



8 solutions aroma pour une ménopause (vraiment) heureuse

Vanessa Périnat Bard

Mal vécue et parfois même considérée comme une maladie, la ménopause effraie. Pourtant, si ses symptômes sont bien connus, les solutions naturelles pour les réduire le sont beaucoup moins. Hydrolats anti-bouffées de chaleur, synergies aux huiles printanières pour un sommeil serein et même huile de soin intime... notre experte aroma vous livre ici son guide pratique pour aborder cette période sereinement.

Si toutes les femmes seront concernées à un moment ou à un autre de leur vie par la fameuse « ménopause », nous ne serons cependant pas toutes égales face à ses effets que nous pouvons qualifier d'indésirables. Mais est-ce une fatalité, devons-nous l'attendre et la subir ? Non, soyez rassurées ! Il existe une multitude d'astuces possibles avec les plantes pour atténuer ces désagréments et passer le cap avec une plus grande sérénité.

Le moment d'appuyer sur le bouton « pause » ?

La ménopause¹⁻² est un phénomène physiologique naturel dans le processus de vieillissement de la femme. Ce n'est ni une maladie ni un dysfonctionnement organique. Elle marque la fin du cycle menstruel des femmes et donc la fin de la capacité à procréer. Les changements hormonaux commencent déjà gentiment

dès la vingtaine, avec un raccourcissement progressif des cycles menstruels. Ces derniers sont régis par deux hormones, les œstrogènes et la progestérone. Lorsque la libération répétée de ces deux hormones diminue, la ménopause débute. Cette période commence généralement vers 50 ans (plus largement entre 45 et 55 ans). Une ménopause précoce qui débute avant 40 ans est due à une insuffisance ovarienne. Dans ce cas, nous avons affaire à un dysfonctionnement organique.

1001 ménopauses : choisissez la vôtre

Les symptômes varient d'une femme à l'autre. Certaines femmes sont très peu, voire pas du tout touchées tandis que d'autres en souffrent énormément. Plusieurs facteurs personnels entrent en compte en plus de la chute des œstrogènes et de la progestérone. C'est pourquoi la ménopause demeure une expérience personnelle. Une ménopause qui débute à 40 ans ne sera pas vécue comme une

ménopause qui commence à 55 ans. Les facteurs environnementaux, comme le mode de vie, influencent de manière significative le vécu et les symptômes de cette période. Par exemple, il a été observé qu'une femme fumeuse est ménopausée en moyenne deux ans plus tôt qu'une non fumeuse. En revanche, l'arrêt définitif des menstruations sera, au final, semblable pour toutes les femmes.

Les symptômes³⁻⁴⁻⁵⁻⁶ de la préménopause et la ménopause peuvent être difficiles à vivre. Les reconnaître permet de les soulager au mieux. Ici, nous traiterons les symptômes que nous pouvons atténuer avec l'aromathérapie, ce qui fait que la liste n'est pas exhaustive. La baisse du taux d'œstrogènes est un facteur de risque important d'ostéoporose et de maladie cardiaque. Il est primordial d'en discuter avec votre médecin.

Préménopause : le moment parfait pour agir !

Les règles irrégulières sont l'un des premiers signes de l'approche de la ménopause. Comme vu auparavant, les cycles perturbés sont dus à une diminution des taux d'œstrogènes et de progestérone.

Simple coup de chaud ou vraie « bouffée de chaleur » ? (Réponse ici)

Qu'est-ce qu'une bouffée de chaleur ? C'est une impression de chaleur soudaine et de rougeur, déclenchée par la vasodilatation (dilatation des vaisseaux de la surface de la peau), touchant particulièrement le visage et le cou. Chaque bouffée de chaleur dure de 30 secondes à 5 minutes, elle est suivie par des frissons et peut s'accompagner de sueurs plus ou

moins abondantes. Elles sont dues à la fluctuation hormonale, tout particulièrement à celle des œstrogènes. Elles se produisent plus particulièrement la nuit au moment où le taux d'œstrogènes sanguin est le plus bas. Mais certaines femmes peuvent également en souffrir à tout moment durant la journée, ce qui peut les rendre très handicapantes.

Quand le cycle déraille...

Bonne nouvelle : il est possible de réguler les cycles un certain temps avec l'aromathérapie. Mon conseil :

Mélange par voie orale

Formule à base uniquement d'hydrolats, équilibrante hormonale :

- HA (hydrolat) vitex *Vitex agnus castus* 100 ml,
- HA sauge officinale *Salvia officinale* 100 ml,
- HA romarin verbenone *Rosmarinus officinale verbenon* 50 ml.

Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : avaler 2 cuillerées à soupe du mélange diluées dans un grand verre d'eau le matin pendant

2 semaines, puis passer à 1 cuillerée à soupe. À faire en continu, selon besoin, sur plusieurs mois ou années. Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Bouffées de chaleur ? Les hydrolats rafraîchissent !

Les bouffées de chaleur touchent jusqu'à 80 % des femmes. Elles sont, elles aussi, annonciatrices de l'approche de la ménopause. Elles peuvent durer jusqu'à dix ans et disparaissent normalement durant la première année après l'arrêt des règles.

Pas de panique. Il est possible de soulager les bouffées de chaleur avec les hydrolats :

Mélange par voie orale

Formule à base uniquement d'hydrolats, apaisant les bouffées de chaleur :

- HA sauge officinale *Salvia officinale* 150 ml,
- HA menthe poivrée *Mentha piperita* 100 ml.

Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : avaler 2 cuillerées à soupe du mélange diluées dans un grand verre d'eau le matin pendant 2 semaines, puis passer à 1 cuillerée à soupe. À faire en continu selon besoin sur plusieurs mois ou années.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Pour aller plus loin et avoir un effet « fraîcheur », je vous propose aussi :

Un spray rafraîchissant

Formule à base d'hydrolats, rafraîchissante :

- HA menthe poivrée *Mentha piperita* 50 ml,
- HA rose de Damas *Rosa damascena* 50 ml.

Réalisation : dans un flacon de 100 ml avec spray externe, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : s'asperger le visage et le corps à volonté selon besoin lors de bouffées de chaleur avec le mélange en spray.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

« Pour combien de temps j'en ai ? »

On peut souffrir de troubles de la ménopause pendant des années avant la ménopause à proprement parler ; c'est une période compliquée appelée la préménopause (ou périménopause). Il faut savoir qu'environ quatre à cinq ans se passent entre le début des menstruations irrégulières et leur arrêt définitif... donc du début de la ménopause. En moyenne, les femmes souffrent pendant sept à dix ans de troubles de la ménopause (environ cinq à six ans de

préménopause et trois à quatre ans de ménopause). La ménopause est une affaire de famille ! En effet, le facteur héréditaire joue un rôle très important. Si votre mère a été ménopausée jeune, il y a de grandes « chances » que ce soit également le cas pour vous. À quel moment sommes-nous ménopausées ? Quand nous n'avons plus eu nos règles depuis un an... mais il est possible d'effectuer des analyses sanguines pour confirmer.

Poitrine sensible : ce massage soulage instantanément

Une sensibilité accrue au niveau de la poitrine, jusqu'à des douleurs plus ou moins intenses font souffrir de nombreuses femmes durant toute leur vie. Que cela soit avant les règles, lors de la grossesse ou encore annonciateur de la ménopause, ces douleurs appelées mastodynies peuvent être très difficiles à vivre. Elles sont dues à la modification hormonale et disparaissent à la ménopause.



Des huiles apaisantes comme la lavande ou la camomille aident à trouver le sommeil.

J'ai pour vous quelques astuces de première intention :

- Portez un soutien-gorge bien adapté à votre poitrine et agréable. Optez pour un bon soutien-gorge de sport ;
- Buvez beaucoup d'eau et diminuez votre consommation de sel afin de lutter contre la rétention d'eau qui aggrave les douleurs.

Puis du côté des huiles essentielles, je vous suggère :

Une huile pour massage de la poitrine lors de mastodynies

15 % d'huiles essentielles

Formule anti-inflammatoire, antalgique et équilibrante hormonale :

- HE laurier noble *Laurus nobilis* 40 gouttes,
- HE genévrier *Juniperus communis* 30 gouttes,
- HE vitex *Vitex agnus castus* 25 gouttes,
- HE sauge sclérée *Salvia sclarea* 25 gouttes,
- HE copaïba *Copaiba officinalis* 15 gouttes,
- HE encens *Boswellia carteri* 15 gouttes,
- HV de noyau d'abricot 42,5 ml.

Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de noyau d'abricot.

Utilisation : masser les seins doucement avec une vingtaine de gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour. Il est possible de se masser jusqu'à 6 fois par jour si besoin. Si vous utilisez ces mélanges sur le long terme, faites une pause de 2 jours tous les 5 jours.

Quand la ménopause prend ses quartiers...

Pendant la ménopause, beaucoup de femmes souffrent de fatigue plus importante qu'à l'accoutumée.

Moral en berne ? Retrouvez votre bonne humeur

Les raisons ne sont pas forcément identifiables en dehors du chamboulement hormonal : bouffées de chaleur nocturnes, problèmes de sommeil, stress ressenti par la prise de conscience que la période de procréation est terminée, etc. S'ensuivent irritabilité, difficultés de concentration ou encore crises de larmes...

