

## 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.
- ✓ Nourrissez-vous principalement de produits à base de céréales complètes et de légumes riches en oestrogènes tels que soja, lentilles, pois, haricots et germes de luzerne.
- ✓ Buvez au moins 2 litres d'eau minérale riche en calcium par jour.
- ✓ Évitez les plats épicés, l'alcool, la caféine et le tabac.
- ✓ Les douches alternées et la gymnastique ont un effet favorable sur le cœur et la circulation.
- ✓ Évitez le stress et l'énerverment.
- ✓ 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 avec des amies ou d'autres personnes dans votre cas pour vous familiariser avec votre nouvelle situation.
- ✓ Demandez conseil dans votre pharmacie/droguerie.



8062804/01\_2022

## 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.

	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 particulièrement prononcée de la peau ?	0	1
Ressentez-vous des douleurs jusqu'alors inconnues dans les muscles ou les articulations ?	0	1
<b>Score total des symptômes</b>		

## 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. 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.

### 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 l'extrait de sauge sont particulièrement appropriées pour soulager les accès de sueur et les sensations de chaleur qui monte au visage. 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.

### 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.



Bon à savoir

Avec test sur la ménopause

Ménopause ? Les bouffées de chaleur ne sont pas une fatalité.

A.Vogel

## 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.

### Le saviez-vous ?

52

On appelle « ménopause » la dernière menstruation non suivie de nouvelles règles durant un an. La ménopause survient normalement entre 41 et 55 ans, 52 ans en moyenne.

Ces symptômes et manifestations associés peuvent sérieusement diminuer la qualité de vie. **Les sueurs nocturnes perturbent le sommeil et les bouffées de chaleur épuisantes diminuent la capacité d'effort physique.**

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.

## Symptôme numéro 1 : les bouffées de chaleur.

Elles commencent en général au niveau de la poitrine. La peau rougit et devient chaude au toucher. La chaleur monte ensuite à la tête, saisit tout le corps et la sueur sort par tous les pores de la peau. A la fin, la chaleur cède sa place aux frissons, en particulier la nuit, quand la chemise de nuit et la literie sont toutes trempées de sueur. Se rendormir? Inutile d'y songer...

**La plupart des femmes quinquagénaires vivent quotidiennement plusieurs de ces épisodes, qui durent jusqu'à 30 secondes – parfois même plusieurs minutes – et ce pendant des années.**

A quoi sont dus ces troubles ? La diminution progressive de la production d'hormones crée un déficit d'oestrogène. Soumis aux fluctuations des taux hormonaux, le centre de contrôle thermique du cerveau reçoit des signaux erronés qui sont interprétés par le corps comme un excès de chaleur. La circulation sanguine est alors augmentée et le corps transpire pour diminuer sa température – avec pour conséquence que la femme a souvent froid après une bouffée de chaleur. Le corps sécrète d'autre part de l'adrénaline, une hormone de stress qui accélère le refroidissement, mais rend également nerveux et irritable.



## Traiter, oui. Mais avec quoi ?

Pour soulager les troubles de la ménopause, on dispose notamment de thérapie de substitution par des hormones de synthèse. Celle-ci est efficace, mais on la recommande plutôt pour le traitement de symptômes sévères. Or, comme la baisse de la production hormonale est un processus entièrement naturel, beaucoup de femmes préfèrent aujourd'hui une méthode douce à base de plantes, qui aide le corps à s'adapter à cette nouvelle phase de la vie.

L'effet favorable des feuilles de sauge fraîches sur la transpiration profuse, connu de longue date, a été redécouvert par la phytothérapie qui l'utilise maintenant lors de troubles de la ménopause.

La sauge est particulièrement efficace lors de bouffées de chaleur et de sueur excessive, symptômes les plus fréquents de la ménopause.

### Pour plus d'énergie

Les personnes qui transpirent moins se sentent mieux et sont moins sujettes à des problèmes tels que troubles du sommeil, fatigue diurne et manque d'énergie.

## Naturellement Bio

Conformément à la philosophie d'A.Vogel, la sauge est produite dans nos propres cultures biologiques contrôlées. Alors que la plupart des entreprises doivent d'abord sécher leurs plantes médicinales pour élaborer leurs produits, chez A.Vogel, la sauge est utilisée et transformée directement après la récolte. Car, Alfred Vogel en était déjà convaincu, ce n'est que dans la plante fraîche que tous les précieux constituants sont présents et peuvent déployer leur efficacité de manière optimale.

## Menosan® Salvia contre les troubles de la ménopause

Les femmes qui souhaitent s'abstenir de prendre des hormones y trouveront dans les pharmacies et drogueries, une **alternative naturelle bien tolérée pour remplacer ou compléter d'autres thérapies.**

Menosan® Salvia à base de feuilles de sauge fraîches est traditionnellement utilisé pour soulager les troubles de la ménopause tels que :

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

1 comprimé par jour



## ...et pour l'homme : Prostan® Capsules pour la prostate

Soulage les troubles dus à un début d'hyperplasie de la prostate tels que :

- ✓ besoin fréquent d'uriner
- ✓ miction retardée
- ✓ pertes post-mictionnelles
- ✓ difficultés à uriner

1 capsule par jour



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