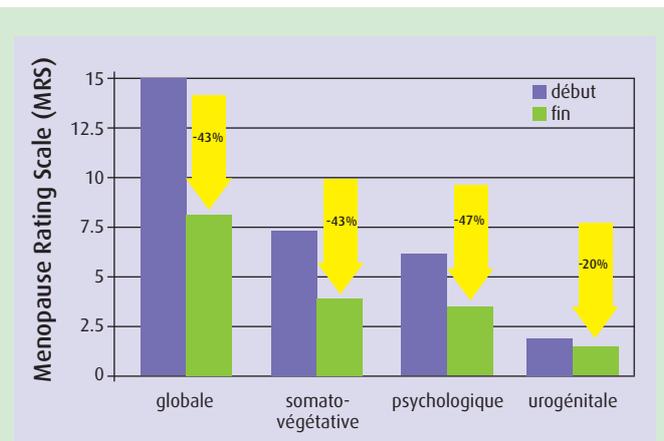


Nombre de participantes : 69 femmes de 48 à 66 ans ; durée du traitement : 8 semaines ; posologie : 1 comprimé par jour.

Résultats : Le nombre de bouffées de chaleur diminue, en même temps que leur intensité.

Résultats d'étude sur les symptômes les plus fréquents de la ménopause

Au cours de la même étude, les femmes participantes ont évalué l'intensité de leurs symptômes climactériques au début et à la fin de la période de huit semaines pendant lesquelles elles ont pris les comprimés de sauge.



Nombre de participantes : 69 femmes de 48 à 66 ans ; durée du traitement : 8 semaines ; dosage : 1 comprimé par jour. Intensité des bouffées mesurée selon une échelle reconnue internationalement, la « Menopause Rating Scale » (MRS).

1. Diminution de l'ensemble des symptômes liés aux perturbations hormonales.
2. Les symptômes somatovégétatifs diminuent : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sensation de chaleur, palpitations, insomnies, douleurs musculo-articulaires.
3. Diminution des symptômes psychiques tels qu'humeur dépressive ou changeante et irritabilité.
4. Les symptômes urogénitaux diminuent : perte de libido, incontinence urinaire, sécheresse vaginale.

Résultats : Le nombre de bouffées de chaleur diminue, en même temps que leur intensité.

Conseils sur les « Troubles de la ménopause »

94% des femmes entre 45 à 60 ans présentent des troubles de la ménopause. Plus de 70% d'entre elles souffrent de bouffées de chaleur et d'accès de transpiration pendant deux à cinq ans.



« Mes bouffées de chaleur commencent au niveau du décolleté ou du cou et se propagent ensuite à la tête ; ma peau rougit et je transpire tout à coup de tous mes pores pendant que mon cœur bat fort au point que c'en est désagréable. Après l'accès de transpiration, la bouffée de chaleur retombe et j'ai des frissons. »

Comprimés Menosan® Salvia

Menosan® Salvia soulage en cas de transpiration excessive et de bouffées de chaleur, il diminue nettement les autres symptômes caractéristiques de la ménopause.

Comprimés Menosan® Salvia:

- diminuent le nombre et l'intensité des bouffées de chaleur
- réduisent les accès de sueurs nocturnes
- diminuent nettement les symptômes psychiques
- sont très bien tolérés et adaptés au traitement de longue durée
- sont uniques, car pratiquement dénués de thuyone
- s'associent sans problèmes avec d'autres médicaments
- contiennent 3400 mg d'extrait de feuilles de sauge par comprimé
- à base de feuilles de sauge fraîches issues de cultures biologiques contrôlées

1 comprimé
par jour

Moins d'accès de transpiration signifient davantage de bien-être pendant la journée, une meilleure qualité de sommeil, une meilleure image corporelle, davantage d'énergie et une meilleure qualité de vie.



Médicament phytothérapeutique

Menosan® Salvia – peut-il être pris même à long terme?

La sauge contient une huile essentielle riche en thuyone. La thuyone est reconnue comme une substance neurotoxique qui peut provoquer des troubles de la perception. C'est pourquoi la teneur en thuyone est réduite au minimum dans la production des comprimés A.Vogel Menosan® Salvia ; ainsi, un comprimé, qui correspond à une dose journalière, ne contient plus que 4-8 microgrammes de thuyone, bien moins qu'une teinture de sauge classique dont une dose journalière contient 1000 microgrammes. Même la prise des 50 comprimés Menosan® par jour pendant plusieurs années ne présenterait donc aucun danger.

Conseils utiles :

- Les légumineuses et les produits à base de soja sont riches en protéines et flavonoïdes de grande valeur, auxquels on attribue un rôle régulateur sur le système hormonal (A.Vogel Harmony Plus est un complément alimentaire adapté).
- Eviter les excès de café, de thé noir et d'alcool, pour diminuer le plus possible les bouffées. Le café Bambu, fait à partir de fruits et de céréales, est une alternative idéale.
- Boire au moins deux litres par jour d'eau minérale riche en calcium.
- Vitamine D naturelle pour la densité osseuse et la force musculaire (par ex. capsules Multivitamines A.Vogel)
- Préparation de calcium en prévention de l'ostéoporose (p. ex. comprimés de complexe de calcium A.Vogel Urticalcin).
- Douches alternées et mouvements en plein air influencent favorablement le système cardiovasculaire et aident le corps à mieux réagir face à la nouvelle situation hormonale.
- Eviter les repas épicés et les thés aux épices.
- En cas d'humeur dépressive et de sautes d'humeur, on recommande un produit aux extraits frais de millepertuis.

