



NATURE SCIENCES SANTÉ

ENDOMÉTRIOSE RENFORCER LA DÉTOXICATION DES ŒSTROGÈNES

> P. 23/24



BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MÉNopause

> P. 14/18



**ACTÉE À GRAPPES
NOIRES (CIMICIFUGA)**
DE L'USAGE TRADITIONNEL
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

> P. 05/08



ALEXIA JADOT

Dr en pharmacie, École d'aromathérapie
scientifique et de gemmothérapie intégrative
- Pranazen

ENDOMÉTRIOSE ET HUILES ESSENTIELLES

> P. 25/26



BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MÉNOPAUSE

Pendant les périodes de la préménopause et de la ménopause, près d'une femme sur deux souffre de bouffées de chaleur et/ou de suees nocturnes qui perturbent plus ou moins sa vie quotidienne. Des extraits de plantes peuvent dans un grand nombre de cas atténuer ces désagrémentes et améliorer la qualité de vie de ces femmes. La plupart de ces extraits renferment des phytoœstrogènes, certains ont des effets progestérone-like.

À L'ORIGINE DES BOUFFÉES DE CHALEUR ET SUÈS NOCTURNES

Les symptômes impliqués dans leur manifestation sont les effets totalement opposés. Un consensus se fait cependant sur l'hypothèse d'un dysfonctionnement des mécanismes de thermorégulation. Cela-ci a pour effet de maintenir la température corporelle dans des limites compatibles avec l'intégrité de l'organisme.

Le seul symptôme est celui de l'éprouver les sueurs, dont le rôle est de dissiper la chaleur. Le seul réflexe est celui de l'éprouver les frissons, qui sont des signes d'alerte incitant à se réchauffer. Des variations de flux sanguin périphérique permettent les ajustements nécessaires de la thermorégulation.

L'hypothèse actuelle semble impliquer des fluctuations thermiques. Cela-ci serait sous le contrôle des systèmes catécholinergiques et adrénergiques.

L'IMPLICATION DES OESTRÔGÈNES

Avec le ménopausé, le système chaud des oestrogènes provoque une réponse inappropriée des variations de la température corporelle, qui se traduit par l'apparition de bouffées de chaleur. Cependant, les oestrogènes ne sont pas le seul responsable, puisque des traitements aux hormones peuvent traiter efficacement les bouffées de chaleur sans impacter directement le taux de oestrogènes.

Les oestrogènes sont impliqués dans la régulation des axes de la machinerie et de la sérotonine. Ils interviennent en effet avec leur production, les récepteurs, les récepteurs et l'activité de leurs récepteurs. Or, la machinerie serait responsable de l'abaissement du seuil supérieur de la température corporelle. La production et la libération dans l'hypothalamus seraient affectées par les oestrogènes, conduisant à un effet à un seul niveau de soutien. Quant à la sérotonine, sa chute induite par la baisse de son oestrogènes diminue l'expression du récepteur 5-HT_{2A}. Les oestrogènes interagissent donc plus leur disponibilité dépend de la récepteur 5-HT_{2A}, récepteur qui entraîne une hausse de la température corporelle⁽¹⁾.

Les bouffées de chaleur sont en général précédées d'une légère augmentation de la température corporelle, qui diminue dans le seul déclenchement la sudation et entraîne une vasodilatation périphérique.

UN RÔLE POUR LE STRESS OXYDANT ?

À la ménopause, le déclin de la synthèse des oestrogènes s'accompagne d'une augmentation des niveaux de stress oxydant dans l'organisme. Dans le même temps, les concentrations de cytokines inflammatoires augmentent. Or, selon certains auteurs, le stress oxydant serait impliqué dans l'apparition des bouffées de chaleur et suées nocturnes⁽²⁾.

Des chercheurs ont évalué chez des femmes ménopausées, l'association entre le capacité antioxydante totale de leur alimentation (indice TAC) et les symptômes après menopause. Les résultats montrent qu'un indice TAC plus élevé dans une alimentation plus riche en antioxydants, était associé à une réduction des bouffées de chaleur et suées nocturnes⁽³⁾.

Une étude a montré qu'une supplémentation avec de la vitamine E et de la curcumine atténue les bouffées de chaleur de femmes ménopausées. On suppose qu'elle agit par le biais d'une réduction de stress oxydant et de l'inflammation⁽⁴⁾. Dans les premières années de la ménopause, une supplémentation en curcumine ou en vitamine E journal affectivement atténue les niveaux de stress oxydant tels que le capacité antioxydante totale ou le malondialdéhyde, ainsi que des marqueurs de l'inflammation tels que le protéine C-réactive haute sensible⁽⁵⁾. Cependant, la vitamine E journal agit à travers d'autres mécanismes. Elle intervient également dans la libération de la machinerie qui, comme nous l'avons vu plus haut, est impliquée dans le contrôle de la température corporelle⁽⁶⁾.

