

INFINIE SANTÉ · GUIDE PRATIQUE



Équilibre féminin & *ménopause*

Cycle, ménopause, intimité : accompagner chaque étape

Cycle et préménopause

Ménopause

Flore intime et confort urinaire

Nutrition et plantes

Programme 21 jours

Sélection de produits

www.infinie-sante.com

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre le cycle et la ménopause.....	4
02	Les signes à connaître et le suivi gynécologique	7
03	Prendre soin de son intimité au quotidien.....	9
04	L'assiette de l'équilibre féminin	11
05	Plantes et actifs naturels	14
06	L'hygiène de vie, premier allié	17
07	La sélection Infinie Santé	19
08	Programme 21 jours	23
	Conclusion.....	25
	Sources et mentions	26

Introduction

Du cycle à la ménopause, le corps féminin traverse de grandes transitions hormonales ; les comprendre permet de les vivre plus sereinement, et de mieux en prendre soin.

Syndrome prémenstruel, règles douloureuses, cycles qui se dérèglent, bouffées de chaleur, nuits agitées, sécheresse intime, baisse du désir, inconfort urinaire : ces sujets touchent la grande majorité des femmes à un moment de leur vie, et restent pourtant souvent tus. La ménopause, en particulier, survient en moyenne à 51 ans en France. Si beaucoup de femmes la traversent sans grande gêne, environ une sur quatre ressent des symptômes modérés à sévères qui pèsent sur sa qualité de vie.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** le cycle, la ménopause, la flore intime et le désir, et ce qui change au fil des années.
- **Agir** avec des leviers concrets : alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress, hygiène intime, périnée.
- **Compléter** intelligemment, avec les plantes, bourgeons et nutriments traditionnellement utilisés pour le confort féminin, sélectionnés par Infinie Santé.

Il s'adresse aux femmes qui vivent un cycle inconfortable, à celles qui entrent dans la préménopause ou la ménopause, à celles qui souffrent d'inconfort intime ou urinaire, et à toutes celles qui veulent prendre soin de leur équilibre.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un gynécologue, d'une sage-femme ou d'un pharmacien. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie. **Plusieurs plantes de la ménopause ont une action proche des hormones** : elles sont déconseillées en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer du sein ou de cancer hormonodépendant, et demandent un avis médical en cas de traitement hormonal, de contraception, de grossesse ou d'allaitement. Des saignements après la ménopause, des douleurs pelviennes intenses ou des règles très abondantes doivent toujours faire consulter.

CHAPITRE 01

Comprendre le cycle et la ménopause

Les hormones féminines rythment la vie de la puberté à la ménopause ; leur baisse progressive explique la plupart des changements de la quarantaine et de la cinquantaine.

Les grandes étapes de la vie hormonale



la baisse des hormones est progressive : la transition s'étale souvent sur plusieurs années

Les étapes de la vie hormonale féminine. La ménopause marque la fin des cycles, pas celle de la vitalité.

Le cycle menstruel



Chaque mois, deux hormones fabriquées par les ovaires orchestrent le cycle. Les **œstrogènes** dominent la première moitié : ils épaississent la muqueuse de l'utérus, entretiennent la peau, les os, les muqueuses et l'humeur. Après l'ovulation, la **progestérone** prend le relais pour préparer une éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de fécondation, les deux hormones chutent et les règles arrivent.

Le syndrome prémenstruel

Dans les jours qui précèdent les règles, beaucoup de femmes ressentent seins tendus, ventre gonflé, irritabilité, fatigue, fringales, maux de tête ou troubles du sommeil. C'est le **syndrome prémenstruel** (SPM), lié aux variations hormonales de la seconde moitié du cycle. Il disparaît avec l'arrivée des règles. Lorsqu'il est très intense et touche fortement l'humeur, il mérite un avis médical.

Les règles douloureuses

Des crampes modérées au premier jour des règles sont fréquentes. Mais des **douleurs qui empêchent d'aller travailler**, résistent aux antalgiques simples ou s'accompagnent de douleurs pendant les rapports ou en allant à la selle peuvent révéler une **endométriose**, qui touche environ une femme sur dix et doit être diagnostiquée par un médecin.

La préménopause, une transition de plusieurs années

À partir de 40-45 ans, les ovaires ralentissent. L'ovulation devient irrégulière, la progestérone baisse en premier, puis les œstrogènes fluctuent fortement. C'est la **préménopause** (ou périménopause), qui dure en moyenne plusieurs années :

- cycles plus courts, puis plus longs, règles plus abondantes ou plus rares ;
- seins tendus, syndrome prémenstruel plus marqué ;
- premières bouffées de chaleur et sueurs nocturnes ;
- sommeil plus fragile, humeur plus changeante.

