

“À 49 ans, le Vaisseau directeur devient insuffisant, le Vaisseau Pénétrant se vide, le Gui céleste s’assèche, les liquides sont épuisés dans les méridiens, le corps vieillit et la femme ne peut plus être enceinte”.

- Ch. 1 des Questions simples

## Les syndromes de la ménopause (Maciocia)

- **Vide de Rein Yin** : s/s Étourdissements, acouphènes, sécheresse vaginale, bouffées de chaleur, transpiration nocturne, mémoire déficience, lombalgie, bouche sèche, désir de boire par petites gorgées, urines foncées et rares.
- **Vide de Rein Yang** : s/s Bouffées de chaleur, lombalgies, étourdissements, acouphènes, fatigue, sensation de froid, genoux faibles, teint pâle, urines claires et abondantes.
- **Vide de Rein Yin et Yang (syndrome le plus courant)** : s/s Bouffées de chaleur, transpiration nocturne, sécheresse vaginale, lombalgie, étourdissements et acouphènes, pieds froids et urines fréquentes.
- **Vide de Rein Yin et de Foie Yin - Montée de Yang du Foie** : s/s bouffées de chaleur et sécheresse vaginale, vision embrouillée et yeux secs, céphalées, irritabilité, insomnies.
- **Cœur et Rein Yin en vide - n’ont plus d’échange** s/s Exacerbation de la montée de Yang ; fluctuation d’humeurs.

S/s communs et/ou très courants en clinique :

• Bouffées de chaleur • Transpirations nocturnes • Lombalgie • Étourdissements • Acouphènes

• Les recommandations alimentaires de cette fiche visent essentiellement à diminuer l’inconfort des bouffées de chaleur et de la transpiration nocturne, deux des symptômes les plus souvent rencontrés en clinique.

## Hygiène de vie

- En plus des recommandations à propos de l’exercice physique, on peut proposer à la patiente des exercices de relaxation ou de gestion du stress, ou encore la pratique de l’automassage de l’abdomen (hara).

## Alimentation

- L’alimentation de la femme pré-ménopausée ou ménopausée devrait être riche en calcium, magnésium, vitamine E (qui stimule la production d’œstrogènes) et acides gras essentiels (oméga-3)
- En plus d’être très riches en calcium, les algues ont une action sur la circulation sanguine et contribuent à éclaircir les glaires qui ont tendance à s’épaissir et se concentrer lorsque les sécrétions du corps s’assèchent (*Sterck*)
- Une étude parue dans *Obstetrics and Gynecology* (2002) vient renforcer l’hypothèse que les isoflavones contenues dans le soya pourraient réduire les symptômes de la ménopause et améliorer le système cardiovasculaire.

## Suppléments alimentaires : suggestions

- **Vitamine E** en comprimés : 300 IU 3 fois par jour, aux repas
- **Gelée royale** : tonifie le système hormonal des femmes, construit le Yin et améliore le Qi
- Formule *Liu Wei Dihuang Wan* : permet de contrôler la majorité des symptômes avant/pendant la ménopause (*Stercks*)
- *Angelica sinensis*.

## Références :

1. Macioca, G., *Diagnosis in Chinese Medecine*, 2004.
2. Wolfe, H.L., *Menopause, a second spring*, Blue Poppy Press, 1995.
3. Pitchford, P., *Healing with Holes Foods*, 2002.
4. [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) : section “Ménopause” et article “Ménopause et médecine chinoise”, de Sterck, P. et Chen Jun.
5. [www.womens-menopause-health.com/recipes.htm](http://www.womens-menopause-health.com/recipes.htm) et [www.whfoods.com](http://www.whfoods.com) (recettes)

Nom de la patiente : .....

Raison de consultation : .....

# La ménopause

La ménopause n'est pas une maladie. C'est une nouvelle période de vie, un deuxième printemps !

## Hygiène de vie

☞ Pratiquer régulièrement des activités physiques modérées et des étirements qui font travailler le cœur et les articulations.

## Alimentation : à éviter



- ✗ Alcool, café, tabac, édulcorants artificiels (peuvent être remplacés par le stévia)
- ✗ Viande en quantité excessive ou de pauvre qualité (penser à inclure davantage de protéines végétales dans les menus)
- ✗ Aliments de nature chaude, tels que l'agneau, plusieurs condiments et épices (gingembre sec, poivre de cayenne, ail, clou de girofle, etc.) Éviter également de frire ou rissoler les aliments.

## Alimentation : à rechercher



- ☞ Pour leur richesse en calcium : **sardines, noisettes et amandes, produits laitiers** en quantité modérée. Les **algues** (varech, kombu, hijiki, haizao, haidai, wakame, etc.). L'hijiki, par exemple, contiendrait 400 fois plus de calcium que le lait... Elles se mangent crues en salade, cuites dans les soupes et font d'excellents condiments à salade
  - ☞ Pour leur richesse en phyto-oestrogènes et/ou en vitamine E : **blé entier, germe de blé, huile de germe de blé, pois chiches, soja** (les isoflavones de soja semblent efficaces pour réduire le nombre de bouffées de chaleur).
  - ☞ Pour leur nature fraîche ou froide : **fèves mung, algues, spiruline, millet, tofu, orge**
  - ☞ Pour supporter la vitalité : **graines de sésame noires, haricots noirs, fèves rognons rouges, noix, miel**.
- Si vous vous en sentez l'audace ... la racine de *Dang Gui* (au goût de céleri) peut être utilisée et cuite dans une soupe.

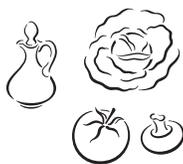
## Quelques idées recettes...

### Salade de tofu

2 tasses de bette à carde, laitue, fèves germées, etc.  
Tomates et champignons coupés en cubes  
4 onces de tofu (cuit)  
1 c. à table d'algues Nori  
1 c. à table de graines de tournesol décortiquées

### Vinaigrette au sésame et au miel

1 c. à table d'huile de lin  
1 c. à thé de vinaigre balsamique  
1 c. à thé de graines de sésame  
1 c. à thé de miel



Réf. : [www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)

(à visiter pour des suggestions de menus)

### Lait fouetté aux bleuets

2 c. à thé d'amandes  
2 c. à thé de graines de tournesol  
2 c. à thé de graines de lin  
3 tasses d'eau  
1/2 tasse de bleuets  
1/2 c. à thé d'extrait de vanille



Broyer les amandes et les graines dans un mélangeur (préalablement trempées, elles seront plus digestibles). Y ajouter graduellement l'eau, les bleuets et la vanille. Mélanger jusqu'à consistance onctueuse.

Réf. : [www.womens-menopause-health.com/recipes.htm](http://www.womens-menopause-health.com/recipes.htm)

(à visiter pour d'autres excellentes recettes)

### Des fèves... oui mais comment ?



- Fèves mung : 1 t. de fèves pour 3-4 t. d'eau. Cuire au moins une heure.
- Fèves noires et rouges : 1 t. de fèves pour 2-3 t. d'eau. Cuire 2-3 heures minimum (plus c'est cuit, plus c'est digeste).
- En fin de cuisson, on peut ajouter du thym, du basilic, de la sarriette ou encore du cumin.
- Faire tremper les fèves dans de l'eau salée toute une nuit permet une cuisson plus rapide, une meilleure préservation des minéraux et surtout, une meilleure digestibilité (moins de flatulences).