

Les hormones en chute libre

Le temps des thérapies de substitution hormonale est révolu. A l'apparition des bouffées de chaleur, beaucoup de femmes optent désormais pour des hormones végétales. Bonne idée. Car les phyto-œstrogènes permettent de réguler en douceur les fluctuations hormonales.

Le gynécologue Robert A. Wilson, à qui l'on doit la découverte des thérapies de substitution hormonale dans les années 60, aurait qualifié les femmes ménopausées de «pauvres castrats». Il plaidait pour le maintien d'un taux d'œstrogènes constant, de la puberté jusqu'à la tombe, afin que toutes ces femmes sympathiques et féminines ne se transforment pas en harpies affreuses et insupportables... Ses provocations portèrent leurs fruits: jusque dans les années 90, les femmes ont avalé la pilule et ingurgité des hormones de synthèse, même en l'absence de troubles de la ménopause. En 2002, une étude du WHI (Woman's Health Initiative) accumulait les indices selon lesquels la prise d'œstrogènes et de progestatifs augmentait le risque de cancer du sein et de maladies cardiovasculaires. La tendance aux thérapies hormonales de substitution a alors peu à peu régressé. Aujourd'hui, beaucoup de femmes sont inquiètes et préfèrent par conséquent supporter les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, la dépression, les troubles du sommeil, l'irritabilité, la nervosité et le risque prétendument accru d'ostéoporose ou recourir aux hormones végétales.

Le carburant de tous les êtres vivants

La plupart des plantes contiennent des hormones. Le mot, issu du grec, signifie «exciter, mettre en mouvement, actionner». Beaucoup de processus métaboliques ne pourraient avoir lieu sans hormones. Aussi bien dans le monde végétal et animal que chez l'être humain. Mais toutes les plantes ne fournissent pas la même quantité d'hormones. Les espèces les plus réputées sont l'actée à grappes, le gattilier agneau-chaste, le soja et le trèfle rouge. Leurs principes actifs (les isoflavones) sont jusqu'à 1000 fois moins puissants que les œstrogènes de substitution. Comparés aux hormones de synthèse, les phyto-œstrogènes ont non seulement l'avantage de réguler l'équilibre hormonal, mais ont aussi un effet antioxydant et freinent la formation de nouveaux vaisseaux. Deux phénomènes qui jouent un rôle préventif contre le cancer.

Actée à grappes (*cimicifuga racemosa*): la racine de l'actée à grappes est l'une des plantes médicinales les plus connues en gynécologie. A

l'apparition des bouffées de chaleur, elle permet de réduire la transpiration, les troubles du sommeil, la nervosité et les douleurs articulaires. Elle contient des saponines, des isoflavones et des tanins. Son effet œstrogénique est dû aux isoflavones, mais le mécanisme précis d'action n'est pas encore connu.

Trèfle rouge (*trifolium pratense*): le trèfle rouge est constitué d'isoflavones et de coumestanes (coumestrol), qui en font un bon remède indigène contre les fluctuations hormonales de la ménopause. C'est en constatant la soudaine stérilité d'un troupeau de moutons qui avait ingéré une grande quantité de trèfle rouge en pâture que l'on s'est aperçu de cet effet, qui n'a cependant jamais été observé sur les bœufs et les juments. Les effets et les risques liés à cette plante font toujours l'objet de controverse dans les milieux scientifiques.

Soja (*phytosoja*): le soja est riche en isoflavones. Des études montrent que le soja a un effet positif sur la densité osseuse et le système circulatoire (réduction du taux de cholestérol LDL) et qu'il atténue en outre les bouffées de chaleur. Ses effets n'ont toutefois pas encore été prouvés scientifiquement de façon irréfutable.

Grenades (*punica granatum*): les pépins de grenade contiennent des phyto-œstrogènes qui sont convertis dans l'intestin en œstrogènes utilisables par l'organisme humain.

Houblon (*humulus lupulus*): les deux principes actifs du houblon qui lui donnent son goût amer, la lupuline et l'humulone, ont un effet sédatif et antibactérien. Leur action œstrogénique est due à ses composés phénoliques qui atténuent le désir sexuel de l'homme, tout en renforçant la libido chez la femme. Durant la ménopause, le houblon est surtout efficace contre les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil.

Pied de lion (*alchemilla vulgaris*): le pied de lion, ou alchémille, contient principalement des tanins et des flavonoïdes. Scientifiquement parlant, cette plante possède surtout un effet astringent lors de diarrhée. Mais la médecine populaire l'utilise aussitôt pour tous les troubles spécifiquement féminins. Connue comme herbe de l'alchimiste, elle augmente la fécondité, possède un effet progestagène, renforce la matrice, favorise la lactation et équilibre le cycle

menstruel. Cette plante s'est donc forgée une place de choix parmi les remèdes gynécologiques.

Gattilier agneau-chaste: autrefois, cette plante était utilisée dans les couvents en assaisonnement. Connue pour diminuer le désir sexuel, c'est à cette caractéristique qu'elle doit son nom. Cette plante apaise les symptômes prémenstruels et son action équilibrante en fait également un bon remède pour les femmes qui entrent en période de ménopause sans encore avoir de bouffées de chaleur. Les signes précurseurs sont généralement des cycles plus courts, des accès de mélancolie plus ou moins longs, ainsi que de l'irritabilité et des troubles du sommeil. Mais le gattilier peut également soulager des douleurs telles que les maux de tête et les ballonnements liés à la ménopause, car il se fixe sur les récepteurs de dopamines et d'opiacés.