La ménopause

On parle de **ménopause** quand les règles se sont arrêtées depuis **12 mois consécutifs**. Elle survient en moyenne à **51 ans** en France. Les ovaires ne produisent alors presque plus d'œstrogènes ni de progestérone.

Les symptômes les plus fréquents :

Symptôme	Ce qui se passe	Ce qui aide
Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes	Le « thermostat » du cerveau devient plus sensible à la baisse des œstrogènes	Vêtements en couches, chambre fraîche, moins d'alcool et de café, activité physique
Troubles du sommeil	Réveils par les sueurs, anxiété, besoin d'uriner	Rythme régulier, chambre à 18 °C, relaxation
Humeur, irritabilité, fatigue	Les œstrogènes influencent l'humeur et l'énergie	Activité physique, lien social, gestion du stress
Sécheresse vaginale, rapports douloureux	Les muqueuses s'amincissent et s'hydratent moins	Hydratants et lubrifiants intimes, traitements locaux sur avis médical
Envies d'uriner plus fréquentes, infections	La muqueuse urinaire est aussi sensible aux œstrogènes	Hydratation, périnée, hygiène adaptée
Prise de poids au niveau du ventre	La répartition des graisses change	Alimentation, renforcement musculaire
Douleurs articulaires, peau plus sèche	Moins de collagène et d'hydratation	Mouvement, alimentation, soins de la peau

Après la ménopause : les os et le cœur

La baisse des œstrogènes accélère la **perte osseuse** dans les années qui suivent la ménopause, et augmente le risque d'**ostéoporose**. Elle fait aussi perdre une partie de la protection naturelle du **cœur et des vaisseaux** : après 50 ans, le risque cardiovasculaire des femmes rejoint progressivement celui des hommes. C'est la période idéale pour prendre soin de son squelette et de ses artères.

I sur 4

Environ 20 à 25 % des femmes ménopausées ressentent des symptômes modérés à sévères qui altèrent leur qualité de vie, selon l'Inserm. Ces femmes ne doivent pas souffrir en silence : des solutions existent, médicales et naturelles.

La flore intime

Le vagin abrite une flore protectrice dominée par les **lactobacilles**. Ils produisent de l'acide lactique, qui maintient un milieu légèrement acide défavorable aux microbes indésirables. Antibiotiques, toilette trop agressive, stress, variations hormonales et ménopause peuvent déséquilibrer cette flore, et favoriser mycoses, vaginoses ou infections urinaires.

CHAPITRE 02

Les signes à connaître et le suivi gynécologique

Distinguer les changements normaux des signaux d'alerte, et ne pas négliger les dépistages.

Changement normal ou signal d'alerte ?

Plutôt normal	À signaler à son médecin
Cycles irréguliers après 45 ans	Saignements après la ménopause, même légers
Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes	Règles très abondantes (protections changées toutes les heures), fatigue intense
Syndrome prémenstruel modéré	Douleurs de règles qui empêchent les activités habituelles
Pertes blanches légères, sans odeur	Pertes colorées, malodorantes, démangeaisons, brûlures
Envie d'uriner un peu plus fréquente	Brûlures en urinant avec fièvre ou douleur dans le dos
Baisse passagère du désir en période de fatigue	Douleur pendant les rapports, persistante
	Boule dans un sein, écoulement du mamelon, rétraction de la peau

L'infection urinaire : quand consulter

La cystite simple se manifeste par des brûlures en urinant, des envies fréquentes et pressantes, parfois du sang dans les urines. Un test urinaire disponible en pharmacie (bandelette) aide à l'identifier. **Consultez sans attendre** en cas de fièvre, de douleur dans le dos ou sur le côté, de grossesse, ou si les symptômes ne passent pas en 48 heures. Au-delà de 4 épisodes par an, on parle de cystites récidivantes : un bilan médical s'impose.

Les dépistages à ne pas oublier

- **Cancer du col de l'utérus** : un frottis ou un test HPV régulier de 25 à 65 ans, selon le rythme indiqué par votre médecin ou sage-femme.
- **Cancer du sein** : dépistage organisé par mammographie tous les 2 ans de 50 à 74 ans, pris en charge à 100 %. Palpez vos seins chaque mois et signalez tout changement.

- **Os** : une ostéodensitométrie peut être proposée après la ménopause en cas de facteurs de risque (fracture, corticoïdes, ménopause précoce, minceur importante, antécédents familiaux).
- **Cœur** : tension, glycémie et bilan lipidique à surveiller régulièrement à partir de 50 ans.

