

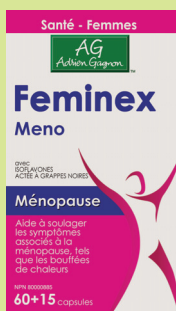
# Bouffées de chaleur

## Symptômes

- Sensation de chaleur au cou et au visage
- Sueurs nocturnes

Les bouffées de chaleur de la ménopause sont dues à la perte graduelle d'estrogène durant cette période. Les bouffées de chaleur sont une brusque sensation de chaleur montant du décolleté au cou et au visage. Elles durent de quelques secondes à quelques minutes et peuvent survenir à n'importe quel moment de la journée. Lorsqu'elles surviennent la nuit, on les appelle souvent "sueurs nocturnes".

## Produits recommandés



### Feminex Méno

Les isoflavones du Féminex Méno aident à compenser la perte en estrogène associée à la ménopause, qui cause les bouffées de chaleur. L'Actée à grappes noires est reconnue pour réduire le nombre de bouffées de chaleur durant la ménopause.

[pour en savoir plus >](#)

### Onagre

L'huile d'onagre renferme de l'AGL, un acide gras essentiel qui contribue à l'équilibre hormonale chez la femme. Il complète à merveille les produits de la gamme Féminex.

[pour en savoir plus >](#)

### Sauge

La sauge est traditionnellement utilisée pour les bouffées de chaleur grâce à son action sur la transpiration.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

Solutions Santé Efficaces

AG  
Adrien Gagnon

# Bouffées de chaleur

## Conseils santé

### Alimentation

Certains aliments peuvent augmenter l'incidence des bouffées de chaleur lors de la ménopause. Évidemment, parmi ceux-ci, il y a les épices fortes, mais aussi l'alcool, le sucre et les gras saturés. Par contre, l'intégration d'aliments riches en phytoestrogènes (isoflavones) tels le soya, le lin et les légumineuses, fournira à l'organisme de la femme ce dont il a besoin pour équilibrer le système hormonal. D'ailleurs, on dit que les femmes asiatiques éprouvent moins d'effets secondaires liés à la ménopause que les femmes occidentales. Cela est dû, entre autres, à leur mode de vie, mais également à leur alimentation riche en soya (celui-ci est naturellement riche en isoflavones). De plus, le fait de manger des plus petits repas est aussi bénéfique. Il faut simplement ajouter des collations santé entre ceux-ci.

### Exercice physique

Il est primordial pour la femme ménopausée de rester très active physiquement. Non seulement l'état de santé global en bénéficiera, mais, selon certaines sources, l'activité physique aiderait à diminuer les bouffées de chaleur. De plus, la pratique d'exercices physiques diminuera l'incidence de la perte de la masse osseuse, plus fréquente à partir de la ménopause.

### Hydratation

Il faut boire au moins 1.5 à 2 litres d'eau par jour pour les femmes en ménopause. Non seulement une bonne hydratation permettra à l'organisme de prévenir la déshydratation des tissus (ce qui est beaucoup plus fréquent dans cette période de la vie), mais cela aura aussi pour effet de minimiser l'impact des bouffées de chaleur sur l'organisme.

### Conseils de base

Le tabagisme et le manque d'exercice augmentent la fréquence des bouffées de chaleur. Il est donc important de veiller à demeurer active même durant cette période et il est toujours temps de se débarrasser des mauvaises habitudes comme la cigarette!

