

LA MÉNOPAUSE EN DOUCEUR

Guide naturel & émotionnel pour traverser la ménopause avec sérénité



Aurélie Le Guen — Naturopathe

Le Pellerin (44) • 06.09.59.30.09 • leguen.aurelie@gmail.com

⚠ Avertissement : Ce guide est un outil d'information et de bien-être. Il ne remplace pas un suivi médical. En cas de symptômes inhabituels, de doutes ou de traitements en cours, consultez votre médecin. La naturopathie est complémentaire à la médecine conventionnelle, elle ne s'y substitue pas.

Table des matières

- 1. Comprendre la ménopause — définition, phases, mécanismes
- 2. Le rôle des hormones féminines — tableau complet
- 3. Les plantes alliées — tableau détaillé avec précautions
- 4. Rituels & émotions — pratiques quotidiennes
- 5. Journal de bord — suivi hebdomadaire
- 6. Hygiène de vie naturelle — alimentation, activité, sommeil
- 7. Quand consulter — signaux d'alerte & accompagnement
- 8. Ressources & références scientifiques
- 9. Conclusion

Chapitre 1 — Comprendre la ménopause

Accueillir cette étape comme un souffle nouveau.

1.1 Définition médicale

La ménopause est définie médicalement comme l'arrêt définitif des menstruations, confirmé après 12 mois consécutifs sans règles. C'est une étape physiologique normale, non une pathologie. Elle survient en moyenne entre 45 et 55 ans (âge médian : 51 ans en France).

Source : NHS, 2024 ; Inserm, 2023 ; HAS (Haute Autorité de Santé), 2021

1.2 Les trois phases de la transition

Périménopause (2 à 10 ans avant)

C'est la phase de transition hormonale progressive. Les cycles deviennent irréguliers, les fluctuations d'œstrogènes et de progestérone s'accroissent. Les premiers symptômes apparaissent : bouffées de chaleur, changements d'humeur, troubles du sommeil. La fertilité diminue mais reste possible.

Ménopause

Diagnostiquée rétrospectivement après 12 mois sans menstruations. La production ovarienne d'œstrogènes et de progestérone chute très significativement. Le taux de FSH s'élève (> 40 UI/L), confirmant biologiquement la ménopause.

Postménopause

Période d'adaptation à long terme au nouvel équilibre hormonal. Les risques cardiovasculaires et osseux (ostéopénie, ostéoporose) augmentent progressivement avec la carence en œstrogènes. Une hygiène de vie adaptée devient essentielle.

Source : Inserm, Dossier Ménopause, 2023 ; OMS, 2022

1.3 Symptômes fréquents

Les symptômes varient considérablement d'une femme à l'autre, en nature et en intensité. Environ 75 % des femmes rapportent au moins un symptôme significatif durant cette période.

- Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes (*symptôme le plus fréquent : 60–80 % des femmes*)
- Troubles du sommeil (*difficultés d'endormissement, réveils nocturnes*)
- Variations d'humeur, irritabilité, tristesse
- Sécheresse cutanée et vaginale (*atrophie vulvo-vaginale*)
- Baisse de la libido
- Fatigue physique et mentale
- Difficultés de concentration et de mémoire (*« brouillard mental »*)
- Perte de densité osseuse (*ostéopénie, puis risque d'ostéoporose*)
- Prise de poids progressive (*surtout abdominale, liée aux changements hormonaux et métaboliques*)
- Palpitations cardiaques bénignes

 Source : NHS, 2024 ; MENOPAUSE SOCIETY (ex NAMS), 2023 ; INSERM, 2023

1.4 Vision en naturopathie

La naturopathie considère la ménopause comme une reprogrammation profonde du corps féminin, une période de réajustement des systèmes hormonaux, digestifs, nerveux et hépatiques. Elle invite à soutenir ces systèmes pour favoriser l'harmonie globale, plutôt que de « combattre » les symptômes. La ménopause n'est pas une rupture, mais un changement de rythme.

Chapitre 2 — Le rôle des hormones féminines

Chaque hormone raconte un rythme, chaque cycle une transformation.

