

PRÉMÉNOPAUSE & MÉNOPAUSE

-Suggestions de protocoles-

La ménopause correspond à l'arrêt définitif des cycles menstruels après douze mois consécutifs sans règles. Elle survient en moyenne entre 45 et 55 ans, mais elle est précédée d'une période de préménopause, qui peut démarrer dès la fin de la quarantaine, voire parfois plus jeune. Cette transition hormonale incluant la diminution progressive de la production de la progestérone, puis des œstrogènes s'accompagne de modifications métaboliques et physiologiques notables.

Heureusement, les symptômes de la ménopause ne sont pas une fatalité ! Il est possible de mettre des choses en place pour vivre cette transition vers une autre étape de sa vie de femme de manière plus douce.

Objectif de l'accompagnement

Comprendre et apaiser les changements hormonaux à l'oeuvre

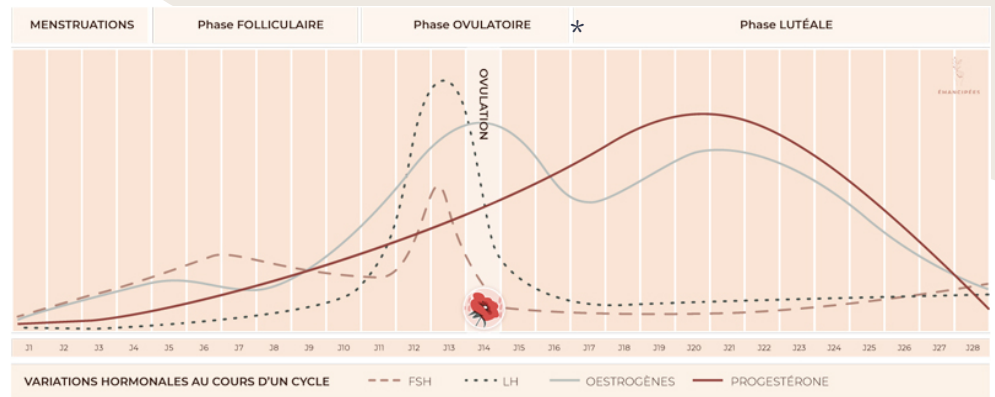
Manifestations fréquentes

- ☹ Augmentation de l'insuline et du cortisol favorisant la prise de poids, ralentissement du métabolisme de base et fonte musculaire
- ☹ Perturbations du sommeil, troubles de l'humeur, trous de mémoire, brouillard mental
- ☹ Troubles digestifs liés à une altération du microbiote intestinal
- ☹ Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
- ☹ Douleurs articulaires
- ☹ Sécheresse vaginale, peau plus sèche, cheveux plus fins, plus secs, voire chute de cheveux

Le dialogue cerveau-ovaires

Cycle menstruel normal

Dialogue cerveau-ovaires via les hormones hypophysaires (FSH, LH) et ovariennes (œstrogènes, progestérone).



- **Phase pré-ovulatoire :**
 - FSH → maturation follicules → sécrétion d'œstrogènes.
 - Follicule dominant → forte sécrétion d'œstrogènes
 - → pic de LH → ovulation.
- **Phase post-ovulatoire :**
 - Corps jaune → progestérone (inhibe nouvelle ovulation).
 - Si grossesse : progestérone maintenue par le corps jaune puis le placenta.
 - Sinon : chute progestérone → règles → nouveau cycle.

