

Pour ma
ménopause



A.Vogel

Passion pour les plantes

Avec
test sur la
ménopause



Il n'est pas toujours facile de garder la tête froide pendant la ménopause, mais c'est possible !

La ménopause – une phase naturelle, mais souvent désagréable de la vie

La ménopause commence dès le début de la quarantaine chez certaines femmes, d'autres ne l'atteignent qu'au milieu de la cinquantaine. La fonction ovarienne diminue alors progressivement, et avec elle la production d'une hormone sexuelle, l'oestrogène, jusqu'à l'arrivée des dernières règles. Ce changement hormonal est une phase tout à fait naturelle de la vie, et pourtant il expose la plupart des femmes à des symptômes désagréables. Ces symptômes et manifestations associés peuvent sérieusement diminuer la qualité de vie.

Symptôme numéro 1 : les bouffées de chaleur

Cette sensation de chaleur qui monte soudainement, accompagnée de sueur. Impossible de dormir la nuit, les draps sont trempés... Pratiquement toutes les femmes âgées de 45 à 60 ans connaissent cette situation. En effet, les bouffées de chaleur et les sueurs font partie des symptômes les plus répandus qui accompagnent les changements hormonaux pendant la ménopause. Malheureusement, cela ne se limite pas à d'importantes sueurs. Ces sueurs pénibles entraînent d'autres manifestations désagréables connues de la ménopause comme le manque de sommeil, la diminution des performances, une sensation corporelle désagréable, l'irritabilité et l'humeur dépressive.

Dans la vie privée ou au travail, les accès de sueur en société sont désagréables pour une femme et peuvent la mettre très mal à l'aise.

Avec la diminution du nombre et de l'intensité des sueurs, la qualité du sommeil s'améliore souvent aussi, les performances augmentent et la sensation corporelle devient plus supportable.

La sauge contre les sueurs

Beaucoup connaissent cette herbe odorante aux feuilles vert argenté et aux magnifiques fleurs bleues à mauves. La feuille aromatique, légèrement amère, est volontiers utilisée comme épice dans la cuisine. Son nom botanique, *Salvia officinalis*, souligne par contre son utilisation en pharmacie/officine.

Son effet anti-transpirant est traditionnellement connu. Il atténue la sensation de chaleur et la transpiration excessive. Pendant la ménopause, en particulier, cela peut procurer un soulagement à de nombreuses femmes.

A.Vogel utilise les feuilles de sauge fraîches dans la fabrication de ses produits. Conformément à la philosophie A.Vogel, les plantes utilisées sont issues de l'agriculture biologique contrôlée.



Autres suggestions utiles contre les troubles :

- ✓ Faites des activités physiques en plein air, votre corps sera moins sujet aux bouffées de chaleur.
- ✓ Surveillez votre poids, tout excès est mauvais pour la santé.
- ✓ Mangez principalement des produits à base de céréales complètes et des légumes riches en œstrogènes comme le soja, les lentilles, les pois, les haricots ainsi que les germes de luzerne et évitez les aliments épicés.
- ✓ Buvez au moins 2 litres d'eau minérale riche en calcium par jour.
- ✓ Les douches alternées et la gymnastique ont un effet favorable sur le cœur et la circulation.
- ✓ Évitez le stress et l'énervement.
- ✓ Portez toujours plusieurs couches de vêtements en fibres naturelles pour pouvoir les retirer quand vous avez chaud et les remettre ensuite. Appliquez le même principe pour vous couvrir au lit.
- ✓ Placez un paquet réfrigérant sous votre oreiller. En retournant régulièrement l'oreiller pendant la nuit, vous aurez toujours une surface fraîche sur laquelle vous coucher.
- ✓ Parlez de cette nouvelle situation inconnue avec des femmes dans le même cas ou avec un professionnel de la santé.



Faites le test: Suis-je entrée en ménopause ?

Répondez aux questions suivantes et additionnez les points pour obtenir le score total des symptômes. Les résultats du test peuvent aussi aider le pharmacien ou le droguiste à vous conseiller encore mieux ou servir de guide au médecin.