Les hormones sexuelles féminines régissent de nombreuses fonctions corporelles bien au-delà de la reproduction. Leur déclin progressif lors de la ménopause explique la diversité et la complexité des symptômes observés.

Source : NHS, 2024 ; Inserm, 2023 ; endocrineweb.com

Hormone	Rôle principal	Effets de la baisse	Produite par
Œstrogènes	Maintien des tissus, humeur, santé osseuse, hydratation cutanée, mémoire	Bouffées de chaleur, sécheresse vaginale/cutanée, ostéopénie, troubles cognitifs	Ovaires (principalement)
Progestérone	Régulation du cycle, effet apaisant sur le système nerveux central	Insomnie, irritabilité, anxiété, saignements irréguliers	Ovaires (corps jaune)
FSH / LH	Contrôle de l'ovulation et de la maturation folliculaire	S'élèvent fortement après la ménopause (marqueurs biologiques)	Hypophyse
Testostérone	Énergie, libido, concentration, maintien musculaire	Fatigue chronique, baisse du désir, diminution de la masse musculaire	Ovaires et glandes surrénales
DHEA	Précurseur hormonal, vitalité, immunité, bien-être général	Déclin progressif dès 30 ans, accentué à la ménopause	Glandes surrénales

Note importante : La production d'œstrogènes ne s'arrête pas totalement après la ménopause. Les glandes surrénales et le tissu adipeux continuent à produire des androgènes qui se transforment en œstrone (une forme d'œstrogène). C'est pourquoi maintenir un poids sain et soutenir les surrénales (via la gestion du stress) est particulièrement important à cette période.

Source : Endocrine Society, 2022


Chapitre 3 — Les plantes alliées de la ménopause

La nature offre toujours une réponse aux transitions du corps.

⚠ Important : Choisissez une plante à la fois, observez ses effets sur 2 à 4 semaines avant d'en essayer une autre. Plusieurs plantes présentent des contre-indications sérieuses. Consultez impérativement un professionnel de santé (médecin, naturopathe, herboriste) avant toute utilisation régulière, particulièrement si vous avez des antécédents de cancers hormono-dépendants ou si vous prenez des médicaments.

Plante (nom latin)	Vertus principales	Symptôme ciblé	Rituel proposé	Précautions
Actée à grappe noire (Cimicifuga racemosa)	Réduit l'intensité et la fréquence des bouffées de chaleur ; action sur l'équilibre vasomoteur	Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes	Infusion le soir + 5 min de respiration consciente	⚠ Contre-indiquée en cas de cancer hormono-dépendant. Ne pas dépasser 6 mois sans avis médical.
Sauge officinale (Salvia officinalis)	Réduit les sueurs nocturnes, action antioxydante, soutien émotionnel	Sueurs nocturnes, irritabilité	Infusion après dîner + journal de ressentis	⚠ Déconseillée en cas d'épilepsie ou grossesse.
Mélisse (Melissa officinalis)	Sédative douce, anxiolytique légère, favorise l'endormissement	Insomnie, stress, anxiété	Bain de pieds chaud + écriture libre	Bien tolérée. Déconseillée en cas d'hypothyroïdie.
Trèfle rouge (Trifolium pratense)	Phytoestrogènes (isoflavones) doux, soutien osseux, confort vasomoteur	Bouffées de chaleur, santé osseuse	Tisane + 5 min de méditation guidée	⚠ Prudence en cas d'antécédents hormonaux. Consulter avant usage prolongé.
Graines de lin (Linum usitatissimum)	Lignanes (phytoestrogènes), soutien hormonal doux, régulation du transit, oméga-3	Déséquilibre hormonal, constipation	1 à 2 c. à soupe dans un smoothie + respiration lente	Bien hydraté. Espacement avec médicaments (30 min minimum).
Gattilier (Vitex agnus-castus)	Régulation de la progestérone, soutien de l'axe hypophysaire, stabilisation de l'humeur	Irritabilité, cycles irréguliers (périménopause)	Infusion le matin + auto-massage des mains	⚠ Ne pas associer à des traitements hormonaux. Consulter un naturopathe.
Valériane (Valeriana officinalis)	Sédative, favorise l'endormissement, diminue l'anxiété nocturne	Insomnie, tensions nerveuses	Tisane 30 min avant le coucher + visualisation positive	Peut potentialiser les sédatifs. Ne pas conduire après la prise.
Ginseng (Panax ginseng)	Adaptogène, augmente la résistance au stress, améliore énergie et concentration	Fatigue, brouillard mental	Infusion le matin + étirements doux 10 min	⚠ Déconseillé en cas d'hypertension. Cures courtes (3 mois max).