Le traitement hormonal de la ménopause

Le **traitement hormonal de la ménopause** (THM) est le traitement le plus efficace des bouffées de chaleur. Il n'est pas adapté à toutes les femmes et se décide au cas par cas avec le médecin, en tenant compte des antécédents et de l'âge. Il existe aussi des traitements non hormonaux et des traitements locaux pour la sécheresse intime. Les plantes et compléments peuvent accompagner les femmes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas prendre ce traitement, **jamais sans en parler** si un traitement hormonal est en cours.

Tenir un carnet

Notez pendant 2 cycles (ou 2 mois après la ménopause) vos symptômes, leur intensité, vos règles, votre sommeil et votre humeur. Ce carnet est précieux pour votre consultation.

CHAPITRE 03

Prendre soin de son intimité au quotidien

Une hygiène douce, un périnée tonique et des muqueuses bien hydratées : trois gestes simples pour le confort intime à tout âge.

Une hygiène intime douce

- **Une seule toilette par jour** suffit, à l'eau ou avec un soin lavant doux, au pH adapté, sans parfum.
- **Pas de douche vaginale** : elle détruit la flore protectrice.
- **Essuyez-vous d'avant en arrière** après être allée aux toilettes.
- **Privilégiez les sous-vêtements en coton** et évitez les pantalons trop serrés.
- **Changez de protection régulièrement** pendant les règles.
- **Évitez les protège-slips au quotidien**, qui entretiennent l'humidité.

Les gestes contre les infections urinaires

- **Buvez 1,5 litre par jour**, réparti sur la journée.
- **N'attendez pas** pour aller uriner, et videz complètement votre vessie.
- **Urinez après chaque rapport** sexuel.
- **Luttez contre la constipation** : fibres, eau, activité physique.
- **Évitez les spermicides et les produits intimes parfumés**, qui irritent.

Le périnée, à tout âge

Le **périnée** est un hamac de muscles qui soutient la vessie, l'utérus et le rectum. Grossesses, accouchements, port de charges, toux chronique, constipation et ménopause l'affaiblissent. Un périnée tonique limite les fuites urinaires, améliore le confort et participe au plaisir.

L'exercice de base :

1. Repérez les bons muscles : ce sont ceux que vous contractez pour retenir un gaz ou l'urine (ne le faites pas en urinant, c'est juste pour les identifier).
2. Contractez-les en remontant vers l'intérieur, sans serrer les fesses, les cuisses ou le ventre, et en continuant de respirer.
3. Tenez **5 secondes**, relâchez **5 secondes**.
4. Faites **10 répétitions, 3 fois par jour**.

Après un accouchement ou en cas de fuites, une **rééducation périnéale** avec une sage-femme ou un kinésithérapeute est efficace et prise en charge.

La sécheresse intime

Elle est fréquente après la ménopause, mais aussi après un accouchement, pendant l'allaitement, sous certaines pilules ou en période de stress. Elle n'est pas une fatalité :

- les **hydratants vaginaux** s'utilisent 2 à 3 fois par semaine, en dehors des rapports ;
- les **lubrifiants** à base d'eau ou de silicone facilitent les rapports ;
- les **traitements locaux** prescrits par le médecin sont très efficaces ;
- une **activité sexuelle régulière**, seule ou à deux, entretient l'élasticité et l'irrigation des tissus.

Le désir, un équilibre fragile

Le désir féminin dépend des hormones, mais aussi de la fatigue, du stress, de l'image de soi, de la relation et de la douleur éventuelle. Le sommeil, l'activité physique, la réduction de la charge mentale, la communication avec le partenaire et le traitement d'une sécheresse ou d'une douleur font souvent plus que n'importe quel complément. Un sexologue ou un médecin peut accompagner les difficultés persistantes.

CHAPITRE 04

L'assiette de l'équilibre féminin

L'alimentation accompagne chaque étape : le fer pendant les années de règles, le calcium et les protéines après la ménopause, les bonnes graisses toute la vie.

