



Ménopause : dites NON au yoyo hormonal, adoptez les phytohormones !

Vanessa Périnat Bard

Certaines plantes possèdent un pouvoir hors du commun : elles imitent et régulent certaines de vos hormones. Un soutien naturel qui pourrait bien être utile aux femmes au moment du grand chamboulement hormonal qui accompagne la ménopause ! Votre experte Vanessa Périnat Bard dresse ici un état des lieux complet de ces hormones végétales.

Des hormones végétales ? On fait le point

Les phytohormones ou hormones végétales sont des petites molécules organiques qui contrôlent la croissance et le développement de la plante². Elles sont synthétisées en concentration extrêmement faible, directement dans la plante, et servent de messenger (elles transportent les informations au sein de la plante).

Pour être considérée comme phytohormone, la molécule doit être :

- Endogène : synthétisée directement dans la plante ;
- Oligodynamique : agit en faible concentration ;
- Vectrice : transporte les informations pour influencer le fonctionnement de la plante.

Contrairement aux animaux et aux êtres humains, chez qui les hormones sont produites dans des glandes spécialisées et sont envoyées dans la circulation sanguine, les phytohormones sont produites par chaque cellule végétale et agissent là où elles ont été synthétisées.

On retrouve les phytohormones dans tout le règne végétal, également

La ménopause n'est pas une fatalité ! Bien que nous soyons toutes concernées par elle à un moment de notre vie, la nature nous offre de belles solutions pour nous aider à passer ce cap désagréable. Grâce aux hormones végétales contenues dans certaines huiles essentielles, nous pourrions atténuer certains désagréments de cette période sensible appelée ménopause.

La ménopause : une expérience très personnelle

La ménopause est un phénomène physiologique naturel dans le processus de vieillissement de la femme, ce n'est ni une maladie ni un dysfonctionnement organique^{1,2,3,4,5}. Les symptômes varient d'une femme à l'autre. Certaines femmes sont très peu 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, ce qui fait que la ménopause demeure une expérience personnelle. Les symptômes de la ménopause peuvent être difficiles à vivre. Les reconnaître permet de les soulager au mieux.

Le dérèglement, suivi de la baisse puis de l'arrêt définitif de production d'œstrogènes et de progestérone entraîne les différents symptômes. Pas de panique, les huiles essentielles hormones-like vont vous aider à passer ce cap compliqué.

Attention, il est important de bien expliquer ce que sont exactement ces substances, ce que l'on peut en attendre, mais aussi quelles sont leurs limites et qu'il est important d'en parler avec votre médecin.

dans les plantes contenant des huiles essentielles, même dans les algues !

Hormones ou pas hormones ?

Les hormones végétales sont directement extraites d'une plante. Elles ne sont ni sécrétées ni circulantes dans notre corps, elles imitent uniquement l'action de nos hormones. On parle de phyto-œstrogènes ou, en aromathérapie, d'hormones œstrogènes-like, car ces substances ont une formule chimique très proche de celle des œstrogènes produits par notre corps.

Qui sont ces hormones végétales ?

Les phyto-œstrogènes les plus connus sont :

- La diosgénine contenue dans l'igname sauvage ;
- La génistéine, la glycitéine et la daidzéine provenant du soja.

Les molécules œstrogènes-like les plus connues sont :

- Le sclaréol est un alcool diterpénique de structure proche de nos œstrogènes, provenant de l'huile essentielle de sauge sclarée. Il entraînerait le relargage d'hormones hypothalamiques ;
- L'anéthol est un éther provenant des huiles essentielles de fenouil doux et d'anis vert ;

- Le viridiflorol est un alcool sesquiterpénique provenant des huiles essentielles de sauge officinale et du niaouli ;

- Le cédrol est également un alcool sesquiterpénique provenant des huiles essentielles du cèdre de Virginie et du cyprès toujours vert.

L'effet hormone-like

Les hormones végétales « agiraient » sur les récepteurs des cellules sensibles aux hormones en augmentant leur quantité et leur qualité. Toutes ces hormones agissent également en périphérie sur des « cibles » multiples. Par exemple, si les œstrogènes agissent sur les cellules des ovaires ou de l'utérus, ils agissent également sur les cellules du système nerveux, sur les parois de nos vaisseaux, ou sur nos cellules graisseuses...

Cette stimulation endocrine peut être plus ou moins modérée d'une femme à l'autre, ce qui **limite ainsi leur efficacité**. Notre génétique, notre âge et notre mode de vie (nutrition, activité physique, stress, etc.) jouent un rôle important dans ces différences d'efficacité des hormones végétales.

Les effets bénéfiques principaux observés lors de la ménopause sont :

- Stimule la vitalité et la sexualité ;
- Diminue les bouffées de chaleur ;
- Diminue la fatigue, l'irritabilité et les insomnies ;

- Freine la prise de poids ;
- Propriétés anti-inflammatoires, cholérétiques (qui stimulent la production de bile) et antispasmodiques.