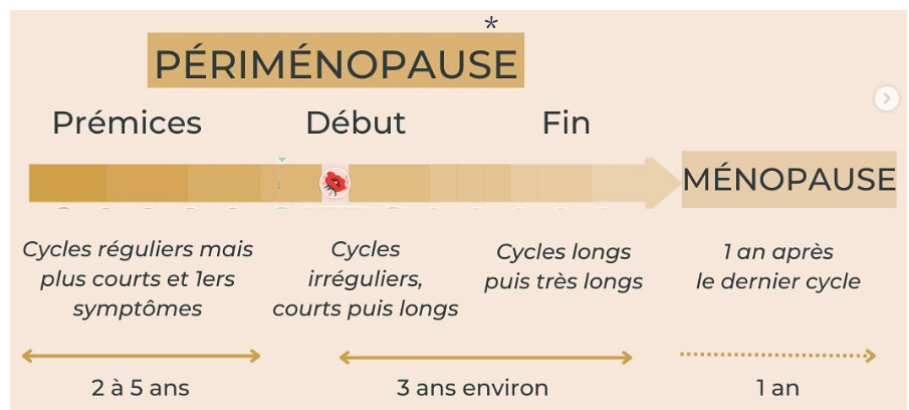
Préménopause

Dialogue cerveau-ovaires perturbé.

- **Au début :**
 - Ovaires moins réactifs → augmentation FSH → excès d'œstrogènes.
 - Ovulations de moindre qualité → déficit en progestérone.
 - Cycles plus courts (phase post-ovulatoire raccourcie) → hyperœstrogénie.
- **Par la suite :**
 - Réserve ovarienne diminue → baisse des œstrogènes.
 - Ovulations rares, cycles plus longs.
 - Progestérone toujours basse
 - Cycles s'espacent jusqu'à l'arrêt.

Ménopause

- Réserve ovarienne épuisée.
- Hypophyse n'envoie plus de FSH, plus de follicules, plus d'ovulation.
- Règles cessent → arrêt définitif de l'activité ovarienne.



Le saviez-vous ? La péri-ménopause est le terme médical, qui englobe la préménopause, la ménopause, mais aussi la première année après l'arrêt des cycles menstruels, donc après la ménopause.

Réguler son alimentation pour soutenir l'équilibre hormonal et la glycémie

Les **œstrogènes** jouent un rôle important dans la **régulation de l'insuline** et donc de la **glycémie**. Adapter son alimentation pour maintenir un **index glycémique (IG) bas à modéré** peut aider à **stabiliser l'énergie, limiter les fringales** et soutenir l'**équilibre hormonal**.

Astuce clé : commencer son repas par une **source de protéines** (viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu, etc.) permet de **réduire l'index glycémique global du repas** et d'**éviter les pics d'insuline**.

À limiter

- Les **glucides rapides** (sucre, pâtisseries, pain blanc, riz blanc).
- Les **féculents raffinés** : préférer les versions semi-complètes ou complètes.
- Les **pâtes et pommes de terre trop cuites** : opter pour une cuisson « al dente » ou les consommer refroidies pour réduire leur IG.
- Le **gluten en excès**, qui peut favoriser l'inflammation, la perméabilité intestinale et la dysbiose.

À privilégier

- Les **légumes** : riches en fibres, ils nourrissent le microbiote et ralentissent l'absorption du sucre.
- Les **protéines animales et végétales** : indispensables à la satiété et au maintien musculaire.
- Les **féculents non raffinés et riches en fibres** (quinoa, patate douce, riz complet, légumineuses).
- Les **bonnes graisses** : ghee, beurre cru, huiles végétales bio (olive, lin, colza, noix), oléagineux, petits poissons gras (sardines, maquereaux, harengs). Elles soutiennent la fabrication des hormones, réduisent l'inflammation, atténuent les bouffées de chaleur et soutiennent le moral.
- **2 fruits entiers par jour** : contient des fibres, absentes ou très réduites dans le jus, qui ralentissent l'absorption du sucre et favorisent la satiété.
- **Le pain au levain naturel, aux céréales anciennes**, plus digeste et à IG plus bas.

Exemple de journée type

Petit déjeuner : protéiné, non sucré et riche en bonnes graisses.

Ex. : œufs + avocat + quelques oléagineux, ou sardines + tartine de pain au levain + baies.