Huile d'onagre (<i>Oenothera biennis</i>)	Riche en GLA (acide gamma-linolénique), hydratation cutanée, soutien hormonal	Sécheresse cutanée et vaginale	Massage visage ou corps 2x/semaine (usage externe)	Usage externe bien toléré. Voie interne : consulter.
Hibiscus (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)	Antioxydant puissant (anthocyanes), soutien cardiovasculaire, légèrement diurétique	Soutien vasculaire, antioxydant général	Infusion colorée froide + 5 min de gratitude	Peut interagir avec les antihypertenseurs. Prudence.

 Source : PubMed, études 2018–2024 sur *Cimicifuga*, *Salvia officinalis*, *Melissa officinalis*, *Trifolium pratense* ; European Medicines Agency (EMA), Monographies phytothérapeutiques ; Bruneton J., Pharmacognosie, 2016

Chapitre 4 — Rituels & émotions

Les émotions sont des messages du corps : écoutez, elles te guident.

4.1 Pourquoi les rituels sont importants

Les rituels quotidiens créent des ancrages neuropsychologiques : ils signalent au système nerveux qu'un moment de soin est en cours, favorisant la sécrétion d'ocytocine et la réduction du cortisol (hormone du stress). Ils renforcent le lien corps-esprit et construisent progressivement un espace de confiance en soi.

Source : van der Kolk B., Le corps n'oublie rien, 2014 ; Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, 2013

4.2 Rituels du matin

- Respiration consciente (5 min) : inspirez sur 4 temps, retenez sur 4, expirez sur 6. Active le système parasympathique et diminue les bouffées de chaleur.
- Verre d'eau tiède avec quelques gouttes de jus de citron : soutient le foie dans son travail de détoxification hormonale.
- Mouvement doux 10 min (yoga, Qi Gong, étirements) : fait circuler l'énergie, réveille le corps sans le brusquer.
- Infusion phytothérapeutique adaptée à votre symptomatologie du jour.

4.3 Rituels du soir

- Journal de ressentis : notez 3 choses positives vécues dans la journée (ancrage la neuroplasticité positive).
- Bain de pieds chaud (15 min) avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie : favorise l'endormissement.
- Massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avec huile d'onagre : soutient la digestion et l'hydratation cutanée.
- Coupure des écrans 45 min avant le coucher : favorise la production naturelle de mélatonine.

4.4 Accueillir ses émotions

La ménopause peut s'accompagner d'une traversée émotionnelle intense : deuil de la fertilité, questionnement identitaire, nouvelle liberté, reconnaissance de ses besoins. Ces émotions sont normales et précieuses.

Pratique : Quand une émotion intense surgit, posez une main sur votre cœur, respirez lentement, et demandez-vous : « Qu'est-ce que cette émotion cherche à me dire ? » Sans jugement. Notez la réponse dans votre journal.

Source : Northrup C., The Wisdom of Menopause, 2012 ; Damasio A., L'erreur de Descartes, 1995

Chapitre 5 — Journal de bord

Observer, écouter, ajuster. Ton corps te parle en permanence.

Tenir un journal de suivi pendant la ménopause permet d'identifier vos schémas personnels : quels symptômes s'aggravent avec quel aliment ou situation de stress ? Quelle plante vous convient le mieux ? Quel rituel vous apporte le plus de bien-être ?

Remplissez ce tableau chaque soir, ou au moins 3 à 4 fois par semaine. Après 4 semaines, relisez-le pour identifier des tendances.