Les phytohormones peuvent nous soulager là où d'autres traitements, qu'ils soient allopathiques ou naturels, ont échoué. Elles peuvent également être utilisées en parallèle de ces traitements afin de pouvoir diminuer leur prise.

Naturelles mais pas sans danger !

Nous pensons que, si une substance est naturelle, elle est sans danger, mais malheureusement ce n'est pas la réalité^{7,8}. En matière de phyto-œstrogènes, le débat fait rage... Il semblerait que lors de leur prise ils pourraient accélérer le développement du cancer du sein, par exemple.

**Par précaution, toute prise de phyto-œstrogènes et d'huiles essentielles hormones-like est contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, chez les enfants, chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants (sein, ovaires et utérus), lors de mastose ou de fibromes divers.*

Ces hormones sont présentes dans votre assiette

L'alimentation peut nous amener une partie intéressante d'hormones végétales. Par exemple, nous en retrouvons dans :

- Les légumineuses ;
- Le soja ;
- Le riz brun complet ;
- Les pois ;
- Les graines de lin, de sésame, de tournesol ;
- Certains fruits et légumes comme la pomme, le concombre, la carotte, les choux en général.

Des imitatrices hors pair de vos hormones

Les phytohormones ne se transforment pas dans notre corps en hormones, mais elles « imitent » leur fonctionnement, on dit qu'elle sont *hormones-like*, c'est-à-dire qu'elles agissent « comme hormones » sans être des hormones. Elles stimulent ainsi nos glandes endocrines qui vont produire plus d'hormones.

Nos hormones sont sécrétées par divers organes et glandes dont

la thyroïde, les glandes surrénales, l'hypophyse, les ovaires, les testicules et le pancréas.

Une fois que nos hormones sont en circulation, elles ciblent des tissus ou des cellules spécifiques en se liant à leurs récepteurs. Ces hormones fonctionnent comme des messagers chimiques et jouent un rôle clé dans les fonctions quotidiennes de notre corps.

Bouffées de chaleur, sécheresse vaginale : apaisez-les !

Dans notre cas, nous allons parler des huiles essentielles hormones-like utilisées pour pallier la diminution des œstrogènes et de la progestérone qui se produit lors de la ménopause^{6,7,8}.

Nous distinguons deux types d'huiles essentielles :

Les huiles essentielles œstrogènes-like* :

- HE de sauge sclarée ;
- HE de sauge officinale ;
- HE de cyprès toujours vert ;
- HE de cèdre de Virginie ;
- HE de fenouil doux ;
- HE d'anis vert ;
- HE de niaouli.

Les huiles essentielles progestérone-like* :

- HE de romarin à verbénone ;
- HE de vitex.

Elles vont permettre d'apaiser les bouffées de chaleur, d'améliorer le taux de bon cholestérol, de calmer le système nerveux (insomnies, anxiété, dépression) et diminuer la sécheresse des muqueuses, plus particulièrement celle vaginale. Elles vont également avoir un impact positif sur le système veineux et lymphatique, en le stimulant.

5 huiles essentielles pour équilibrer vos hormones

Ces cinq huiles essentielles accompagneront votre ménopause et apaiseront les symptômes parfois désagréables^{6,7,8}.

« Sauge sclarée dans le jardin, plus besoin de médecin » *

La sauge sclarée est connue depuis la nuit des temps pour apaiser les différents maux du quotidien. Nos grands-parents disaient : « *Celui qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin.* » Son huile essentielle contient du sclaréol, qui est une molécule œstrogène-like qui va permettre d'équilibrer les niveaux d'œstrogènes de notre corps déficitaires à la ménopause. Dès les premiers symptômes de préménopause et de ménopause, elle est indispensable pour lutter contre les symptômes suivants :

- Diminue les bouffées de chaleur et la transpiration excessive ;
- Équilibre les émotions lors de dépression, de sautes d'humeur, d'insomnie et d'anxiété ;
- Diminue la sécheresse vaginale ;
- Antispasmodique fabuleuse : soulage les crampes d'estomac, les spasmes de la zone urogénitale, etc.
- Réduirait les risques de cancer de l'utérus et des ovaires.

L'huile essentielle sera plus efficace que la tisane car elle est beaucoup plus concentrée. Elle peut être utilisée par voie orale, locale, cutanée et même par olfaction en tenant toujours compte des précautions d'emploi.

Ne pas confondre l'huile essentielle de sauge sclarée *Salvia sclarea* avec celle de sauge officinale *Salvia officinalis*.