Les troubles du sommeil s'accroissent à la ménopause à cause de l'arrêt de la production de progestérone et d'œstrogènes. Comprenez que :

- **La progestérone** est importante pour induire le sommeil et est responsable du relâchement musculaire.

Une diminution de celle-ci perturbe l'endormissement et augmente le risque d'apnée du sommeil due à la contraction des muscles de la gorge.

- **Les œstrogènes** permettent un sommeil profond. Leur diminution impacte donc la profondeur du sommeil et augmente les réveils nocturnes.

Restez vigilante et parlez-en à votre médecin.

Une fois de plus, quelques conseils d'hygiène de vie pourront vous aider à les réduire : faites du sport, il procure un sentiment de bien-être par la libération d'endorphines et permet d'équilibrer les émotions. Côté alimentation, consommez des fibres et des oméga-3, pour plus de vitalité et une humeur au beau fixe.

En aroma, la fabrication d'un petit « stick à billes », de quoi préparer le sommeil :

Roll-on pour un sommeil serein 5 % d'huiles essentielles

Formule calmante et apaisante :

- HE lavande vraie *Lavandula vera* 3 gouttes,
- HE marjolaine à coquille *Origanum majorana* 3 gouttes,
- HE petit grain bigarade *Citrus aurantium amara* 2 gouttes,
- HE camomille romaine *Chamaemelum nobile* 2 gouttes,
- HV de noyau d'abricot 5 ml.

Réalisation : dans un flacon roll-on de 10 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de noyau d'abricot.

Utilisation : appliquer le roll-on au niveau des poignets, du plexus solaire et en massage du ventre. À commencer 1 heure avant le coucher et à appliquer à volonté selon vos besoins.

Sécheresse intime : brisez le tabou pour en venir à bout !

La sécheresse vaginale est un problème courant durant la vie des femmes qui s'accroît à la

ménopause. La diminution du taux d'œstrogènes en est la cause. En effet, la muqueuse vaginale s'aminuit, s'assèche et perd son élasticité lors de cette diminution hormonale.

Ce phénomène s'appelle l'atrophie vaginale. Cette sécheresse inconfortable peut être la cause d'autres troubles, comme une sensation de brûlure, des rougeurs, des douleurs pendant les rapports, des saignements, des démangeaisons, voire des infections vaginales et urinaires. Pour retrouver un confort intime, commencez par porter des sous-vêtements en coton et pas trop serrés. Concernant votre hygiène intime, ne faites surtout pas de douche vaginale et arrêtez les savons (même ceux spécifiques pour la flore vaginale).

Utilisez quotidiennement une huile intime adaptée à la muqueuse vaginale qui permettra ainsi de la rendre plus élastique et plus humide.

Plusieurs produits existent⁷. Si vous le pouvez, il existe aussi des solutions intimes⁸ qui sont à choisir en fonction de votre flore vaginale, pour nourrir et apaiser la zone.

En aroma, voici une suggestion intéressante à tester :

Spray intime apaisant

Formule à base uniquement d'hydrolats, apaisante et hydratante :

- HA camomille romaine *Chamaemelum nobile* 50 ml,
- HA rose de Damas *Rosa damascena* 50 ml.

Réalisation : dans un flacon de 100 ml avec spray externe, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : sprayer au niveau des muqueuses intimes externes (pas de douche vaginale) à volonté selon vos besoins, mais en tout cas après chaque passage aux toilettes.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Que se passe-t-il dans votre bouche ?

Pendant la ménopause, beaucoup de femmes souffrent de problèmes de gencives. La baisse du taux d'œstrogènes a le même effet sur la muqueuse buccale que sur la muqueuse vaginale. Dans ce cas, une sécheresse buccale peut apparaître, causer une inflammation des gencives et entraîner une gingivite. Certaines femmes peuvent également avoir une mauvaise haleine.

Pour prévenir ces désagréments, voici plusieurs astuces :

- Brossage des dents quotidien,
- Contrôle dentaire annuel chez votre dentiste,

- Détartrage régulier,
- Utilisation d'un dentifrice fluoré,
- Alimentation saine,
- Arrêt du tabac.

Spécifiquement, si la gingivite s'installe, pas de panique. Voici un concentré aromatique pour vous soulager localement :

Huile pour soulager une gingivite 20 % d'huiles essentielles

Anti-inflammatoire, antalgique et calmante :

- HE laurier noble *Laurus nobilis* 15 gouttes,
- HE tea-tree *Melaleuca alternifolia* 10 gouttes,
- HE camomille romaine *Chamaemelum nobile* 5 gouttes,
- HE lavande aspic *Lavandula spica* 5 gouttes,
- HE ciste *Cistus ladaniferus* 5 gouttes,
- Macérât de calendula 8 ml.