➔ Favorise la synthèse de dopamine → meilleure humeur, énergie stable, digestion facilitée.

Goûter : naturellement sucré et riche en fibres.

Ex. : 1 fruit entier + une poignée d'oléagineux + un carré de chocolat noir.

➔ Stimule la sérotonine → détente, préparation au sommeil.

Dîner : léger, rassasiant sans alourdir.

Ex. : légumes variés + légumineuses (lentilles, pois chiches à faire tremper au préalable pour améliorer l'élimination des anti-nutriments, la digestibilité et l'assimilation des micronutriments) + huile d'olive ou de lin.

➔ Favorise le repos, limite les ballonnements, prépare une bonne nuit.

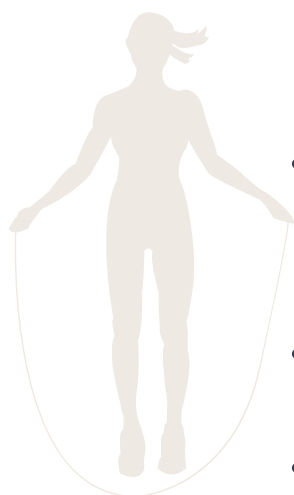


Protéger ses os, son énergie et sa vitalité

À la **ménopause**, la **chute des œstrogènes augmente le risque d'ostéoporose**, mais aussi les **déséquilibres de l'énergie**, du **sommeil** et de la **libido**.

Quelques ajustements d'hygiène de vie permettent de préserver sa santé globale :

- **Bouger régulièrement** pour maintenir la masse musculaire et stimuler la minéralisation osseuse. L'activité physique stimule également la circulation et soutient le moral. Les sports à privilégier sont variés : marche, yoga, pilates, natation, musculation douce, vélo ou danse.
- **Miser sur un calcium bien assimilé** car contrairement aux idées reçues, les produits laitiers ne sont pas la meilleure source de calcium. Leur assimilation est limitée (environ 30 %) et ils peuvent acidifier l'organisme, favorisant la fuite du calcium dans les urines.
- **Privilégier les sources végétales** tels que les choux, les brocolis, les navets, les légumes à feuilles vertes, les oléagineux (amandes, graines de sésame,...), Leur calcium est assimilé à plus de 60 %.
- **Ne pas oublier les petits poissons.**



Le saviez-vous ? Consommer les sardines avec leurs arêtes, ramollies par le processus de mise en conserve, apporte un calcium biodisponible et de qualité.

Stimuler naturellement la libido

À la **ménopause**, la **chute des œstrogènes augmente le risque d'ostéoporose**, mais aussi les **déséquilibres de l'énergie**, du **sommeil** et de la **libido**.

La baisse hormonale peut aussi impacter la vitalité et le désir sexuel. Certains aliments et plantes sont des alliés précieux :

- **Graines de courge** : riches en zinc, elles favorisent la production hormonale.
- **Gingembre frais** : tonique et circulatoire, il soutient l'énergie globale.
- **Poudre de maca** : plante adaptogène, réputée pour améliorer la libido et l'endurance.
- **Baies d'açaï et de goji** : antioxydantes, elles boostent la vitalité et protègent contre le stress oxydatif.
- **L'huile d'onagre** : riche en acides gras essentiels (oméga-6, notamment GLA), elle aide à réguler les hormones et soutenir l'équilibre féminin. Elle peut atténuer certains symptômes comme les bouffées de chaleur, la sécheresse cutanée et les sautes d'humeur. Son action anti-inflammatoire et hydratante favorise aussi la santé de la peau et du système cardiovasculaire.



Compléments alimentaires

Pour retrouver votre équilibre en période de pérимénopause, nous avons spécifiquement formulé **Biotic MÉTABOLISME HORMONAL**, un concentré de levure lysée enrichi en sauge, trèfle rouge, pollen, angélique de Chine, vitamine B6, zinc et postbiotiques.