Comme nous l'avons vu précédemment, l'utilisation d'huile essentielle hormone-like comme la sauge sclarée demande une vigilance importante car elle ne peut pas être utilisée chez une partie de la population. La sauge officinale, qui est également œstrogènes-like, donc tout aussi efficace lors de symptômes de la ménopause, contient une autre molécule, la thuyone, qui fait partie des cétones,

une famille de molécules hautement toxiques. Je déconseille vivement l'utilisation de l'huile essentielle de sauge officinale sans être suivi par un aromathérapeute ou un médecin spécialisé.

L'HE de cèdre de Virginie pour des jambes légères*

L'huile essentielle de cèdre de Virginie est un excellent décongestionnant et tonique lymphatique et veineux. Elle est très efficace pour lutter contre la sensation de jambes lourdes et la rétention d'eau. Elle est également reconnue pour ses propriétés :

- Anti-inflammatoire lors de rhumatismes, d'arthrose et d'arthrite ;
- Apaisant psycho-émotionnel ;
- Antipelluculaire ;
- Chute de cheveux ;
- Hyperséborrhée du cuir chevelu.

Avec l'HE de cyprès, ça circule !*

En plus d'être œstrogène-like, l'huile essentielle de cyprès, surnommé arbre de vie, est l'huile essentielle la plus efficace pour traiter les problèmes circulatoires. C'est donc un précieux allié lors de la ménopause ! Parmi ses autres propriétés, on compte :

- Régule la transpiration et les bouffées de chaleur ;
- Tonique physique et psychique ;
- Stimule la concentration ;
- Relaxante et ressourçante ;
- Anti-inflammatoire ;
- Tonique vasculaire en prévenant le durcissement des artères.

Ne pas confondre l'huile essentielle de cyprès toujours vert *Cupressus sempervirens* avec celle de cyprès bleu *Cupressus arizonica*, qui est neurotoxique et abortive.

Le romarin contre le stress et la fatigue*

Le romarin à verbénone est l'huile essentielle de la sphère hépatobiliaire. Ses propriétés cholagogues, cholérétiques et détoxifiantes hépatiques ne sont plus à démontrer. Elle est moins connue pour ses propriétés progestérones-like qui sont très intéressantes pour équilibrer les hormones lors de la ménopause.

Ne pas confondre l'huile essentielle de romarin à verbénone *Rosmarinus off. verbenoniferum* avec celles de romarin à camphre *Rosmarinus off. borneon* et de romarin à cinéol *Rosmarinus off. cineol*, qui ont des propriétés différentes.

Retrouvez l'équilibre grâce à l'HE de vitex*

Le vitex est connu autant en phytothérapie qu'en aromathérapie pour ses vertus équilibrantes du système hormonal féminin grâce à ses propriétés progestérone-like.

- Stimule la production de progestérone ;
- Freine la production d'œstrogènes et de l'androgène ;
- Diminue les bouffées de chaleur ;
- Relaxante ;
- Anaphrodisiaque masculin.

Demandez l'avis d'un professionnel

Quel que soit votre profil de santé, nous tenons à rappeler qu'il est primordial de toujours demander l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé avant d'entamer un traitement, même naturel. C'est d'autant plus le cas avec la sauge sclarée, qui demande un maximum de précautions, surtout quand elle est consommée par voie orale. Aussi, ne combinez pas un traitement naturel avec un traitement médicamenteux et n'arrêtez jamais un traitement sans l'avis d'un médecin.

Mes 2 synergies pour accompagner votre ménopause

Comme nous l'avons vu au début, lors de la ménopause, il se crée dans un premier temps un déséquilibre hormonal, puis, au final, l'arrêt complet de la production d'hormones. Afin de soutenir le corps durant cette période sensible, je vous propose le mélange suivant en traitement de fond :

Mélange pour voie orale

Formule à base uniquement d'hydrolats

Formule équilibrante hormonale :

- HA vitex *Vitex agnus castus* 100 ml
- HA sauge officinale *Salvia officinale* 100 ml
- HA romarin verbénone *Rosmarinus officinale verbenon* 50 ml

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

Contre-indications : femmes enceintes, enfants, femmes souffrant ou ayant souffert de cancer hormonodépendant.

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.



Huile de massage

5 % d'huiles essentielles

Formule équilibrante des hormones :

- HE sauge sclarée *Salvia sclarea* 4 gouttes
- HE cèdre de Virginie *Juniperus virginiana* 4 gouttes
- HE cyprès toujours vert *Cupressus sempervirens* 4 gouttes
- HE niaouli *Melaleuca quinquenervia viridiflora* 3 gouttes
- HE romarin à verbénone *Rosmarinus officinalis verbenoniferum* 15 gouttes
- HV sésame 28,5 ml

Utilisation de cette huile concentrée : appliquer l'huile au niveau du plexus solaire et en massage du ventre, le soir avant le coucher. À faire 5 jours sur 7. Pensez à faire des pauses d'une semaine tous les 2 mois.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants, prudence chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques.

Réalisation de votre huile : dans un flacon de 30 ml, ajouter les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis compléter avec l'huile végétale de sésame.



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/>