UN LIEN AVEC LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE

Des études ont montré une association entre les bouffées de chaleur, des troubles métaboliques et la présence d'une inflammation de bas grade. La relation est probablement impliquée dans cette association mais pas encore totalement élucidé. Le module intestinal est impliqué dans l'équilibre métabolique et immunitaire.

Des chercheurs ont étudié un lien avec l'intégrité et de facteurs inflammatoires chez des femmes souffrant de bouffées de chaleur. Les niveaux plasma-tiques de la LPS (une protéine de lipide aux acides gras), un indicateur de l'intégrité de la barrière intestinale, étaient également élevés, suggérant que les bouffées de chaleur pourraient être liées à des modifications de la perméabilité de la barrière intestinale⁽⁷⁾.

(1) Berman, M. (2010). *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 101(1), 1-10.

(2) Berman, M. (2010). *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 101(1), 1-10.

(3) Berman, M. (2010). *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 101(1), 1-10.

(4) Berman, M. (2010). *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 101(1), 1-10.

(5) Berman, M. (2010). *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 101(1), 1-10.

(6) Berman, M. (2010). *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 101(1), 1-10.

Cependant, dans la plupart des cas, des concentrations plus élevées ont été nécessaires pour obtenir des effets pharmacologiques¹¹¹. Une étude comparative de sécurité a été faite à 400 µg de BPH par jour par les auteurs belges. Plusieurs études ont évalué l'efficacité d'extrait de houblon standardisé en BPH sur les bouffées de chaleur liées à la ménopause. Ainsi, chez des femmes ménopausées présentant des symptômes légers à sévères, le ginseng quotidien pendant deux semaines d'un extrait de houblon standardisé en BPH (200 ou 250 µg) a montré des effets bénéfiques. Le dose de 500 µg a obtenu une diminution de l'indice de Kupperman traduisant les symptômes de la ménopause significativement plus importante qu'avec le placebo après six mois de prise, mais non après deux. L'effet n'était pas dose-dépendant et les 250 µg étaient moins efficaces¹¹².

Dans un autre essai, le ginseng de 500 mg de houblon séché en comprimés, quotidiennement pendant deux semaines, a significativement diminué les symptômes et les bouffées de chaleur de femmes au début de leur ménopause. La différence d'efficacité entre le houblon et le placebo était très importante. Aucun effet secondaire n'a été enregistré¹¹³.



LE GATTILIER, UN PHYTOPROGESTAGÈNE



L'extrait peu dilués d'origan, ainsi qu'avec les effets d'extrait de baies de gattilier (sauf après contact) sur des symptômes de la ménopause. Des essais cliniques ont cependant évalué deux effets, mais associés à d'autres extraits de plantes telles que l'ortie à grappes noires, le millepertuis ou le réglisse.

Les baies de gattilier contiennent des substances phytoestrogéniques, des flavonoïdes, des acides, des vitamines, des minéraux et des enzymes.

Des données pharmacologiques suggèrent une activité anti-inflammatoire du gattilier, une affinité pour les récepteurs œstrogéniques et un effet stimulant sur la sécrétion de la mélanine. En stimulant les récepteurs œstrogéniques à la dépense, il agit sur la sécrétion de progesterone par les ovaires. Par ailleurs, la dépense interfère avec la thromboaggrégation de l'endothélium, probablement en activant le système oxyde. Tout cela suggère que le gattilier pourrait avoir des effets bénéfiques sur les symptômes de la ménopause.

Une petite étude a évalué les effets d'un extrait de gattilier chez des femmes souffrant de symptômes de ménopause et, en particulier, de bouffées de chaleur. Les femmes ont reçu quotidiennement pendant huit semaines 50 mg d'extrait de baies de gattilier ou un placebo. Les résultats montrent que, par rapport à ce dernier, le gattilier a nettement diminué les scores de détresse émotionnelle, vasomotrice et totale chez les participantes¹¹⁴.

111. Hwang JH, et al. *Phytotherapy Research*. 2010;24(12):1685-1692.

112. Hwang JH, et al. *Phytotherapy Research*. 2010;24(12):1685-1692.

113. Hwang JH, et al. *Phytotherapy Research*. 2010;24(12):1685-1692.

114. Hwang JH, et al. *Phytotherapy Research*. 2010;24(12):1685-1692.



LE TRÈFLE ROUGE



Le trèfle rouge, *Trifolium pratense*, est une source d'isoflavones : biochanin A, formononetine, genisteine, daidzéine. Il a également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Ses effets bénéfiques potentiels sur les symptômes de la ménopause ont fait l'objet d'un certain nombre d'études. Une méta-analyse de huit études randomisées contrôlées conclut que la prise d'extrait de trèfle rouge réduisait efficacement l'occurrence des bouffées de chaleur chez des femmes ménopausées ou pré-ménopausées. Les meilleurs effets ont été observés dans les essais portant sur des femmes qui avaient au moins cinq bouffées de chaleur quotidiennes, dans ceux utilisant une dose d'au moins 80 mg d'isoflavones de trèfle rouge et dans ceux administrés durant au moins deux semaines⁽¹⁾.