- Grâce à la synergie de ses ingrédients, il aide à **réguler l'activité hormonale, diminuer les effets de la ménopause, réduire les bouffées de chaleur, limiter la sécheresse des muqueuses** et à **atténuer les inconforts liés aux seins sensibles**.

Pour aller plus loin ...

Si vous désirez vous rapprocher davantage du cycle naturel, il est également possible d'alterner deux formules adaptées aux phases hormonales du cycle.

Du 1er au 15e jour du cycle

- Prendre 1 à 2 cuillères à café par jour de **Biotic MÉTABOLISME HORMONAL**, riche en **phyto-œstrogènes**, à savoir la sauge, le **trèfle rouge**, et l'**angélique de Chine**.

➔ Cette phase correspond à la 1ère partie du cycle, où le taux d'œstrogènes est naturellement plus élevé.

Du 16e au 30e jour du cycle

- Prendre 1 à 2 cuillères à café par jour de **Biotic Ô FÉMININ**, concentré de levure lysée enrichi de **verveine, alchémille, gattilier, artichaut, boswellia, vitamine B6, sélénium, zinc, postbiotiques** et **phyto-progestagènes**.

➔ Cette phase correspond à la 2e partie du cycle, dominée par la **progestérone**.

Pour rappel : les deux hormones, œstrogènes et progestérone, sont présentes tout au long du cycle, mais leur dominance varie selon la phase. En cas d'absence de règles, vous pouvez par exemple vous caler sur le cycle lunaire. Petit moyen mnémotechnique :

- la nouvelle lune correspond au début des menstruations,
- la pleine lune correspond à la période d'ovulation.



Du 1er au 15e jour du cycle
Prendre 1 à 2 cuillères à café
par jour



Du 16e au 30e jour du cycle
Prendre 1 à 2 cuillères à café
par jour



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE

✉ 06 33 39 46 63

📞 sandrine.braz@pianto.com

🌐 www.pianto.fr/event

Pianto CLASSIC, le soutien incontournable de votre bien-être global



4 semaines
1 c. à café 2x/j) :
reminéralisation,
alcalinité, postbiotiques

Pianto CLASSIC concentre des **minéraux** (dont le **magnésium** couvrant 95 % des apports journaliers recommandés), des **vitamines B**, des **acides aminés essentiels**, des **enzymes**, des **acides gras à chaîne courte**, des **antioxydants** et des **postbiotiques**.

➔ Résultat : une **biodisponibilité** exceptionnelle de **99,6 %**, garantissant une **assimilation** quasi **immédiate** par l'organisme.

Avec la baisse des œstrogènes, l'organisme produit plus d'insuline et de cortisol, favorisant la prise de poids.

➔ Le **magnésium** et les **vitamines B** soutiennent le métabolisme énergétique et la régulation de la glycémie. Quant aux **acides aminés** et **acides gras à chaîne courte**, ils aident à utiliser l'énergie plutôt qu'à la stocker.

La ménopause ralentit le métabolisme et entraîne une fonte musculaire progressive.

➔ Les **acides aminés essentiels** de Pianto soutiennent la synthèse protéique et la tonicité musculaire. Quant aux **minéraux** et aux **enzymes**, ils réduisent la fatigue et maintiennent l'énergie.

En période de périménopause, le sommeil et l'humeur s'en trouvent impactés.

➔ Le **magnésium** et les **vitamines B** soutiennent le système nerveux et réduisent la fatigue.

Les variations hormonales altèrent souvent le microbiote intestinal.

➔ Pianto nourrit la flore grâce à ses **postbiotiques**. Ses métabolites actifs facilitent la digestion et l'absorption des nutriments essentiels.



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE

* Infographies : www.emancipees.com

✉ 06 33 39 46 63

📞 sandrine.braz@pianto.com

🌐 www.pianto.fr/event