

## Salon Bien-Etre Médecine douce & Thalasso 2020 la santé au naturel à Paris, Lyon et Marseille

La 37ème édition du Salon Bien-être Médecine douce & Thalasso se tiendra à **Paris** du **30 janvier au 3 février**. Devant le succès rencontré, le Salon confirme sa 2ème édition à **Lyon** du **7 au 9 février** et lance sa 1ère édition à **Marseille** du **6 au 8 mars**.

### LA MENOPAUSE UNE NOUVELLE ETAPE DANS LA VIE D'UNE FEMME



La ménopause est un nouveau départ dans la vie d'une femme, mais il s'accompagne parfois de certains désagréments par les modifications physiques et psychiques qu'il entraîne. Deux temps, la "préménopause" à partir de 45-48 ans, puis les bouffées de chaleur et enfin la disparition des règles. La carence hormonale est responsable de différentes modifications du corps dont l'ostéoporose. Pendant longtemps des hormones de remplacement étaient prescrites. Mais en 2002 l'étude américaine la Women's Health Initiative (WHI)<sup>4</sup> met en avant les corrélations entre hormonothérapie de remplacement, cancer du sein et maladies

coronariennes. Les approches "naturelles" et la phytothérapie ont désormais le vent en poupe.

### LES PLANTES AU SECOURS DES PROBLEMES FEMININS

Les plantes pouvant apporter des bienfaits sont nombreuses, citons entre autres : **L'actée à grappes noires** qui aurait des effets bénéfiques sur les bouffées de chaleur, l'anxiété ou la transpiration excessive. Les études indiquent 80% de bons résultats en deux mois. D'autre part, en association avec le millepertuis elle permettrait de lutter contre la dépression, un des troubles majeurs de la ménopause. L'actée à grappes noires est reconnue par la commission E2 et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour son action positive contre les symptômes de la ménopause.

**Pensez au houblon.** Parmi les désagréments les plus connus les bouffées de chaleur touchent plus de 50% des femmes ménopausées. Pour lutter contre ce symptôme le houblon se révèle être une bonne solution phytothérapeutique. Sa composition compenserait la chute d'œstrogène à l'origine des bouffées de chaleur.



**Pour le trèfle rouge** 80% de réussite grâce à ses cures riches en isoflavones et en coumestanes, qui améliorent bouffées de chaleur, nervosité, troubles du sommeil, tendance dépressive et sécheresse des muqueuses. De plus, la plante possède un effet protecteur contre l'ostéoporose, autre conséquence possible d'une ménopause

**La Sauge** stimule la fabrication d'estrogènes d'ou son utilisation depuis longtemps pour lutter contre la transpiration excessive, notamment au moment de la ménopause. Plusieurs études suggèrent qu'elle aurait en outre des effets sur la mémoire et l'anxiété.

**Le Soja** dont les protéines et isoflavones, qui contiennent des phytoestrogènes, atténueraient les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur,ostéoporose...). Le soja ferait aussi baisser le taux de cholestérol.



**Angélique chinoise ou Dong Quai**, employée par les Chinois depuis des millénaires, cette plante facilite la circulation et régule le cycle menstruel. Elle contient des substances œstrogènes, aide à détendre les muscles lisses et transmet une certaine " tonicité" à l' utérus

**Ménopause difficile : une aide avec le Ginseng** Le ginseng rouge de Corée (*Panax ginseng*) pourrait s'avérer très utile pour les femmes ménopausées, il permettrait d'atténuer les symptômes de la ménopause, d'améliorer la fonction sexuelle et la qualité de vie des femmes ménopausées.

## **UNE ALIMENTATION SAINE, UNE PRIORITE**

À la ménopause le corps change, les déséquilibres s'installent, et l'intérêt d'avoir une alimentation saine devient primordial. Il est préférable d'adopter un régime dont la plupart des calories proviennent de végétaux, de céréales complètes et de fruits , sans trop de protéines.

## **ENDOMETRIOSE: LA MALADIE OUBLIEE**

Salon du Bien-Etre, Médecine douce & Thalasso 2020- Newsletter N°4

L'endométriose est une maladie gynécologique fréquente mais encore mal connue.



