

Introduction



La ménopause est un processus biologique naturel auquel aucune femme n'échappe vers la cinquantaine. Elle provoque un bouleversement hormonal important, pas toujours sans conséquence.

Chez les humains, dans les sociétés polygames, où la femme doit laisser sa place aux plus jeunes, on constate curieusement que la ménopause est mieux vécue. Dans les sociétés monogames, les femmes ressentent plus fortement les symptômes de la ménopause : sensation de déprime, anxiété, perturbation du sommeil, bouffées de chaleurs, problèmes de concentration, prise de poids, etc. Leur rôle dans le couple est différent. Pour le conserver elles doivent se soucier davantage de leur féminité et de leur pouvoir de séduction, à tous les niveaux, y compris au plan sexuel.

La ménopause n'existe pas chez tous les mammifères. À l'exception des baleines, seules les femmes cessent de procréer à

partir d'un certain âge. Lorsqu'elles ne peuvent plus procréer, leurs mâles choisissent alors des partenaires plus jeunes.

Heureusement, pour la plupart des femmes, la ménopause ne pose pas de problèmes. Des moyens simples et naturels, à découvrir dans les pages qui suivent, sont souvent suffisants pour soulager les symptômes et permettre de traverser cette étape sans trop d'inconvénients. Dans le cas contraire, la médecine et ses traitements sont souvent très efficaces, bien que non dénués d'effets secondaires.

Les changements physiques à la ménopause

La baisse du taux d'œstrogènes provoque des modifications corporelles à différents niveaux. Bien que ces changements ne se produisent pas d'un jour à l'autre, ils peuvent être difficiles à accepter, car ils touchent à l'image de soi.

Il y a différents moyens de ralentir les effets de la ménopause, de se maintenir en harmonie avec son âge et surtout, de garder une bonne forme physique.

C'est peut-être le moment de vous construire une nouvelle image et de vous approprier un nouveau look qui vous corresponde mieux. Pourquoi ne pas adopter un nouveau style vestimentaire ou encore une nouvelle coiffure ? Et puis, quelques petits changements, c'est bon pour le moral, pour retrouver l'estime de soi et s'aimer à nouveau.

À chacune de trouver le style qui lui convient, car une femme belle est avant tout une femme bien dans sa peau.

Prise de poids

Durant cette période, il se produit souvent une prise de poids avec modification de la silhouette. Des dépôts graisseux s'invitent au niveau de la taille. Les muscles s'atrophient. Étant de gros consommateurs de calories, leur fonte favorise la prise de poids alors

Cimicifuga (Actée à grappes)



Le Cimifuge ou Cimifuga, est une plante originaire d'Amérique du Nord. Elle est appelée en anglais « l'herbe aux femmes » (woman's herb).

On utilise son rhizome et ses racines. Elle est traditionnellement reconnue efficace en cas de douleurs articulaires mais aussi pour soulager les troubles de la ménopause, telles les bouffées de chaleur, les accès de sueur, les troubles du sommeil, la nervosité et les sautes d'humeur. Elle favoriserait la relaxation et même la libido chez la femme.

Dans le commerce, on la trouve sous le nom de Cimifemine, un médicament qui contient de l'extrait sec de rhizome de Cimifuga

4 Crédit photo Fotosearch