Réalisation : dans un flacon de 10 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec le macérât de calendula.

Utilisation : masser doucement les gencives ou juste la gencive douloureuse, 3 à 4 fois par jour.

Dérouillez vos articulations

La ménopause peut également faire souffrir certaines femmes de problèmes articulaires. Les œstrogènes ont un effet anti-inflammatoire, donc une diminution du taux sanguin de ces derniers entraîne une inflammation du corps.

Vous retrouverez des gestes qui ont plus d'un bénéfice à vous offrir face à la ménopause, tels que le sport. Il met le corps en mouvement et permet ainsi de prévenir les problèmes articulaires. Pour prévenir l'inflammation, ayez une bonne alimentation, à savoir : consommez des oméga-3 anti-inflammatoires et diminuez les oméga-6 qui, eux, sont pro-inflammatoires.



Les hydrolats sont une excellente alternative pour apaiser la sécheresse intime.

En outre, ayez une alimentation riche en calcium et vitamine D3 afin de prévenir le risque d'ostéoporose.

Pour appliquer localement une huile « antirouille », je vous suggère :

Huile anti-inflammatoire lors de douleurs articulaires

10 % d'huiles essentielles

Anti-inflammatoire et antalgique :

- HE laurier noble *Laurus nobilis* 25 gouttes,
- HE petit grain bigarade *Citrus aurantium amara* 2 gouttes,
- HE copaïba *Copaiba officinalis* 25 gouttes,
- HE encens *Boswellia carteri* 25 gouttes,
- HV de sésame 45 ml.

Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de sésame.

Utilisation : masser les zones articulaires douloureuses avec une vingtaine de gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour. Il est possible de

N'oubliez pas ces précautions d'emploi !

- L'ensemble des mélanges, huiles, sprays et synergies présentés dans cet article sont contre-indiqués : chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants avant 12 ans, chez les personnes polymédicamentées et épileptiques, et chez les femmes souffrant de cancer hormonodépendant ou en ayant souffert.
- D'une manière générale, ces huiles essentielles sont déconseillées en cas d'allergie connue à l'une d'entre elles, d'asthme, d'épilepsie, de peau lésée en cas d'application locale.
- Il faut garder en tête que la bouche est une muqueuse, donc il faut faire attention à ne pas utiliser n'importe quelle huile essentielle n'importe comment au risque de se brûler.
- Tenez bien compte des contre-indications pour chaque huile essentielle et chaque formule.

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à moi-même (pharmacienne et aromathérapeute).

se masser jusqu'à 6 fois par jour si besoin. Si vous utilisez ces mélanges

sur le long terme, faites une pause de 5 jours tous les mois.



Vanessa Périnat Bard *Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/>*

Actualités

➔ Antidouleurs : ils font aussi siffler vos oreilles !

Bourdonnements, sifflements... peut-être avez-vous déjà souffert de cette gêne auditive appelée acouphène, qui touche 2 à 4 millions de Français. Si les causes sont encore mal diagnostiquées, les recherches avancent.

En effet, d'après une récente étude publiée dans le *Journal of General Internal Medicine*¹, les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) ainsi que des molécules comme le paracétamol sont suspectés d'accroître le risque d'acouphènes de près de 20 %. Pour soutenir cette hypothèse, les chercheurs ont suivi environ 70 000 participants, âgés de 31 à 48 ans, sans antécédent de troubles auditifs. Pendant une vingtaine d'années, ces derniers ont quantifié leur consommation d'analgésiques courants. Il s'avère qu'une utilisation fréquente d'aspirine, par

exemple, mais à faible dose (inférieure à 100 mg), n'augmente pas le risque d'acouphène. En revanche, une dose modérée consommée relativement fréquemment semble augmenter de près de 16 % le risque de développer des acouphènes persistants, notamment chez des femmes de moins de 60 ans (ce qui n'était pas le cas chez les femmes plus âgées). Finalement, ce sont près de 10 452 cas d'acouphènes qui ont été signalés pendant la période d'expérimentation.

Sans grande surprise donc, plus la dose d'anti-inflammatoires consommée est importante, plus le risque de souffrir d'acouphènes augmente. Quoi qu'il en soit, les effets secondaires des AINS ou du paracétamol sont tels qu'il est toujours indispensable de se poser la question avant d'avaler le moindre gramme. À bon entendeur !

1. Sharon G. Curhan et al., « Longitudinal Study of Analgesic Use and Risk of Incident Persistent Tinnitus. », *Journal of General Internal Medicine*, Février 2022, <https://doi.org/10.1007/s11606-021-07349-5>