Les nutriments clés

Les allégations ci-dessous sont celles **autorisées par la réglementation européenne** (règlement UE n° 432/2012). Elles s'entendent dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
Vitamine B6	Contribue à réguler l'activité hormonale et à réduire la fatigue	Pois chiches, banane, poissons, volaille, pommes de terre
Fer	Contribue à réduire la fatigue et à la formation normale des globules rouges	Viande rouge, boudin, lentilles, épinards (avec de la vitamine C)
Magnésium	Contribue à réduire la fatigue et à des fonctions psychologiques normales	Chocolat noir, amandes, légumineuses, eaux minérales riches
Calcium	Nécessaire au maintien d'une ossature normale	Produits laitiers, sardines avec arêtes, eaux calciques, amandes, chou
Vitamine D	Contribue au maintien d'une ossature normale et à l'absorption du calcium	Poissons gras, jaune d'œuf ; soleil sur la peau
Vitamine K	Contribue au maintien d'une ossature normale	Légumes verts à feuilles, chou, brocoli
Vitamine A, vitamine B2	Contribuent au maintien de muqueuses normales	Jaune d'œuf, beurre, carottes ; produits laitiers, amandes
Oméga-3 (EPA, DHA)	Contribuent à une fonction cardiaque normale (250 mg par jour)	Sardines, maquereaux, harengs, saumon

Les phyto-œstrogènes : un sujet à nuancer

Certains végétaux contiennent des composés à l'action proche, mais beaucoup plus faible, des œstrogènes : les **isoflavones** du soja, les **lignanes** des graines de lin, et les extraits de **trèfle rouge** ou de **houblon**. Dans les pays d'Asie où le soja fait partie de l'alimentation quotidienne, les bouffées de chaleur sont moins fréquentes.

- **Sous forme d'aliments** (tofu, edamame, lait de soja, graines de lin moulues), ils s'intègrent sans difficulté à une alimentation variée.

- **Sous forme de compléments concentrés**, ils sont **déconseillés en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer du sein** ou de cancer hormonodépendant, et demandent un avis médical en cas de traitement hormonal.

Pendant les années de règles

- **Le fer** : des règles abondantes peuvent épuiser les réserves et provoquer fatigue, essoufflement et chute de cheveux. Une prise de sang (ferritine) permet de faire le point.
- **Les oméga-3** et le **magnésium** sont souvent conseillés pour accompagner le confort du cycle.
- **Limitez le sel, le sucre, l'alcool et la caféine** dans les jours qui précèdent les règles : ils accentuent le gonflement et l'irritabilité.

Après la ménopause

- **Le calcium** : 3 à 4 portions de produits laitiers ou d'aliments riches en calcium par jour, et une eau minérale calcique.
- **Les protéines** : à chaque repas, pour préserver les muscles, qui protègent les os et l'équilibre.
- **Les végétaux et les fibres** : pour le poids, le cholestérol et le transit.
- **Moins de sel** : l'excès de sel favorise la perte de calcium dans les urines et l'hypertension.

L'assiette de l'équilibre féminin

À privilégier

- Légumes et légumes verts à feuilles à chaque repas
- Légumineuses et soja sous forme d'aliments
- Graines de lin moulues : une cuillère à soupe par jour
- Poissons gras : 2 fois par semaine
- Produits laitiers ou aliments riches en calcium
- Oléagineux : amandes, noix
- Céréales complètes
- Eau, tisanes, eau minérale calcique

À limiter

- Alcool, qui déclenche les bouffées de chaleur
- Café et thé forts, surtout l'après-midi
- Plats très épicés et boissons très chaudes en cas de bouffées
- Sucre et produits ultra-transformés
- Sel en excès
- Excès de viande rouge et de charcuterie

Une journée type

- **Petit-déjeuner** : yaourt nature, flocons d'avoine, une cuillère de graines de lin moulues, fruits rouges, quelques amandes.
- **Déjeuner** : salade d'épinards et pois chiches, sardines, légumes rôtis à l'huile de colza.
- **Collation** : un fruit, un carré de chocolat noir, une eau calcique.

- **Dîner** : soupe de légumes, tofu sauté aux légumes verts, riz complet, fromage blanc.
- **Boisson** : 1,5 litre d'eau par jour, et une tisane apaisante le soir (mélisse, tilleul).

CHAPITRE 05

Plantes et actifs naturels

Sauge, gattilier, actée à grappes, bourgeons de framboisier et d'airelle : les plantes de la femme comptent parmi les plus anciennes de la tradition, et parmi celles qui demandent le plus de discernement.

À lire avant toute cure. Plusieurs plantes de ce chapitre ont une action proche des hormones. Elles sont **déconseillées en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer du sein** ou de cancer hormonodépendant, pendant la grossesse et l'allaitement, et demandent un avis médical en cas de traitement hormonal (THM, contraception, traitement de l'endométriose ou des fibromes). L'actée à grappes noires est déconseillée en cas de maladie du foie. N'associez pas plusieurs formules qui contiennent les mêmes plantes.

Pour la ménopause

La sauge officinale

« Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin », disait un proverbe médiéval. La sauge est la plante traditionnelle des bouffées de chaleur et des sueurs excessives.