Date	Plante utilisée	Symptômes du jour (1 à 10)	Émotions ressenties	Notes & ressentis

Exemple de semaine type

Lundi	Actée à grappe noire (infusion soir) + respiration 5 min au réveil
Mardi	Sauge (infusion après dîner) + journal de ressentis positifs
Mercredi	Mélisse (infusion) + bain de pieds lavande + écriture libre
Jeudi	Trèfle rouge (tisane) + 5 min de méditation guidée
Vendredi	Valériane (tisane 30 min avant coucher) + visualisation positive
Samedi	Pause / observation des effets de la semaine
Dimanche	Yoga doux ou marche en nature + infusion au choix

Chapitre 6 — Hygiène de vie naturelle

Ralentir, respirer, s'écouter. Le corps sait comment retrouver son équilibre.

Une hygiène de vie adaptée constitue le socle fondamental de tout accompagnement naturel de la ménopause. Elle soutient directement les systèmes hormonaux, osseux, cardiovasculaire et nerveux.

6.1 Alimentation — tableau des recommandations

Catégorie	Aliments recommandés	Bénéfice	À limiter ou éviter
Phytoestrogènes	Graines de lin, tofu, edamame, pois chiches, lentilles, trèfle rouge	Soutien hormonal doux par mimétisme des œstrogènes	Soja en excès (si antécédent hormonal)
Oméga-3	Sardines, maquereaux, noix, graines de chia, huile de lin	Réduction de l'inflammation, soutien cardiovasculaire, humeur	Huiles hydrogénées, charcuteries grasses
Calcium & Vit D	Sardines avec arêtes, amandes, chou kale, brocoli, jaune d'œuf, exposition solaire	Prévention de l'ostéopénie et de l'ostéoporose	Excès de sel et de café (favorisent la fuite urinaire de calcium)
Fibres & probiotiques	Légumes verts, céréales complètes (avoine, quinoa), kéfir, yaourt nature	Soutien du microbiote, transit, élimination des hormones en excès	Pain blanc, sucres raffinés
Antioxydants	Baies (myrtilles, framboises), curcuma, thé vert, légumes colorés	Protection cellulaire, réduction du stress oxydatif	Alcool, tabac, aliments ultra-transformés
Magnésium	Chocolat noir (>70%), graines de citrouille, légumineuses, banane	Réduction du stress, qualité du sommeil, crampes	Excès de caféine (café, sodas) qui favorise son élimination

Source : ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation), 2023 ; Inserm, 2023 ; North American Menopause Society (NAMS), 2023

6.2 Activité physique

L'exercice régulier est l'un des outils les plus efficaces pour réduire les symptômes de la ménopause. Il est recommandé par l'OMS et la HAS à raison de 150 min/semaine d'activité modérée.

- Yoga, Qi Gong, Pilates : flexibilité, équilibre, réduction du stress et des bouffées de chaleur
- Marche rapide quotidienne (30 min) : soutien cardiovasculaire, osseux, régulation de l'humeur
- Musculation légère ou résistance (2x/semaine) : préservation de la masse musculaire et de la densité osseuse

- Natation ou aquagym : idéale en cas de douleurs articulaires ou surpoids

 Source : OMS, 2022 ; HAS, Recommandations activité physique, 2022 ; NAMS, 2023

6.3 Qualité du sommeil

Les troubles du sommeil touchent 40 à 60 % des femmes en péri-ménopause et ménopause. Ils amplifient les autres symptômes (irritabilité, fatigue, brouillard mental). Voici des stratégies validées :

- Heure de coucher et de lever régulière : synchronise l'horloge circadienne
- Température de la chambre entre 16 et 18°C : réduit les bouffées de chaleur nocturnes
- Infusion de mélisse, valériane ou camomille 30 min avant le coucher
- Routine de décompression (lecture calme, respiration, bain tiède) 45 min avant le coucher
- Éviter alcool et caféine après 14h : perturbent les phases profondes du sommeil

 Source : INSERM, Dossier Sommeil, 2023 ; Sleep Foundation, 2024 ; NAMS, 2023

6.4 Gestion du stress

Le cortisol (hormone du stress) est produit par les mêmes précurseurs que les hormones sexuelles. Un stress chronique aggrave le déséquilibre hormonal déjà présent lors de la ménopause. Techniques validées scientifiquement :

- Méditation de pleine conscience (MBSR) : réduit de 40 % la fréquence des bouffées de chaleur selon plusieurs études
- Cohérence cardiaque (5 min × 3/jour) : régule le système nerveux autonome
- Sophrologie, hypnose, yoga nidra : alternatives efficaces

 Source : Carmody J. et al., Menopause, 2011 ; Elkins G. et al., Menopause, 2013 ; Heartmath Institute, 2023

Chapitre 7 — Quand consulter ?

