Table des matières

PREMIÈRE PARTIE
LA

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
L'automédication posssible et conseillée en cas de saignement trop abondant 90

Vos seins se manifestent 91
Le gonflement douloureux des seins 91
L'automédication posssible et conseillée contre la congestion douloureuse des seins 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
L'automédication possible et conseillée en cas de fracture 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
L'automédication possible et conseillée contre l'excès de poids par erreurs alimentaires 107
L'automédication possible et conseillée contre la rétention d'eau 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
L'automédication possible et conseillée contre la baisse de la libido et le manque de désir 113

La sécheresse vaginale 114
Pourquoi cette sécheresse ? 115
Comment y remédier ? 115

L'aide homéopathique 116
Les douleurs de vessie et cystites 117
L'automédication possible et conseillée contre la sécheresse, démangeaisons vaginales et cystites 117

Vos artères, veines et cœur peuvent poser problème 119
Les fourmillements et engourdissements des extrémités 119
L'automédication possible et conseillée 120
Les palpitations et troubles du rythme du cœur 120
L'automédication possible et conseillée 121
L'hypertension artérielle 122
La circulation de vos jambes peut-être troublée 122
L'automédication possible et conseillée 122

Vos réactions nerveuses et psychologiques 123
Quels sont les facteurs de déséquilibre ? 123
Quelles sont vos réactions ? 124
L'automédication possible et conseillée pour apaiser votre stress 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
L'automédication possible et conseillée pour aider votre foie 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