



Table des matières

PREMIÈRE PARTIE	
LA MÉNopause ET VOUS	13
CHAPITRE 1	
LA PLUS BELLE DES MISSIONS	15
Souvenez-vous, fillette !	15
Vous devenez jeune fille	16
Une vie de femme et de mère	17
CHAPITRE 2	
LE PARCOURS ET LA FIN D'UNE ÉTAPE DE 35 ANNÉES	19
L'ovaire est la glande génitale	19
Situons-le dans l'organisme	20
Il entre dans un système, il n'est pas isolé	20
Il est sous l'influence du système nerveux	20
Il sécrète des hormones	21
L'ovaire est un nid d'ovules	21
La formation des ovules	21
L'épuisement de la production d'ovules	21
Le cycle menstruel	22
La première phase appelée folliculaire	22
La deuxième phase dite lutéale	22
Les trois sortes d'hormones	23
Les œstrogènes	23
La progestérone	23
Les androgènes	23

Quels sont les effets des deux principales hormones, l'œstradiol et la progestérone ?	23
Au niveau des organes génitaux	23
Au niveau d'autres organes	23
L'axe hypothalamus–hypophyse–ovaire	24
La glande hypophyse	24
La glande hypothalamus	25
CHAPITRE 3	
L'INFLUENCE DU STRESS ET DE L'ÉMOTION	27
« Je suis toujours stressée »	27
« Tu ne vas pas en faire une maladie ! »	29
La psychosomatique	29
Qu'est-ce que le stress ?	29
La démonstration scientifique de l'implication du stress	30
Le maintien de l'équilibre	30
L'axe du stress	31
Mais d'où vient mon stress ?	32
Provoquent un stress aigu	32
Provoquent un stress chronique	32
Provoquent un stress endogène	33
La gestion du stress	33
Le stress est généré par l'émotion	33
Quelles sont les pistes à suivre pour gérer, contrôler, stabiliser et calmer le stress ?	33
CHAPITRE 4	
QUELS SONT VOS SYMPTÔMES ?	35
Comment manifestez-vous votre périménopause ?	35
En cas d'insuffisance en progestérone	35
En cas d'insuffisance en œstrogènes	35
En cas d'excès en œstrogènes	35
Les autres signes	36

Quels sont vos symptômes à la ménopause confirmée ?	36
Les symptômes biologiques, les dosages hormonaux	36
Les symptômes vus par l'homéopathie	37
Prenons l'exemple de la bouffée de chaleur	37
CHAPITRE 5	
LE TRAITEMENT HORMONAL DIT « SUBSTITUTIF »	39
Un vent de folie	40
2002 : des études sérieuses sont enfin publiées !	40
Les Américains dénoncent	40
Les Anglais confirment	40
Les Français se décident	41
Renversement de tendance confirmé	41
De quoi est composé le traitement hormonal ?	42
Quel est l'intérêt du traitement hormonal ?	42
Quels en sont les inconvénients ?	43
Quels en sont les risques ?	43
Faisons le point sur le traitement hormonal actuel	44
L'homéopathie a elle aussi « son traitement hormonal » !	45
CHAPITRE 6	
POUR COMPRENDRE CE QU'EST LA SCIENCE HOMÉOPATHIQUE	47
Les trois principes de base	47
Premier principe : la similitude	47
Deuxième principe : l'infinitésimalité	48
Troisième principe : la globalité	50
De quoi est fait le fameux terrain des homéopathes ?	52
Quelle est votre tendance constitutionnelle ?	52
La constitution carbonique	52
La constitution phosphorique	52
La constitution fluorique	53
La constitution muriatique	53

À quelle diathèse appartenez-vous ?	54
La psore	54
La sycose	55
Le luétisme	55
Le tuberculinisme	55
Ces conceptions sont-elles dépassées par la science moderne ?	55
Le médicament homéopathique	56
L'homéopathie, médecine par les plantes ?	56
La fabrication du médicament	57
Sous quelles formes se présente le médicament ?	58
Le phénomène de l'effet de la faible dose	59
La spécificité de chaque médicament	60
Comment donc agit le médicament homéopathique ?	60

DEUXIÈME PARTIE

GUIDE HOMÉOPATHIQUE DE LA MÉNOPAUSE

63

CHAPITRE 1

L'ARRÊT BRUTAL DE VOTRE CYCLE ET DES RÈGLES

65

Pourquoi donc mon cycle s'est-il soudainement interrompu ? 65

Ce que le médecin vous prescrira 67

L'automédication possible et conseillée après émotion, peur, traumatisme, colère, vexation, humiliation 71

