Sommaire

La ménopause et les femmes 9

Non, la ménopause n'est pas la fin du monde... 11

Préface 15

La ménopause, qu'est-ce que c'est ? 16

- Quels sont les effets de la ménopause ? 17
- Objectif de ce livre : briser les idées reçues et les tabous 19
- Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qui ne l'est pas ? 25

CHAPITRE 1

La (r)évolution de la femme. 27

- Les hormones, une interaction impressionnante avec le cerveau 29
- Le cycle féminin en bref. 31
- Pourquoi les œstrogènes sont-ils si importants pour notre organisme et quel est leur effet sur l'adn ? 32
- Puis, vers l'âge de 51 ans, la production d'œstrogènes s'arrête... 35
- La nature « discrimine » les femmes 36
- L'évolution humaine (trop) rapide et ses effets sur les femmes : des enfants difficiles 42
- Les femmes : une évolution majeure en deux générations 44

CHAPITRE 2

La transition ménopausique 47

- Quel est le problème des cycles irréguliers ? 49
- Que se passe-t-il au niveau de la muqueuse utérine lors d'un cycle normal ? 51
- Quels sont les traitements possibles ? 51

CHAPITRE 3

La ménopause 53

- Des sentiments mitigés à propos de la ménopause ? 55

- Comment savoir que la ménopause a commencé ? 56
- Transition ménopausique : une période qui dure généralement plusieurs années 57
- Quels sont les symptômes et les maladies les plus courants de la ménopause ? 59

CHAPITRE 4

L'impact de la ménopause sur les organes 75
- L'ostéoporose : une maladie grandement sous-estimée 77
- L'impact de la ménopause sur le cœur et les vaisseaux sanguins 87
- L'impact de la ménopause sur notre peau 96
- L'impact de la ménopause sur le cerveau 101
- L'impact de la ménopause sur le vagin et les voies urinaires 109

CHAPITRE 5

Bien manger et faire de l'exercice pendant la ménopause 113
- Pourquoi prend-on (souvent) plus facilement du poids pendant la ménopause ? 115
- La prise de poids à la ménopause est-elle une fatalité ? Non ! Tout savoir sur une alimentation saine et un mode de vie sain 122
- Allez à la salle de sport et musclez-vous ! 126
- L'exercice physique est essentiel pour rester en bonne santé 148
- Les compléments alimentaires naturels sont-ils utiles pendant la ménopause ? 159

CHAPITRE 6

Le cancer chez les femmes ménopausées 171
- Cancer du sein 173
- Cancer de l'utérus 199
- Cancer du col de l'utérus 202
- Cancer chez la femme pendant la ménopause : aperçu général 203

CHAPITRE 7

Sur quelles études fondons-nous cette affirmation ? 215
- Comment la recherche scientifique est-elle structurée ? 217
- Développer les connaissances scientifiques : comment cela se passe-t-il ? 217
- Le destin du scientifique : la recherche constante 218

- Évaluation de la fiabilité des revues scientifiques 218
- Quels sont les types de recherche scientifique ? 219
- Conclusion : des connaissances de plus en plus fiables grâce à la science 222
- Plusieurs importantes études scientifiques révolutionnaires sur la ménopause 223

CHAPITRE 8

Comment atteindre une qualité de vie optimale pendant la ménopause ? 239

- Femmes contre hommes : une forte inégalité du fait de la nature 241
- Un astuce de la nature pour empêcher les grossesses tardives ? Non . . . 241
- Non, la nature n'a pas prévu cette longévité de vie 242
- Un bon suivi des femmes pendant la ménopause est important 242
- Comment gérer la ménopause aujourd'hui ? 242
- Quelle est l'influence des hormones sur le cancer du sein ? 248

Conclusion 255

- De nombreuses options pour améliorer la qualité de vie pendant la ménopause 256