

# SYMPTÔMES DE ménopause...

AVEZ-VOUS SONGÉ À  
L'ACUPUNCTURE ?

La ménopause est une période que beaucoup de femmes redoutent à cause de tous les symptômes désagréables qu'elle occasionne. Ce n'est pas une pathologie, mais plutôt un passage à une nouvelle étape de la vie. Elle reflète maturité et sagesse. Le fait d'avoir différents malaises est tellement fréquent que maintenant presque tout le monde s'accorde à dire que c'est « normal ». Ce n'est pas tout à fait exact, car certaines femmes n'en ressentiront jamais.

C'est pendant la périménopause, qui peut durer de deux à sept ans avant la ménopause, que les symptômes les plus dérangeants apparaissent. En médecine occidentale, on dit que c'est la variation du taux d'œstrogènes qui en est responsable. L'hormonothérapie est la solution la plus souvent proposée, mais elle comporte certains effets indésirables et, selon les antécédents médicaux ou l'hérédité de la personne, elle peut être parfois inappropriée.

## L'ACUPUNCTURE, MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

L'équilibre propre à chacun permet la production de substances essentielles à la vie. En médecine chinoise, dès la puberté, le corps se met à produire le *Tiangui*, qui est nécessaire à toutes les fonctions qui sont en relation avec le système gynécologique. Le *Chong Mai* et le *Ren Mai*, deux méridiens où circule l'énergie impliquée dans les fonctions sexuelles, y sont très sollicités.

Au cours de la vie, ce système énergétique est constamment influencé par notre environnement (température, événements, alimentation, émotions, stress, etc.). Or, tout cela a des répercussions sur l'équilibre habituel des organes (rate, reins, poumons, foie, cœur) et des méridiens. Lorsqu'un petit déséquilibre s'installe, la production des substances, comme le sang et l'énergie (ou *Qi*), est affectée. Chez la femme, c'est le sang présent dans les menstruations, la conception et l'allaitement qui sont à la base du corps.

Au moment de la ménopause, le *Ren Mai* est vide et le *Chong Mai* décline; le *Tiangui* (on peut le comparer aux hormones) est épuisé et l'énergie du rein, diminuée. Si le corps n'est pas prêt à faire face à tous les changements qui se produisent, certains symptômes se manifesteront. Les plus fréquents sont les bouffées de chaleur, l'insomnie, un changement de l'humeur, une sécheresse au niveau des tissus, des douleurs, des transpirations nocturnes, un sentiment de dépression, une perte de libido, etc.

Par contre, si l'équilibre est bon dès le départ, les risques que ces symptômes surviennent sont réduits.

En acupuncture, certaines études provenant, entre autres, du National Institutes of Health (aux États-Unis)<sup>1</sup> ont démontré que la stimulation de certains points précis peut tonifier le *Qi*, le sang et autres substances, pour rétablir l'équilibre et, ainsi, réduire les désagréments de la ménopause<sup>2</sup>. Le traitement est différent pour chaque femme, car le bagage de chacune n'est pas le même. Après la ménopause, les traitements peuvent aussi aider à prévenir l'apparition de maladies rhumatismales, telles l'arthrose, l'arthrite et l'ostéoporose.

En conclusion, les femmes ont tout avantage à découvrir les pouvoirs de cette médecine chinoise pour leur bien-être et ce, même en combinaison avec l'hormonothérapie<sup>3</sup>.

## AUTRES EXEMPLES DE TROUBLES DE SANTÉ TRAITÉS EN ACUPUNCTURE

Stress • Migraine • Douleur • Fertilité • Fatigue • Insomnie • Dépression • Allergie • Digestion



**A** Acupuncture  
Mylène Garon-Labrecque

**Mylène Garon-Labrecque**  
Acupuntrice  
144, boul. Curé-Labelle, Laval (H7L 2Z4) Québec  
514 686-7346

[www.acupuncture-laval.com](http://www.acupuncture-laval.com)  
Acupuncture Mylène Garon-Labrecque

Travaillant dans le domaine de la santé depuis 17 ans, Mylène Garon-Labrecque a été préposée aux bénéficiaires et thérapeute en réadaptation physique, avant de se tourner vers l'acupuncture. Elle travaille maintenant comme acupuntrice à Laval depuis 10 ans et accueille dans sa clinique petits et grands.

## Références :

- 1 National Institutes of Health : [www.nih.gov](http://www.nih.gov) (en anglais)
- 2 Acupuncture-améliorated menopausal symptoms : single-blind, placebo-controlled, randomized trial : [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20497031](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20497031) (en anglais)
- 3 Effects of acupuncture on hot flashes in perimenopausal and postmenopausal women--a multicenter randomized clinical trial : [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19907348](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19907348) (en anglais)
- ZHAO, Xiaolan. Reflets de la lune sur l'eau, guérir le corps et l'âme grâce à la médecine traditionnelle chinoise. Les Éditions de l'Homme, 2007.
- MACIOCIA, Giovanni. Le diagnostic en médecine chinoise, Sats, 2006.