Sauge (*salvia officinalis*): l'huile essentielle de sauge possède un effet œstrogénique et freine la transpiration en resserrant les glandes sudoripares.

Racine de yam (*dioscorea macrostachya*): la racine de yam agit sur l'équilibre hormonal et stimule la production d'hormones dans les glandes surrénales. Elle contient de la diosgénine, une hormone stéroïdienne dont la structure et les effets ressemblent à la progestérone et qui a fourni la substance. Les experts tâtonnent toujours pour expliquer les effets précis des hormones végétales. Comme pour bien des remèdes naturels, une large part des connaissances acquises reposent sur des valeurs empiriques. Les plantes hormono-actives ont pour dénominateurs communs les isoflavones et les lignanes (lin, seigle). Ces deux substances sont des métabolites secondaires qui sont transformées dans l'intestin puis amenées jusqu'aux récepteurs œstrogéniques. La flore intestinale doit cependant être intacte pour que l'organisme puisse transformer correctement les phyto-œstrogènes en œstrogènes naturels. Les experts supposent que c'est la raison pour laquelle près de 30 % des femmes occidentales ne parviennent pas à transformer les isoflavones du soja. Mais l'interaction avec la flore intestinale n'a pas encore fait l'objet d'études détaillées.

Un choix personnel

Chaque femme est libre de décider dans quelle mesure elle est prête à supporter les troubles de la ménopause. Toutes ne considèrent pas les bouffées de chaleur comme particulièrement gênantes. En outre, un tiers environ des femmes ne ressent pas de troubles à la ménopause, malgré le déficit d'œstrogènes. En d'autres termes: la ménopause n'est pas une maladie et ne requiert pas forcément de traitement. En cas de troubles importants, cependant, il est possible d'associer des phytohormones à de petites doses d'hormones de synthèse. Relevons que le recours aux hormones ne constitue pas une garantie contre le cancer, l'ostéoporose ou les attaques cérébrales. Pour prévenir d'autres maladies et

de base à la pilule contraceptive. La racine de yam ne figure cependant pas dans la liste des substances de Swissmedic.

Rue (*ruta graveolens*): l'effet hormonal de la rue provient probablement de son huile essentielle. Autrefois, la plante était utilisée contre les douleurs menstruelles et les troubles de la ménopause. Aujourd'hui elle sert surtout de remède contre les troubles veineux. Comme pour le houblon, son effet œstrogénique diminue la libido masculine et renforce celle des femmes. Pour cette raison, elle était souvent cultivée dans les jardins des cloîtres pour favoriser l'abstinence.

Millepertuis (*hypericum perforatum*): le millepertuis n'est pas une plante médicinale hormono-actives à proprement parler, mais l'hypericine et l'hyperforine qu'elle contient renforcent le système nerveux, favorisent le sommeil et équilibrent l'humeur. Elle peut donc très bien être prescrite en combinaison avec des phytohormones, qui ont des effets semblables mais plus faibles que le millepertuis. Ce dernier figure dans des préparations de la catégorie de remise D et son utilisation est soumise à restriction.

L'intestin: un lieu stratégique

pour bien vieillir, les principes de base sont une alimentation équilibrée et riche en fibres, combinée à un mode de vie sain. Durant cette période de transformation, les conseils suivants peuvent également s'avérer utiles:

Alimentation: les hormones végétales ne se trouvent pas seulement dans les plantes médicinales. De nombreux aliments contiennent également des substances hormono-régulatrices, comme l'ail, les lentilles, les pois, le tofu, les graines de lin, les asperges, les flocons d'avoine, les baies et les graines germées.

Détente: le training autogène ou les exercices de méditation, de respiration et de yoga permettent de compenser les déséquilibres hormonaux.

Sauna: des séances régulières de sudation aident à mieux contrôler les accès de transpiration d'origine hormonale.

Hydrothérapie: des bains chauds à domicile ou les bains thermaux ont un effet apaisant et équilibrant.

Soins corporels intimes: avec la diminution du taux d'œstrogènes, l'épiderme et les muqueuses sont moins bien hydratés et deviennent plus fins et plus sensibles. Le savon et les sprays assèchent les parois vaginales. Mieux vaut se laver simplement à l'eau ou avec des produits spéciaux, puis enduire la zone génitale d'huiles naturelles ou de crèmes grasses exemptes de tout additif.

Bilan personnel: la ménopause est une phase importante dans la vie d'une femme. Il n'est pas rare qu'elle prenne alors un virage à 180 degrés. Les femmes qui se sont consacrées des années durant à leurs enfants et leur famille ressentent parfois le

besoin de prendre leur vie en mains et réaliser des projets et des souhaits jusqu'alors enfouis. Celles qui s'ouvrent à la symbolique de cette phase de mutation, qui accueillent les émotions intenses qu'elle implique et qui trouvent le courage de poursuivre leurs rêves dans cette deuxième moitié de vie, passeront sans doute mieux ce cap.

Sabine Humi / trad: Is

Sources:

www.madaus.de

www.swisscancer.ch