



Réduire les bouffées de chaleur avec l'homéopathie

Survenant en général lors de la ménopause, les bouffées de chaleur se révèlent toujours très gênantes pour toutes les femmes qui en souffrent. Afin de diminuer leur fréquence et d'atténuer leur intensité, il est possible d'avoir recours à l'homéopathie.

Survenant généralement entre 45 et 55 ans, la ménopause est une période qui marque l'arrêt de la fonction ovarienne chez la femme. Lors de cette période, la production d'œstrogène décroît progressivement afin que l'ovulation et la menstruation puissent s'arrêter de manière définitive. Les œstrogènes sont des hormones stéroïdes sexuelles qui ont de multiples fonctions dans l'organisme de la femme telles que la régulation thermique par exemple. En conséquence, lorsque ces hormones diminuent de façon significative, des bouffées de chaleur apparaissent alors, provoquant ainsi une sensation de chaleur extrême dans tout le corps ainsi qu'une transpiration excessive. Les bouffées de chaleur se font plus particulièrement ressentir la nuit, ce qui contribue bien évidemment à perturber le sommeil des 80 % de femmes que le phénomène touche. Néanmoins, elles peuvent également apparaître au beau milieu de la journée et ce, sans aucune raison apparente.

Il faut également savoir que les bouffées de chaleur surviennent de manière plus fréquente et plus intense lorsque la femme se retrouve exposée à des périodes de stress, de surmenage ou de fatigue. De même, ces manifestations ont tendance à s'exacerber sous l'influence de facteurs d'ordre affectif ou émotionnel. Certaines recherches médicales montrent aujourd'hui que les bouffées de chaleur touchent plus particulièrement les femmes de petite corpulence, mais aussi toutes celles qui fument ou qui ont un mode de vie sédentaire. Il est toutefois important de ne pas oublier que le phénomène peut se produire tout aussi fréquemment chez des femmes de corpulence normale, ainsi que chez des femmes ne fumant pas et pratiquant une activité physique régulière.

Pour lutter contre les bouffées de chaleur, les médecins ont la plupart du temps recours à un traitement hormonal substitutif (THS) composé d'œstrogènes de synthèse. Néanmoins, il faut savoir que l'hormonothérapie est strictement contre-indiquée en cas d'antécédents de cancer gynécologique ou d'affections telles que la phlébite. De plus, elle n'est pas exempte d'effets secondaires puisqu'elle peut occasionner de nombreux troubles d'ordre circulatoire ou psychique notamment.

Dans cette mesure, l'homéopathie apparaît donc comme une thérapeutique idéale pour toutes celles qui ne peuvent ou ne souhaitent recourir aux hormones de synthèse. Associée à une bonne hygiène de vie et une alimentation saine, l'homéopathie permet non seulement d'atténuer l'intensité des bouffées de chaleur mais aussi de diminuer sensiblement leur fréquence.

Symptômes

Lorsqu'elles surviennent, les bouffées de chaleur provoquent une sensation de chaleur qui se répand rapidement à travers tout le corps. Dans la plupart des cas, cette sensation de chaleur est beaucoup plus perceptible au niveau du visage et elle s'accompagne en général d'une sensation de picotement au niveau des joues ainsi que des oreilles. En outre, le rythme cardiaque augmente alors de manière significative, ce qui occasionne des

*"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"*



palpitations toujours très gênantes. Les bouffées de chaleur sont également accompagnées dans la grande majorité des cas d'une sueur profuse qui ne s'arrête qu'au bout de quelques minutes. Dans certains cas, la sensation de chaleur peut être suivie quelques secondes plus tard d'une sensation de froid, mais elle peut aussi être associée à une céphalée ou une tension mammaire lorsque la bouffée de chaleur survient.

Bouffées de chaleur accompagnées d'une sensation de froid

Si la bouffée de chaleur est associée à une augmentation du rythme cardiaque et qu'elle est immédiatement suivie d'une sensation de froid, il conviendra alors de prendre 5 granules d'Amylium nitrosum 5 CH dès l'apparition des symptômes.

Bouffées de chaleur accompagnées d'une tension mammaire

Si la bouffée de chaleur s'accompagne d'une tension mammaire, c'est-à-dire d'un gonflement au niveau des seins, il faudra dans ce cas prendre 5 granules d'Asterias rubens 5 CH dès l'apparition des symptômes.

Bouffées de chaleur accompagnées de sueurs abondantes

En cas de bouffée de chaleur accompagnée d'une accélération du rythme cardiaque et d'une transpiration abondante, il conviendra de prendre 5 granules de Belladonna 5 CH dès l'apparition des symptômes.

Bouffées de chaleur accompagnées de céphalée

Si la bouffée de chaleur est associée à une céphalée, une migraine ou une constriction thoracique et qu'elle provoque en même temps des palpitations, il faudra alors prendre 5 granules de Glonoinum 5 CH dès l'apparition des symptômes.

Bouffées de chaleur accompagnées d'une sensation de picotement

Lorsque la bouffée de chaleur s'accompagne d'une sensation de picotement intense au niveau des joues et des oreilles, il conviendra alors de prendre 5 granules de Sanguinaria canadensis 5 CH dès l'apparition des symptômes.

Les autres remèdes

Il est bon de savoir que d'autres remèdes peuvent également être préconisés en cas de bouffées de chaleur accompagnées de sensations d'étouffement, de troubles de l'humeur, de troubles du sommeil ou de sensations de chaleur au niveau plantaire. Prescrits dans le cadre d'un traitement de fond, ces remèdes sont la plupart du temps préparés à partir de Folliculinum, de Graphites, de Lachesis mutus, de Sepia officinalis ou de Sulfur. Néanmoins, les posologies doivent alors être déterminées par le praticien lui-même afin de mieux répondre aux différents besoins de la patiente.

Quand consulter un médecin ?

En règle générale, la ménopause doit toujours faire l'objet d'un suivi médical approprié. En effet, lors de cette période particulièrement délicate, il est très important d'effectuer des examens médicaux réguliers pour pouvoir s'assurer que tout se passe pour le mieux. Ces examens, qui comprennent la plupart du temps des mammographies ainsi que des ostéodensitométries, permettent au gynécologue de vérifier l'état de santé de la patiente et

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



de mieux orienter le traitement en fonction des troubles dont elle pourrait éventuellement souffrir.

Traitements et pathologies associés à « bouffées de chaleur »

Traitements Associés

Amylium Nitrosum Asterias Rubens Belladonna Folliculinum Glonoinum Graphites
Lachesis Mutus Sanguinaria Canadensis Sepia Officinalis Sulfur

Pathologies Associées

Anxiété Céphalée Ménopause Palpitations

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”