- **Forme** : extrait en gélules, ou en infusion.
- **Précautions** : déconseillée en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant, d'épilepsie, pendant la grossesse et l'allaitement ; ne pas utiliser l'huile essentielle par voie orale.

L'actée à grappes noires (Cimicifuga)

Plante d'Amérique du Nord, utilisée par les populations amérindiennes, l'actée à grappes noires est l'une des plantes les plus étudiées pour les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

- **Forme** : extrait standardisé en gélules, en cure de 3 mois.
- **Précautions** : de rares atteintes du foie ont été signalées ; elle est **déconseillée en cas de maladie du foie**. Arrêtez et consultez en cas de fatigue inhabituelle, de nausées, d'urines foncées ou de jaunissement de la peau. Avis médical en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant.

Trèfle rouge, soja et houblon

Ces plantes riches en phyto-œstrogènes sont souvent associées dans les formules pour la ménopause. Elles sont **déconseillées en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer du sein**.

Mélisse et plantes de l'apaisement

La **mélisse**, le **tilleul**, la **passiflore** et la **valériane** sont traditionnellement utilisés pour la nervosité et le sommeil, souvent perturbés à la ménopause. La mélisse est présente dans plusieurs formules de la ménopause.

Pour le cycle

Le gattilier, l'arbre au poivre

Arbuste des bords de la Méditerranée, le gattilier (*Vitex agnus-castus*) est la plante traditionnelle du syndrome prémenstruel : seins tendus, irritabilité, cycles irréguliers.

- **Forme** : extrait en gélules, en cure d'au moins 3 cycles.
- **Précautions** : déconseillé pendant la grossesse, l'allaitement, avec une contraception hormonale ou un traitement hormonal sans avis médical, et en cas d'antécédent de cancer du sein.

Onagre et bourrache

Les huiles de graines d'**onagre** et de **bourrache** sont riches en acide gamma-linolénique (GLA), un acide gras traditionnellement utilisé pour le confort du cycle, des seins et de la peau.

- **Forme** : capsules, en cure de 2 à 3 mois.
- **Précautions** : avis médical en cas d'épilepsie ou de traitement anticoagulant.

La gemmothérapie au féminin

- **Framboisier (bourgeons)** : le bourgeon de la femme par excellence, traditionnellement utilisé pour l'équilibre du cycle et le confort des règles, à tout âge.
- **Airelle (bourgeons)** : traditionnellement utilisée à la ménopause, pour les bouffées de chaleur et le vieillissement des tissus.
- **Bruyère (bourgeons)** : traditionnellement utilisée pour le confort des voies urinaires.
- **Séquoia et pin** : traditionnellement associés au capital osseux après la ménopause.

Les macérats se prennent généralement le matin ou avant un repas, dilués dans un peu d'eau, en cures de 3 semaines suivies d'une semaine de pause.

Pour la flore intime et les voies urinaires

- **Les lactobacilles** (*crispatus*, *gasseri*, *rhamnosus*, *reuteri*) sont les bactéries naturellement dominantes de la flore vaginale. Des formules spécifiques les associent pour l'équilibre de la flore intime.
- **La canneberge** (cranberry) : ses proanthocyanidines (PAC) sont étudiées pour leur capacité à limiter l'adhésion des bactéries à la paroi de la vessie. Elle ne remplace pas un antibiotique en cas d'infection déclarée.
- **Le D-mannose** : un sucre simple éliminé dans les urines, utilisé pour le confort urinaire.

Pour le désir et la vitalité

- **Le shatavari** (*Asparagus racemosus*) : « celle qui a cent maris » en sanskrit, la grande plante de la femme en ayurvéda, traditionnellement utilisée pour la vitalité et l'équilibre féminin. Déconseillé en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant.
- **La maca** : racine des Andes, traditionnellement consommée pour l'énergie et le désir.
- **La damiana** : arbuste du Mexique, plante traditionnelle de la vie intime.