Veillez prendre note que ce test ne saurait en aucun cas remplacer une visite médicale, mais ne peut qu'indiquer une tendance.

Questions	Non	Oui
Avez-vous plus de 42 ans ?	0	1
Vos règles se sont-elles modifiées dernièrement ? Sont-elles p. ex. devenues irrégulières, plus abondantes ou plus faibles ? Traversez-vous des phases sans aucun cycle menstruel ?	0	2
Avez-vous des bouffées de chaleur soudaines, c'est-à-dire des vagues de chaleur montantes ou descendantes survenant par à-coups et accompagnées d'accès de sueur ?	0	2
Avez-vous depuis peu des troubles tels que des accélérations soudaines du rythme cardiaque ou des palpitations ?	0	1
La qualité de votre sommeil a-t-elle diminué ? Avez-vous des difficultés à vous endormir ou votre sommeil est-il perturbé ?	0	1
Constatez-vous que vous êtes sujette à des sautes d'humeur atypiques ? Vous arrive-t-il p. ex. de vous sentir subitement déprimée ou facile à décontenancer ?	0	1
Ressentez-vous sans raison des angoisses et une agitation intérieure ? Etes-vous tendue et nerveuse ?	0	1
Vous sentez-vous vite fatiguée, épuisée et facilement surmenée ces derniers temps ?	0	1
Avez-vous plus de peine à vous concentrer ? Avez-vous des pertes de mémoire ?	0	1
Etes-vous sujette à des problèmes de sécheresse vaginale et ressentez-vous des douleurs lors des rapports sexuels ?	0	1
Ressentez-vous plus souvent un besoin pressant d'uriner ? Avez-vous parfois des pertes d'urine incontrôlées ?	0	1
Souffrez-vous de plus en plus d'une sécheresse 0 1 particulièrement prononcée de la peau ?	0	1
Ressentez-vous des douleurs jusqu'alors inconnues dans les muscles ou les articulations ?	0	1
Score total des symptômes		

Evaluation

0 - 2 points :

Vous ne présentez que très peu de signes de début de ménopause.

Vous ne présentez aucun signe, ou des signes très légers de climatère. Il est donc improbable que vous soyez déjà entrée en ménopause. Cela étant, seules deux tiers environ des femmes constatent des symptômes tels que bouffées de chaleur, accès de sueur ou accélérations du rythme cardiaque (tachycardie) pendant le climatère. Autrement dit, on peut déjà se trouver en début de ménopause sans en présenter les signes typiques. A cela s'ajoute qu'il peut y avoir d'autres causes possibles à des symptômes éventuels.*

3 - 7 points :

Vous présentez plusieurs signes de début de ménopause.

Vous pourriez vous trouver dans la phase initiale du climatère. Des symptômes comme les bouffées de chaleur font partie des manifestations les plus courantes accompagnant les changements hormonaux. Les préparations à base d'extrait de sauge sont particulièrement appropriées pour soulager les bouffées de chaleur et la transpiration excessive.*

8 - 15 points :

Vous présentez de nombreux signes de début de ménopause.

Il est très probable que vous soyez déjà sujette aux changements hormonaux liés à la ménopause. L'accumulation des troubles que vous rapportez peut vous peser considérablement. Parlez-en donc à votre gynécologue qui vous conseillera des mesures thérapeutiques vous permettant de mener une vie active avec le moins possible de troubles pendant vos années de climatère.

*Si les troubles vous font souffrir, consultez votre gynécologue ou demandez à votre pharmacien/ne ou droguiste de vous conseiller des méthodes de traitement douces.

Menosan® Salvia pour ma ménopause

Aide traditionnellement en cas de troubles liés à la ménopause, notamment :

- ✓ **bouffées de chaleur**
- ✓ **transpiration excessive**
- ✓ **sueurs nocturnes**

1 comprimé
par jour



*à base de
feuilles de sauge
fraîches*



...et pour l'homme: Prostan® Prostata, capsule molli

Soulage les troubles liés à un début d'hypertrophie de la prostate, par exemple:

- ✓ **besoin fréquent d'uriner**
- ✓ **problèmes à la miction**

1 capsule
par jour



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.
A.Vogel SA, Roggwil TG