La naturopathie complète le suivi médical — elle ne s'y substitue jamais.

7.1 L'importance du suivi médical

La ménopause est une étape naturelle, mais un suivi médical régulier reste important. N'hésitez pas à consulter votre médecin ou gynécologue pour toute question ou symptôme qui vous préoccupe. Il ou elle saura vous orienter et vous proposer les options adaptées à votre situation personnelle.

La naturopathie s'inscrit en complément de ce suivi médical. Elle ne le remplace pas.

7.2 Mon accompagnement en naturopathie

En tant que naturopathe spécialisée dans les transitions féminines, je propose un accompagnement global et personnalisé qui s'articule autour de :

- Un bilan vitalogénique complet (anamnèse, habitudes de vie, émotions)
- Un programme phytothérapeutique adapté à votre profil et à vos symptômes
- Des conseils alimentaires et de micronutrition ciblés
- Des outils de gestion émotionnelle et de relaxation
- Un suivi régulier et un ajustement progressif du programme

Aurélie Le Guen — Le Pellerin (44) — leguen.aurelie@gmail.com — 06.09.59.30.09

Chapitre 8 — Ressources & références

Ouvrages recommandés

- Northrup C. — The Wisdom of Menopause (2012) — Guide complet médical et holistique
- Gottfried S. — The Hormone Cure (2013) — Approche fonctionnelle des déséquilibres hormonaux
- Bruneton J. — Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales (2016) — Référence scientifique en phytothérapie
- Kabat-Zinn J. — Full Catastrophe Living (2013) — Pleine conscience et gestion du stress

Sources institutionnelles et scientifiques

- NHS (National Health Service, Royaume-Uni) — [nhs.uk/conditions/menopause](https://www.nhs.uk/conditions/menopause) — 2024
- Inserm — Dossier « Santé des femmes », Ménopause — [inserm.fr](https://www.inserm.fr) — 2023
- HAS (Haute Autorité de Santé) — [has-sante.fr](https://www.has-sante.fr) — 2020–2022
- OMS (Organisation Mondiale de la Santé) — [who.int](https://www.who.int) — 2022
- The Menopause Society (ex-NAMS) — [menopause.org](https://www.menopause.org) — 2023
- European Medicines Agency (EMA) — Monographies phytothérapeutiques — [ema.europa.eu](https://www.ema.europa.eu)
- PubMed — Études cliniques 2018–2024 sur *Cimicifuga racemosa*, *Salvia officinalis*, *Melissa officinalis*, *Trifolium pratense*, *Vitex agnus-castus*

Note méthodologique : Les informations de ce guide reposent sur des sources scientifiques et institutionnelles vérifiables. Elles ne constituent pas un avis médical individualisé. En cas de doute, consultez toujours un professionnel de santé qualifié.

Conclusion

Chaque femme porte en elle la sagesse du changement.

La ménopause est une renaissance, une invitation à ralentir, à s'écouter et à se reconnecter à soi. Ce n'est pas une maladie à traiter, mais une transition à traverser avec les bons outils, les bonnes alliances — végétales, relationnelles, intérieures.

Ce guide vous offre un point de départ. Votre chemin, lui, vous appartient entièrement. Il sera unique, non-linéaire, parfois difficile, souvent révélateur.

Accordez-vous la douceur que vous offririez à une amie chère.

Que ce guide vous accompagne avec douceur et confiance sur votre chemin.



Aurélie Le Guen

Naturopathe — Le Pellerin (44)

leguen.aurelie@gmail.com • 06.09.59.30.09