Bien associer, sans excès

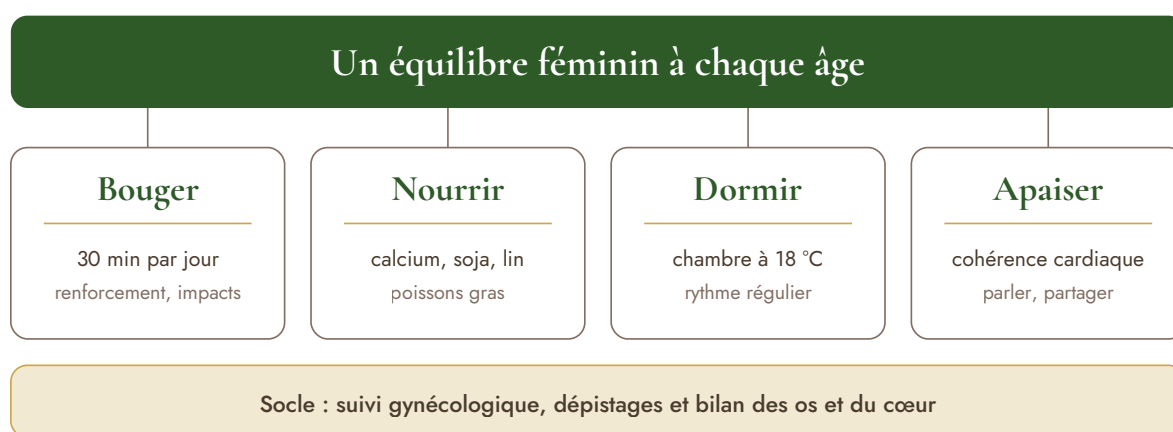
Objectif	Association conseillée
Syndrome prémenstruel	Gattilier ou bourgeon de framboisier + magnésium et vitamine B6
Bouffées de chaleur	Sauge ou actée à grappes + bourgeon d'airelle, avec les gestes du chapitre 6
Flore intime fragile	Lactobacilles + hygiène douce
Cystites à répétition	Canneberge ou D-mannose + hydratation + bilan médical
Os après la ménopause	Calcium et vitamine D alimentaires + activité physique + bourgeons du capital osseux

Une formule principale par objectif suffit. Lisez les compositions : beaucoup de complexes pour la ménopause associent déjà sauge, actée à grappes et soja.

CHAPITRE 06

L'hygiène de vie, premier allié

Le mouvement, le sommeil, le calme et le lien aux autres soulagent les symptômes et protègent les os et le cœur.



Les compléments alimentaires viennent en appui ; ils ne remplacent ni les piliers, ni le suivi médical.

Pilier 1 — Bouger

- **30 minutes d'activité modérée par jour** : marche rapide, vélo, natation, danse. L'activité physique réduit l'intensité des bouffées de chaleur chez beaucoup de femmes, améliore l'humeur et le sommeil.
- **Renforcement musculaire et sports avec impacts** (marche, montée d'escaliers, danse) 2 à 3 fois par semaine : ce sont eux qui stimulent les os.
- **Équilibre et souplesse** : yoga, pilates, tai-chi, pour prévenir les chutes.

Pilier 2 — Dormir

- Une **chambre fraîche**, autour de 18 °C, des draps en coton, un ventilateur à portée de main.
- **Des couches de vêtements** faciles à enlever.
- **Un rythme régulier**, pas d'écrans une heure avant le coucher.
- **Moins d'alcool et de café**, qui déclenchent les bouffées de chaleur nocturnes.

Pilier 3 — Apaiser

- La **cohérence cardiaque** et la **respiration lente** au moment d'une bouffée de chaleur peuvent en réduire l'intensité : 6 respirations par minute, 5 minutes, 3 fois par jour.
- La **méditation, le yoga, la relaxation** aident à mieux traverser les variations d'humeur.

- **Parlez-en** : avec vos proches, votre médecin, d'autres femmes. La ménopause n'est plus un sujet tabou.

Pilier 4 — Nourrir

L'assiette du chapitre 4 : végétaux, soja sous forme d'aliments, poissons gras, calcium, protéines, et moins d'alcool, de sucre et de sel.

Le tabac, l'alcool et le poids

- **Le tabac** avance l'âge de la ménopause, aggrave les bouffées de chaleur, fragilise les os et augmente le risque cardiovasculaire. Le **39 89** (Tabac Info Service) accompagne gratuitement.
- **L'alcool** déclenche les bouffées de chaleur et favorise la perte osseuse.
- **Le tour de taille** : au-delà de **80 cm**, le risque cardiovasculaire augmente. Le renforcement musculaire et l'alimentation aident à limiter la prise de ventre.

Le suivi médical

- **Une consultation gynécologique** au moment de la préménopause pour faire le point sur les symptômes, la contraception et les options de traitement.
- **Les dépistages** du col de l'utérus et du sein (chapitre 2).
- **Les os et le cœur** : tension, glycémie, cholestérol, et ostéodensitométrie si besoin.

CHAPITRE 07

La sélection Infinie Santé

Pour chaque profil, nous avons retenu quelques produits complémentaires plutôt qu'un empilement. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. **En cas d'antécédent de cancer du sein ou hormonodépendant, de traitement hormonal, de contraception, de grossesse ou d'allaitement, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien avant toute cure.**

OI Bouffées de chaleur et ménopause

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sommeil agité au moment de la ménopause.