Elle est liée à la présence de tissu utérin ou endométrial en dehors de l'utérus. En France, 10% des femmes souffrent de cette maladie, longtemps taboue, qui cause des douleurs terribles pendant les règles et les rapports sexuels et peut être cause d'infertilité. Cette proportion monte à près de 40% parmi les femmes qui souffrent de douleurs pelviennes chroniques, en particulier au moment des règles. Des études tendent à prouver que la maladie serait en progression car, si autrefois elle était diagnostiquée chez les femmes à partir de 35 ans, elle l'est aujourd'hui à 25 ans. Il n'existe aucun traitement définitif médical mais des thérapies complémentaires peuvent diminuer les douleurs.

### CURES THERMALES

Plusieurs centres thermaux proposent des cures gynécologiques comme les Thermes de Luxeuil Les Bains, Bourbon L'Archambault, Evaux Les Bains, Saliès de Béarn, Luz Saint Sauveur... Certains comme les Thermes de Challes Les Eaux ont conçu une cure spécifique Endométriose dont les objectifs sont de mieux comprendre la maladie, se réapproprier son corps, bénéficier de techniques de relaxation et d'un ensemble de soins.

### L'AIDE DES PLANTES

Certaines plantes permettent de **renforcer l'activité du foie** pour l'aider à éliminer le surplus d'œstrogènes qui pose problème dans l'endométriose. D'autres aident à réguler le déséquilibre hormonal en agissant sur l'excès d'œstrogènes. D'autres enfin permettent de lutter contre les spasmes et les douleurs des règles qui touchent la plupart des femmes atteintes d'endométriose.

**Les plantes pour renforcer l'activité du foie:** l'artichaut une plante de drainage et le curcuma un détoxifiant. L'aubier du tilleul non seulement elle contribue au bon fonctionnement du foie, de la vésicule biliaire et des reins mais elle est riche en minéraux et oligoéléments, ce qui permet de se nettoyer sans risquer la déminéralisation.



**Les plantes contre les douleurs des règles.** L'achillée millefeuille plante anti spasmodique et anti inflammatoire. Le gingembre et ses propriétés anti douleur, la camomille allemande particulièrement indiquée pour les femmes qui ont une hypersensibilité à la douleur et qui ressentent une congestion au niveau de l'utérus.



**Les plantes pour rééquilibrer les hormones** Le gattilier, plante la plus efficace pour stimuler la production de progestérone. L'alchémille qui traite efficacement les règles douloureuses ou trop abondantes en raison de son effet "progestérone-like", c'est-à-dire qui mime la progestérone

### DES TRAITEMENTS NATURELS POUR DIMINUER LES DOULEURS

Outre les plantes plusieurs thérapies peuvent aider à diminuer les douleurs. **Le Yoga**, qui réduit les douleurs notamment lombaires et les effets du stress. **L'ostéopathie** qui apporte un soulagement significatif au niveau des douleurs et permet de relancer la dynamique de mobilité dans certaines zones (périnée, vessie, bassin...). **La médecine chinoise**, de l'acupuncture, au le massage tui na, en passant par la moxibustion autant de techniques qui peuvent être un bon complément et un soulagement. Le Do In, dérivé de la médecine chinoise permet de soulager les douleurs à partir de 3 points d'acupression spécifiques. **L'activité physique** reste un moyen de soulager les douleurs, d'éviter une rigidification des tissus et la fonte des muscles. Elle favorise également la sécrétion des endorphines, les hormones du bien-être. Bien entendu, comme dans le cadre de la ménopause, **l'alimentation** est primordiale

#### CONFERENCE

#### **Soulager l'endométriose sans médicament**

par Astrid Beguin et Sophie Pensa

**Vendredi 31 Janvier à 12h**

#### **: SALONS BIEN-ETRE, MEDECINE DOUCE & THALASSO 2020**

##### **Porte de Versailles – Paris**

Du jeudi 30 janvier au lundi 3 février 2020

##### **Eurexpo – Lyon**

Du vendredi 7 au dimanche 9 février 2020

##### **Chanot- Marseille**

du vendredi 6 au dimanche 8 mars 2020

Plus d'infos sur : [www.salon-bienetre.com](http://www.salon-bienetre.com)

#### Contacts Presse :

**GBCOM**

Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)