LES GRAINES DE LIN

Les graines de lin (*Linum catharticum*) sont particulièrement riches en lignanes. Plusieurs études ont étudié les effets de leur consommation sur les symptômes de femmes ménopausées. Ces études ont parfois donné des résultats contradictoires, probablement en raison des différentes formes de supplémentation utilisées.

Ainsi, la consommation quotidienne pendant trois mois de graines de lin a diminué les symptômes de la ménopause et amélioré la qualité de vie de femmes ménopausées⁽²⁾. Dans un autre essai, des femmes ont pris quotidiennement pendant un an 40 g de graines de lin. Les symptômes de la ménopause ont été significativement diminués. Mais leurs effets ne différaient pas de celui du placebo. Il fut précisé que ce placebo était constitué de graines de lin, une source particulièrement riche en isoflavones. Ces résultats sont certainement plus positifs qu'il n'y paraît⁽³⁾.

Une étude a comparé les effets de la consommation de graines de lin à celle de traitements allopathiques, un traitement hormonal de la ménopause ou un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine. Elle a duré deux semaines. Par rapport au groupe placebo, les graines de lin ont significativement réduit les symptômes de la ménopause. Leurs effets ont été comparables à ceux du traitement hormonal de la ménopause sur la réduction des bouffées de chaleur et le maintien des niveaux d'ostéocalcine⁽⁴⁾.



LE GINSENG



Quelques études ont évalué l'effet que la consommation de ginseng (*Panax ginseng*) pourrait avoir sur les symptômes de la ménopause. Comme dans d'autres situations, cet effet peut varier en fonction des quantités et de la biodisponibilité des différents constituants présents dans les préparations, et notamment des ginsénosides. Et les résultats de ces quelques études sont contradictoires.

Ainsi, la prise pendant douze semaines de 3 g par jour de ginseng rouge, apportant 60 mg de ginsénosides, a amélioré de façon significative les symptômes de femmes ménopausées âgées de 45 à 60 ans. Elle a également diminué leurs niveaux de cholestérol total et de cholestérol LDL, ainsi que l'épaisseur de l'intima-media de leur carotide, un indicateur du risque cardiovasculaire⁽²⁰⁾. Cependant, dans une autre étude, la prise de ginseng rouge a un effet strictement équivalent à celle du placebo⁽²¹⁾. D'autres études devraient être effectuées pour vérifier l'impact de la prise de ginseng sur les symptômes de la ménopause.

(1) Wang Y, et al. (2015) The effect of red clover on hot flashes in postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopausal Medicine*, 10(1), 1-10.
 (2) Wang Y, et al. (2015) The effect of red clover on hot flashes in postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopausal Medicine*, 10(1), 1-10.
 (3) Wang Y, et al. (2015) The effect of red clover on hot flashes in postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopausal Medicine*, 10(1), 1-10.
 (4) Wang Y, et al. (2015) The effect of red clover on hot flashes in postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopausal Medicine*, 10(1), 1-10.
 (20) Wang Y, et al. (2015) The effect of red clover on hot flashes in postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopausal Medicine*, 10(1), 1-10.
 (21) Wang Y, et al. (2015) The effect of red clover on hot flashes in postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopausal Medicine*, 10(1), 1-10.

POUR L'UTILISER

Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de Sauge sclarée à 50 % dans une huile végétale comme l'huile d'argousier, puis appliquez cette synergie sur le bas-ventre jusqu'à 3 fois par jour. Vous pouvez également appliquer 2 gouttes d'huile essentielle directement sur les poignets, puis passer vos mains en cercle autour de votre nez et pratiquer trois longues et profondes inspirations. L'Inhalation ou un diffuseur peut également être bénéfique pour réduire les bouffées de chaleur et améliorer l'humeur. Si ces méthodes ne suffisent pas, vous pouvez ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de Sauge sclarée diluée dans une cuillère à soupe d'huile végétale d'argousier, maximum trois fois par jour, trois jours sur sept. L'huile végétale d'argousier régule la balance hormonale de la femme et contient de nombreuses vitamines liposolubles (A, D, E, K).

