

La ménopause (ou âge climatérique) débute aux alentours de 47 ans. Le cycle menstruel change, devient plus irrégulier avant de finalement s'arrêter. Lorsque les règles ne surviennent pas pendant 12 mois d'affilée, on parle du début de la ménopause. Certaines femmes traversent cette phase sans difficulté, mais ce n'est pas le cas pour toutes. L'intensité des divers symptômes dépend de la rapidité à laquelle le taux d'œstrogènes diminue.

Les modifications hormonales (diminution des œstrogènes) sont associées à de nombreux symptômes. La température du corps augmente par vagues : ce sont les bouffées de chaleur. Celles-ci peuvent survenir aussi bien de jour que de nuit. Le repos nocturne peut donc en souffrir, ce qui engendre une certaine fatigue (éventuellement chronique).

Les bouffées de chaleur s'accompagnent de sensations de pression au niveau de la tête, susceptibles d'entraîner des vertiges, des bourdonnements d'oreilles, des maux de tête, des migraines, voire de l'hypertension. Les hormones influencent également la digestion, ce qui peut favoriser la prise de poids.

L'équilibre entre la production et la dégradation du tissu osseux évolue également, entraînant l'apparition d'ostéoporose (décalcification osseuse) et de problèmes articulaires.

La peau et les muqueuses deviennent plus sèches et des problèmes buccaux, des cystites et des infections vaginales ont tendance à apparaître plus rapidement. La croissance capillaire ralentit, les cheveux changent de couleur (ils deviennent gris) et tombent plus rapidement.

Certaines femmes se plaignent également de symptômes dits atypiques et souffrent par exemple d'hypersensibilité au stress, d'irritabilité, de sautes d'humeur, de nervosité, d'anxiété ou de morosité. Autant de symptômes atypiques qui sont encore aggravés par la fatigue.

## Une vision énergétique de la ménopause

Selon la conception chinoise de la santé, les hormones reproductrices relèvent de l'énergie du rein. Cette dernière constitue la base énergétique de l'existence et de nombreux processus survenant dans l'organisme. Il est nécessaire de distinguer la partie yin et la partie yang de l'énergie du rein.

Le yin est associé à de nombreux aspects. Il a notamment pour effet de refroidir, mais présente bien d'autres fonctions : guérir, humidifier, harmoniser et créer. Il représente la période nocturne. Quant au yang, il représente l'action, la chaleur, le mouvement et la période diurne.

En cas de bouffée de chaleur, l'équilibre entre le froid (yin) et le chaud (yang) est perturbé au sein de l'organisme. L'énergie froide ne parvient plus à contrôler l'énergie chaude, ce qui donne lieu à une vague de chaleur qui monte des pieds à la tête.

Si le repos nocturne n'est plus bénéfique, la période yin est troublée : l'équilibre du yin est rompu. Si ce phénomène s'accompagne de bouffées de chaleur, la période du yin présente un excès de chaleur (yang). Si le repos nocturne est perturbé durant une longue période, la fatigue s'accumule et vous avez moins d'énergie !

Moins d'énergie, aussi bien yin que yang. Des problèmes peuvent également survenir durant la journée : bouffées de chaleur et fatigue.

L'énergie du rein participe encore à la formation du tissu osseux dans l'organisme. Le déclin de cette énergie peut par conséquent également affecter la structure osseuse ! En outre, l'énergie du rein constituant la base de toutes les énergies du corps, ces dernières fonctionneront également moins bien :

- les émotions du foie sont sources de souffrance : le stress est plus difficile à gérer, l'irritabilité est exacerbée, la tête est plus rapidement atteinte (maux de tête, migraines) ;
- l'énergie du cœur va réagir par des palpitations, de la nervosité, etc.

Si l'énergie yang procure trop de chaleur, l'énergie yin s'assèche et la fonction rafraîchissante n'est plus efficace : on constate alors une sécheresse des couches supérieures du corps, aussi bien internes (vésicule, vagin) qu'externes (peau, cheveux et ongles).

## En quoi l'acupuncture peut-elle se révéler utile ?

La ménopause s'étend sur une longue période. Que peut-on y faire ? Il est possible de remédier à un certain nombre de malaises en adaptant son mode de vie et son alimentation. Néanmoins, si ces efforts s'avèrent inefficaces ou insuffisants, il est bon de savoir que l'acupuncture peut constituer une aide au cours de ce processus. Comment le praticien agit-il sur les troubles ? L'acupuncteur cherche à découvrir les énergies qui, chez la femme, ont changé lors de la ménopause.

Il combine les informations recueillies lors de l'entretien et lors de l'examen du poignet et de la langue. Il identifie ainsi clairement l'énergie présentant un déséquilibre et dans quelle mesure l'énergie du rein a décliné. (Plus nous vieillissons, plus notre énergie du rein diminue.) L'acupuncture constitue un bon substitut aux thérapies hormonales. Cette solution prend tous les symptômes en considération et agit sur les troubles spécifiques à chaque femme.

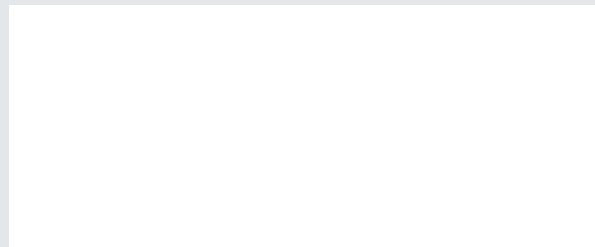
### L'acupuncture est-elle remboursée ?

Certaines mutualités remboursent partiellement le traitement réalisé par un acupuncteur affilié à la BAF. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet auprès de votre caisse d'assurance maladie ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF. Certaines compagnies d'assurances ont également conclu des accords de remboursement avec la BAF dans le cadre de leur assurance hospitalisation accident (de sport). Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans les conditions de votre contrat d'assurance, auprès de votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

### Acupuncteurs reconnus

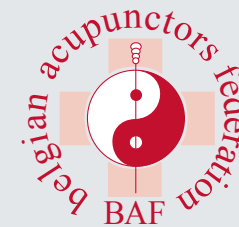
La liste des coordonnées des acupuncteurs reconnus par la fédération professionnelle légale Belgian Acupunctors Federation BAF peut être consultée sur [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be). Vous pouvez également l'obtenir en envoyant une enveloppe préaffranchie et vous étant adressée à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2011

# La ménopause



L'acupuncture  
peut vous  
aider