

# EN CAS DE CHALEUR



Au moment de la ménopause, le centre cérébral de régulation de la température corporelle a tendance à battre la chamade. Perturbé par la chute des œstrogènes, il se met à déclencher à tout bout de champ et sans cause réelle la dilatation des vaisseaux sanguins et la transpiration, des phénomènes habituellement destinés à faire baisser la température du corps quand elle est trop élevée et à la ramener à son niveau normal, autour de 37 °C. « *Durant l'été, alors que la température ambiante est élevée et réchauffe le corps, ce phénomène est encore amplifié. Résultat, les femmes qui sont sujettes aux bouffées de chaleur risquent d'en avoir encore plus et de plus forte intensité* », prévient Bérengère Arnal, gynécologue et phytothérapeute<sup>(1)</sup>. Heureusement, il existe des solutions pour ne pas passer l'été à suffoquer.

## RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

Votre mission ? Abaisser votre température corporelle avant que votre cerveau ne s'en charge. « *Plus la surface rafraîchie sera grande, meilleurs seront les résultats. L'idéal est donc de prendre une douche froide ou de se baigner dans une eau fraîche* », suggère Bérengère Arnal. À défaut, toutes les astuces sont les bienvenues : brumisateur conservé au frigo, lingettes humides, ventilateur, éventail... « *Il est essentiel aussi de beaucoup boire, car la déshydratation accentue le stress thermique, donc la survenue possible d'une bouffée de chaleur* », poursuit la gynécologue.

## HABILLEZ-VOUS LÉGER

Proscrivez les tissus synthétiques (sauf s'il s'agit de tissus techniques dits « respirants ») et les vêtements très moulants, qui empêchent la sueur et la chaleur de s'évacuer. « *Les fibres naturelles comme le coton ou le lin et les coupes amples sont plus appropriées car elles permettent à l'air de circuler, de même que les couleurs claires, qui reflètent les rayons du soleil et la chaleur sans les absorber* », explique la spécialiste.

## DÉJÀ TRÈS GÉNANTES EN HIVER, LES BOUFFÉES DE CHALEUR DEVIENNENT CARRÉMENT DÉSAGRÉABLES SOUS LES TEMPÉRATURES ESTIVALES. SIX BONS RÉFLEXES À ADOPTER.

Par Isabelle Gravillon

## SURVEILLEZ VOTRE ASSIETTE

Il est recommandé d'éviter les repas copieux et gras, lourds à digérer. « *Lorsque nous mangeons, notre corps dégage de l'énergie et élève sa température. Mieux vaut opter pour des repas légers, plus fréquents si besoin* », suggère Bérengère Arnal. Bannissez de vos menus les nourritures qui vous échaufferont un peu trop, comme l'alcool, les épices, le café et le thé. « *Préférez des aliments légèrement œstrogéniques : le fenouil, la sauge, l'avoine, le soja, le riz, le brocoli. Ainsi que des tisanes de carvi, de cumin, de fenouil, d'anis, d'aneth, à boire froides ou glacées* », ajoute-t-elle.

## BOUGEZ

Une étude menée en 2008 à l'université de San Francisco a démontré que faire du yoga chaque semaine pouvait diminuer de 30 % la fréquence des bouffées de chaleur. Deux autres études, une américaine et une indienne, ont depuis confirmé ce bénéfice. Un autre travail, cette fois réalisé à l'université de Pennsylvanie, suggère que l'exercice physique régulier pourrait lui aussi les limiter. « *On privilégiera les activités douces et prolongées qui n'augmentent pas trop le rythme cardiaque et la température : la marche et la natation, par exemple* », suggère la spécialiste. Tout ce qui est susceptible de faire baisser le

stress, qui provoque une élévation de la température corporelle, est utile : la respiration ample et profonde du yoga comme les endorphines ou hormones du bien-être produites pendant l'effort.

## FAITES L'AMOUR

Le saviez-vous ? Plus on a de rapports sexuels, moins on a de bouffées de chaleur. « *Le fait d'avoir une activité sexuelle régulière stimulerait les ovaires et entraînerait une petite hausse de la production d'œstrogènes* », explique Bérengère Arnal. Alors profitez des siestes estivales !

## ESSAYEZ LES PLANTES

Certaines plantes contiennent des phyto-hormones qui miment l'action des hormones produites par le corps et peuvent lutter ainsi contre la chute

hormonale. « *Il est indispensable d'associer des plantes contenant des phyto-œstrogènes (soja, sauge, houblon, lin, kudzu) et des phyto-progestagènes (gattilier, mélisse, alchémille), car la prise d'œstrogènes en l'absence de progestérone peut conduire à un cancer de l'utérus. De même, il ne faut pas prendre de phyto-œstrogènes quand on a eu un cancer du sein ou une thrombose veineuse* », avertit la spécialiste. Avant d'acheter un complément alimentaire « spécial ménopause », lisez attentivement la composition afin de vérifier que cet équilibre est bien respecté. D'autres plantes n'ayant pas d'effet hormonal sont également efficaces contre les bouffées de chaleur : le cimicifuga, la valériane, la passiflore et l'eschsoltzia. ♦

1. Auteure de *Syndrome prémenstruel, les solutions naturelles*, Thierry Souccar Éditions.

## TESTEZ L'HOMÉOPATHIE

Pour être efficace, un traitement doit être adapté à votre tempérament et à l'inconfort ressenti. Il est donc conseillé de consulter un homéopathe qui vous fera une ordonnance sur mesure. Mais sachez d'ores et déjà qu'il existe quelques médicaments vedettes pour lutter contre les réchauffements intempestifs ! Lachesis mutus (7 CH ou 9 CH) quand les bouffées sont nocturnes et s'accompagnent de sueurs, d'un besoin de s'aérer. Belladonna (7 CH ou 9 CH) en cas de rougeurs du visage avec chaleur intense. Glonoinum (4 CH) si les bouffées vont avec des palpitations. Pour tous ces médicaments, 5 granules, 2 à 6 fois par jour selon le besoin.