LT LABO

GYNELINE MÉNopause BiO

Sauge, mélisse, trèfle rouge

Une gélule par jour, formule bio

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE

SAUGE BIO

Sauge officinale

La plante traditionnelle des bouffées de chaleur

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE

CIMICIFUGA

Actée à grappes noires

Plante très étudiée pour les bouffées de chaleur

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

AIRELLE AQUAGEMM

Bourgeons d'airelle, sans alcool

Le bourgeon de la ménopause en gemmothérapie

[Voir la fiche →](#)

Conseil Sauge et trèfle rouge sont déconseillés en cas d'antécédent de cancer du sein. Cimicifuga est déconseillé en cas de maladie du foie.

02 Les formules complètes de la ménopause

Plusieurs symptômes à la fois, besoin d'une formule qui associe plantes, vitamines et minéraux.

EFFIPLEX DR SCHMITZ

MENAPLEX

Actée à grappes, soja, sauge, vitamines et minéraux

Formule complète, phase d'attaque puis d'entretien

[Voir la fiche →](#)

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

MENOBOOST

Actée à grappes, soja, vitamines B

Complexe pour traverser la ménopause

[Voir la fiche →](#)

Conseil Ces deux formules contiennent de l'actée à grappes et des isoflavones de soja : pas en cas d'antécédent de cancer du sein ou de maladie du foie, et jamais en même temps qu'une autre formule pour la ménopause.

03 Confort du cycle

Syndrome prémenstruel, seins tendus, cycles irréguliers, règles inconfortables.

MGD NATURE

GATTILIER BIO

Vitex agnus-castus

La plante traditionnelle du syndrome prémenstruel

[Voir la fiche →](#)

LT LABO

GYNELINE CYCLE MENSTRUEL

Formule végétale bio

Le confort du cycle, en bio

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

FRAMBOISIER AQUAGEMM

Bourgeons de framboisier, sans alcool

Le bourgeon de la femme, à tout âge

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE

HUILE D'ONAGRE

Acide gamma-linolénique

Le confort du cycle, des seins et de la peau

[Voir la fiche →](#)

Conseil Le gattilier est déconseillé avec une contraception hormonale sans avis médical. Des règles très douloureuses doivent faire consulter.

04 Flore intime et confort urinaire

Flore intime fragile, inconfort vaginal, envies d'uriner fréquentes, cystites à répétition.

ACTIVA

PRÉBIOPRO GYN

4 lactobacilles, 10 milliards par gélule

Les bactéries de la flore intime féminine

[Voir la fiche →](#)

ACTIVA

CHRONO PRÉBIOPRO GYN

Lactobacilles de la flore intime

Version en cure courte

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE

CRANBERRY

Canneberge titrée en PAC

Une à deux gélules par jour

[Voir la fiche →](#)

LT LABO

CYSTINELLE

Canneberge (36 mg de PAC), bruyère, hibiscus

Formule complète des voies urinaires

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

BRUYÈRE AQUAGEMM

Bourgeons de bruyère, sans alcool

Gemmothérapie du confort urinaire féminin

[Voir la fiche →](#)

Conseil Fièvre, douleur dans le dos, grossesse ou symptômes au-delà de 48 heures : consultez, la canneberge ne remplace pas un antibiotique.

05 Désir et vitalité

Baisse du désir ou de l'énergie, envie de retrouver de l'élan.

ACTIVA

BIEN-ÊTRE FEMME

Damiana, maca, achillée, sauge, tribulus

Complexe de l'équilibre et du désir féminins

[Voir la fiche →](#)

AYUR-VANA

SHATAVARI BIO

800 mg de shatavari par jour

La grande plante de la femme en ayurvéda

[Voir la fiche →](#)

LT LABO

LOVALINE

Maca, ginseng, gingembre, piment

Pour la femme comme pour l'homme

[Voir la fiche →](#)

VERYNATURA

MACA BIO en poudre

Racine de maca

À ajouter au petit-déjeuner

[Voir la fiche →](#)

Conseil Shatavari : pas en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant. Une sécheresse ou une douleur pendant les rapports se traite aussi : parlez-en à votre médecin.

06 Os et peau après la ménopause

Préserver son capital osseux, l'hydratation de la peau et la vitalité dans les années qui suivent la ménopause.