MÉLISSE OFFICINALE (MELISSA OFFICINALIS)

L'huile essentielle de Mélisse est reconnue pour ses effets apaisants et anti-anxiété. Elle peut être particulièrement utile aux femmes souffrant de troubles de sommeil, d'irritabilité pendant la ménopause¹²⁵. Cette huile essentielle étant rare et chère, il faudra l'utiliser avec parcimonie. Pour bénéficier de ses effets, diluez l'huile essentielle à 5% dans une huile végétale de haute qualité et masssez doucement les points réflexes et le cou pour favoriser la relaxation. Cette huile essentielle ne possède pas de contre-indication et peut être utilisée par toutes les femmes.

LAURÉE FINE (LAVANDEA ANGLUSTIFOLIA)

L'huile essentielle de Lavande fine se révèle une autre alliée précieuse durant la ménopause grâce à ses propriétés relaxantes et équilibrantes. Elle est efficace pour améliorer la qualité du sommeil et réduire l'anxiété¹²⁶. Utilisez-la en diffusion dans la chambre à coucher ou appliquez quelques gouttes sur l'oreiller. Un massage du corps avec de l'huile essentielle de Lavande fine diluée à 5 % dans une huile végé-

laine peut aussi apaiser les tensions et favoriser un sentiment de bien-être. Cette huile essentielle ne possède pas de contre-indication et peut être utilisée par toutes les femmes.

MENTHE POIVRÉE (MENTHA X PIPERITA)

L'huile essentielle de Menthe poivrée est une solution rafraîchissante et apaisante, particulièrement efficace pour soulager les bouffées de chaleur. Elle procure une sensation de fraîcheur immédiate. Une à deux gouttes peuvent être appliquées directement sur le visage ou les poignets. Grâce à ses propriétés rafraîchissantes et tonifiantes, elle aide à réguler la température corporelle et apporte un confort instantané¹²⁷. Cette huile essentielle constitue une solution naturelle et pratique pour les femmes en période de ménopause. Elle est déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante, la jeune enfant et l'hypertendu.

PRÉCAUTIONS

Certains précautions d'emploi. Les huiles essentielles sont puissantes et doivent être utilisées avec prudence. Il est conseillé de faire un test cutané dans le pli du coude avant une première utilisation pour vérifier toute réaction allergique. De plus, consultez un professionnel de santé avant d'insérer les huiles essentielles dans votre routine.

CONCLUSION

Les huiles essentielles de Sauge sclarée, de Mélisse officinale, de Lavande fine et de Menthe poivrée offrent une approche naturelle et holistique pour atténuer les symptômes de la ménopause. Elles peuvent apporter un soulagement significatif et améliorer la qualité de vie des femmes dans la quarantaine et au-delà. En adoptant une utilisation sûre et informée, ces huiles essentielles peuvent devenir des alliés précieux pour traverser cette transition avec sérénité et équilibre.

125. *Journal of the American Menopausal Society*, 2019; 29(1): 1-10. <https://doi.org/10.1093/menopause/kay001>

126. *Journal of the American Menopausal Society*, 2019; 29(1): 1-10. <https://doi.org/10.1093/menopause/kay001>

127. *Journal of the American Menopausal Society*, 2019; 29(1): 1-10. <https://doi.org/10.1093/menopause/kay001>

128. *Journal of the American Menopausal Society*, 2019; 29(1): 1-10. <https://doi.org/10.1093/menopause/kay001>

129. *Journal of the American Menopausal Society*, 2019; 29(1): 1-10. <https://doi.org/10.1093/menopause/kay001>



NATURE SCIENCES SANTÉ



Oui, je désire m'abonner.
8 NUMÉROS

Nom : Prénom :

Société :

Adresse :

NPA / Code postal : [][][][][][] Ville :

Pays :

Tél. : [][][][][][][][][][] E-mail :

	Quantité	Frais de port	Total €
<input type="radio"/>  VERSION PAPIER 39 € x 39 € x 11,50 €	
<input type="radio"/>  VERSION ÉLECTRONIQUE 35 € x 35 €		
<input type="radio"/>  AU NUMÉRO 5 € x 5 € x 4 €	
<input type="radio"/> AU NUMÉRO 6 € x 6 € x 4 €	
<input type="radio"/> AU NUMÉRO 6,5 € x 6,5 € x 4 €	
<input type="radio"/>  VERSION PAPIER   VERSION ÉLECTRONIQUE 57 € x 57 € x 11,50 €	
		Sous-total €	
		Total € TTC	

MODE DE RÈGLEMENT

Par virement

Banque

BANQUE POPULAIRE Alsace/Lorraine/Champagne

Code banque	Code guichet	N° de compte	Clé RIB
14707	00709	31521035142	76

IBAN: **FR76 1470 7007 0931 5210 3514 276** BIC: **CCBPRFPMTZ**

Par chèque

À l'ordre de
Communication Karleskind - Nature Sciences Santé

NATURE SCIENCES SANTÉ



Communication Karleskind
44 rue de la Marne - 10380 BOULAGES - FRANCE