CHAPITRE 2

ANALYSONS ENSEMBLE VOS SYMPTÔMES DE MÉNOPAUSE

73

Vos bouffées de chaleur 74

Elles sont pénibles ! 74

Elles surviennent rarement seules 74

Réunissez tous vos symptômes 74

Choisissons ensemble le bon médicament 75

 Sensation de chaleur, mal de tête 75

 La vraie bouffée 77

 La bouffée et beaucoup de transpiration chaude 79

 La bouffée et beaucoup de transpiration froide 80

L'automédication possible et conseillée pour la gestion de vos bouffées 83

Vos troubles du cycle et des règles	85
Vos règles deviennent trop abondantes ou hémorragiques	85
Le sang est rouge	86
Le sang est foncé	87
<i>L'automédication possible et conseillée en cas de saignement trop abondant</i>	90
Vos seins se manifestent	91
Le gonflement douloureux des seins	91
<i>L'automédication possible et conseillée contre la congestion douloureuse des seins</i>	93
La solidité de votre charpente osseuse	95
Quels sont les facteurs de fragilité osseuse ?	95
Quels sont les paramètres d'intégrité osseuse ?	96
Quels sont les facteurs de risque osseux ?	96
Le traitement préventif	97
Le traitement classique	99
Le traitement homéopathique	99
Médicaments prescrits par le médecin	99
<i>L'automédication possible et conseillée en cas de fracture</i>	102
Vous prenez du poids	103
Votre silhouette se transforme	103
La prise en charge de votre poids	105
Le traitement de votre médecin	106
<i>L'automédication possible et conseillée contre l'excès de poids par erreurs alimentaires</i>	107
<i>L'automédication possible et conseillée contre la rétention d'eau</i>	109
Le désir peut être affecté	110
Quelles sont les raisons de la baisse de votre libido ?	110
Dites-le de ma part à votre conjoint	111
Que peut faire l'homéopathie ?	111
<i>L'automédication possible et conseillée contre la baisse de la libido et le manque de désir</i>	113
La sécheresse vaginale	114
Pourquoi cette sécheresse ?	115
Comment y remédier ?	115

L'aide homéopathique	116
Les douleurs de vessie et cystites	117
<i>L'automédication possible et conseillée contre la sécheresse, démangeaisons vaginales et cystites</i>	117
Vos artères, veines et cœur peuvent poser problème	119
Les fourmillements et engourdissements des extrémités	119
<i>L'automédication possible et conseillée</i>	120
Les palpitations et troubles du rythme du cœur	120
<i>L'automédication possible et conseillée</i>	121
L'hypertension artérielle	122
La circulation de vos jambes peut-être troublée	122
<i>L'automédication possible et conseillée</i>	122
Vos réactions nerveuses et psychologiques	123
Quels sont les facteurs de déséquilibre ?	123
Quelles sont vos réactions ?	124
<i>L'automédication possible et conseillée pour apaiser votre stress</i>	125
Le choix du médecin homéopathe	127
Intéressons-nous à votre foie	130
Avez-vous une hérédité hépatique ?	130
L'avez-vous forcé ?	130
A-t-il été déjà affecté ?	130
La prise d'hormone abîme le foie	130
Quels sont les symptômes ?	131
L'aide homéopathique	131
<i>L'automédication possible et conseillée pour aider votre foie</i>	132
Lors de la ménopause, attention à votre thyroïde	133
Quels sont les signes d'atteinte thyroïdienne ?	133
Les conséquences de la ménopause sur la thyroïde	134
Les symptômes et médicaments communs à la thyroïde et à la ménopause	134

CHAPITRE 3	
VOTRE TRAITEMENT DE FOND ET DE TERRAIN EST INDISPENSABLE	135
Les trois orientations thérapeutiques de l'homéopathe	135
Soulager vos symptômes	135
Trouver le médicament de fond de votre ménopause	136
Déterminer votre terrain et son traitement	136
Les principaux médicaments de fond ou de terrain	
Lachesis mutus–Sepia officinalis–Actæa racemosa–Sulfur– Aurum– Phosphorus–Thuya occidentalis– Graphites–Natrum sulfuricum– Calcarea carbonica	137
Les médicaments d'origine hormonale	
Folliculinum–Luteinum	146
POUR CONCLURE : RESTONS MÉDICALEMENT LIBRES	149
MÉNO ... PROSE (Texte de Lucile Bayard)	151
MÉNOPAUSE ET PHYTOTHÉRAPIE, AROMATHÉRAPIE ET ALIMENTATION (Supplément du Dr Jean-Pierre Willem)	153
MÉNOPAUSE ET POCONÉOL® (Supplément du Dr Joseph Simon)	185
BIBLIOGRAPHIE	189
LEXIQUE	191
MATIÈRE MÉDICALE ET INDEX DES MÉDICAMENTS CITÉS	199
INDEX DE L'AUTOMÉDICATION POSSIBLE ET CONSEILLÉE	211
INDEX GÉNÉRAL	213