BIOGEMM

GEMMO CAPITAL OSSEUX AQUAGEMM

Complexe de bourgeons, sans alcool

Gemmothérapie du capital osseux

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE

ONAGRE + BOURRACHE

Huiles riches en GLA

Le confort de la peau et l'équilibre féminin

[Voir la fiche →](#)

JADE RECHERCHE

SECONDE JEUNESSE

Complexe seniors

Vitalité et équilibre après 60 ans

[Voir la fiche →](#)

Conseil Pour les os, calcium, vitamine D, protéines et activité physique avec impacts restent la base. Parlez d'une ostéodensitométrie à votre médecin.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : au moins 3 cycles pour le confort du cycle, 2 à 3 mois pour la ménopause, avant de juger de l'effet.
- **Régularité** : tous les jours, au moment indiqué sur la notice.
- **Simplicité** : une formule principale par objectif, sans cumuler plusieurs produits qui contiennent les mêmes plantes.
- **Suivi** : notez vos symptômes avant et pendant la cure.
- **Prudence** : avis médical en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant, de traitement hormonal, de contraception, de maladie du foie, de grossesse, d'allaitement ou de traitement en cours. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : les sélections Cycle et ménopause, Intimité femme et Système urinaire sur infiniesante.com.

CHAPITRE 08

Programme 21 jours

Trois semaines pour retrouver de l'équilibre : une semaine pour le sommeil et le corps, une pour l'assiette, une pour l'intimité et l'apaisement.

Semaine 1 — Le sommeil et le corps

- ☐ Commencer un carnet de symptômes (cycle, bouffées, sommeil, humeur).
- ☐ Rafraîchir la chambre autour de 18 °C et passer aux draps en coton.
- ☐ Marcher 30 minutes chaque jour.
- ☐ Supprimer le café après midi.
- ☐ Se coucher à heure régulière, sans écran la dernière heure.
- ☐ Démarrer la cure adaptée à son profil (chapitre 7), après avis médical si besoin.

Semaine 2 — L'assiette

- ☐ Une cuillère de graines de lin moulues chaque jour.
- ☐ Du soja sous forme d'aliment 3 fois dans la semaine (tofu, edamame).
- ☐ Du poisson gras 2 fois.
- ☐ 3 portions d'aliments riches en calcium par jour.
- ☐ Des légumes verts à feuilles chaque jour.
- ☐ Pas d'alcool de la semaine, pour observer l'effet sur les bouffées et le sommeil.

Semaine 3 — L'intimité et l'apaisement

- ☐ Faire les exercices du périnée : 10 contractions, 3 fois par jour.
- ☐ Revoir sa routine d'hygiène intime : un soin doux, une fois par jour.
- ☐ Boire 1,5 litre d'eau par jour.
- ☐ Pratiquer la cohérence cardiaque 3 fois par jour.
- ☐ Faire 2 séances de renforcement musculaire.
- ☐ Prendre rendez-vous pour son suivi gynécologique ou sa mammographie si besoin.

Le bilan du 21^e jour

Notez de 0 à 10, avant de commencer puis au 21^e jour (10 = très gênant) :

Critère	Jour 1	Jour 21
Bouffées de chaleur ou sueurs nocturnes		
Qualité du sommeil (10 = très mauvaise)		
Irritabilité, humeur changeante		
Inconfort intime ou urinaire		
Fatigue dans la journée		

Pour les plantes du cycle et de la ménopause, le vrai bilan se fait après 2 à 3 mois. Poursuivez ce qui fonctionne : ce sont des habitudes pour la vie.

Conclusion

Chaque étape de la vie hormonale est une transition, pas une perte ; bien accompagnée, elle peut ouvrir une période de vitalité et de liberté.

Écoutez

votre corps et notez vos symptômes : ils guident les bons choix.

Bougez

chaque jour, avec du renforcement pour les os.

Nourrissez

votre équilibre : calcium, soja, lin, poissons gras, légumes.

Apaisez

le stress et protégez votre sommeil.

Consultez

régulièrement, et sans attendre en cas de saignement après la ménopause.

Les compléments alimentaires viennent ensuite, comme un soutien ciblé, choisi selon votre profil et pris avec régularité. Ils ne remplacent ni un suivi gynécologique ni un traitement prescrit, mais ils peuvent accompagner votre confort au quotidien.

Et devant des saignements après la ménopause, une fièvre avec brûlures urinaires ou une boule dans un sein : consultez sans attendre.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Université Paris-Saclay — Ménopause : un tabou à démystifier pour la santé des femmes
- Inserm — Dossier d'information sur la ménopause
- Haute Autorité de santé — Dépistage du cancer du col de l'utérus et du cancer du sein
- Agence européenne des médicaments (EMA) — Monographies communautaires sur *Cimicifuga racemosa*, *Vitex agnus-castus* et *Salvia officinalis*
- Règlement (UE) n° 432/2012 établissant la liste des allégations de santé autorisées

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.