

MENOPAUSE ET REFLEXOLOGIE

Quelques explications

La ménopause n'est pas une maladie, c'est un phénomène physiologique qui commence après les dernières règles, période au-delà de laquelle il n'y aura plus de menstruations et donc d'ovulation. Le terme « ménopause » signifie étymologiquement « arrêt des règles ». Pour que la ménopause soit définitive, il faut compter un an sans période de menstruation. Cet événement se produit à un âge variable, généralement entre 45 et 52 ans.

Le climatère est le moment précédent la ménopause au cours duquel la femme connaît une transformation biologique liée aux changements hormonaux. .

Durant le climatère et la ménopause la femme peut voir apparaître certains troubles tels que bouffées de chaleur, dessèchement cutané, troubles urinaires, troubles de l'humeur (irritabilité, anxiété), troubles du sommeil... Ces troubles sont inexistantes ou modérés chez une femme sur deux. Lorsqu'ils se manifestent, ils peuvent être pénibles et difficiles à supporter. Leur durée peut varier de quelques mois à plusieurs années.

Il existe différents traitements pour atténuer les effets de ces troubles suivant leur intensité: médicaments sur ordonnance (hormones), ou plus naturels (à base de plantes). Les médecines alternatives ne les remplacent pas mais peuvent les compléter efficacement.

Comment la réflexologie peut soutenir la ménopause

Avant et après l'arrêt des règles, des séances de réflexologie peuvent soutenir une femme tant physiquement, que mentalement et émotionnellement.

Ce massage peut aider la femme à réguler les besoins de son corps. Il souligne les déséquilibres et les zones qui ont besoin d'attention, il permet de se détendre et de se recentrer.

Des conseils et suggestions sur l'alimentation, l'hygiène de vie et sur les facteurs qui aggravent les symptômes désagréables de la ménopause peuvent compléter une séance.

Selon les besoins, la réflexologue se concentrera sur:

- La stimulation du système endocrinien: L'hypophyse, la glande qui régleme les autres. Les glandes surrénales qui sont très importantes après la ménopause en tant que fournisseurs d'hormones. La thyroïde et la parathyroïde qui équilibrent les niveaux de phosphore et de calcium et permettent de réguler le métabolisme.
- Le système reproducteur: Les ovaires pour réguler la faible production d'hormones. L'utérus ne doit pas être oublié pour maintenir une bonne circulation sanguine et une bonne élasticité.
- Les zones du cerveau: responsables de stimuler l'hypothalamus (stimule l'hypophyse et les contrôles de la température corporelle) et la glande pinéale (rythmes biologiques, et le sommeil).
- Le bas du dos dans la zone de reproduction.

- Promouvoir l'élimination et le bilan hydrique en stimulant le foie pour détoxifier et réguler la chaleur du corps ainsi que le transport des protéines. Les reins pour filtrer le sang et équilibrer les fluides corporels.
- Le système lymphatique pour favoriser un bon retour de la lymphe et éviter la stagnation dans les membres inférieurs.
- Le côlon et le rectum (pour réguler les habitudes de défécation et éviter les problèmes de constipation).
- Stimuler le système immunitaire : la rate, le thymus.
- Le plexus solaire pour renforcer l'estime de soi, relaxer le corps et l'esprit, promouvoir une image de soi positive et aussi stimuler la volonté.
- Le coeur et la zone cardiaque pour soutenir l'équilibre émotionnel en relâchant les tensions, promouvoir une énergie positive dans le chakra du coeur.
- Soulager le stress : en relaxant le diaphragme et les surrénales pour faciliter la respiration, et favoriser la relaxation, les épaules et la colonne vertébrale pour relâcher les tensions nerveuses.

**Renseignements complémentaires auprès de : Françoise Vulliez-Jolliet, réflexologue
au 079 302 09 53.**