

# Comment soulager les bouffées de chaleur liées à la ménopause ?

Publié le 29/03/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

**3 femmes sur 4 souffrent de bouffées de chaleur en début de ménopause**. Au bout de 7 ans, ce n'est plus qu'1 sur 2. Et 10% environ en ont encore à 70 ans. Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour mieux vivre avec ce désagrément.

**Les bouffées de chaleur**, appelées aussi « bouffées vasomotrices », constituent le principal symptôme de la ménopause : elles s'observent chez 70% des femmes ménopausées. Ces manifestations transitoires surgissent généralement quand les règles s'arrêtent. Une fois la ménopause déclarée, les bouffées de chaleur persistent durant plusieurs années : 7,4 ans en moyenne selon une étude américaine\*.

## Comment se manifestent les bouffées de chaleur ?

Parfois, les bouffées de chaleur sont précédées de céphalées (maux de tête). Elles se caractérisent par une **sensation de chaleur ou de brûlure associée à des palpitations**. Une onde de chaleur intense s'empare d'abord de la partie supérieure du corps, le visage et le cou, avant de s'étendre jusqu'à la poitrine et parfois même dans tout le corps. Ce phénomène désagréable peut s'achever par des sueurs froides et des frissons, notamment au niveau de la tête, du thorax et du dos, avant un retour à la normale. Chez certaines femmes, elles peuvent également s'accompagner de palpitations et d'un pic d'anxiété. Ces désagréments durent de 30 secondes à 4 minutes en moyenne et peuvent survenir des dizaines de fois au cours de la journée. Elles peuvent aussi se manifester durant la nuit, altérant la qualité du sommeil.

Précisons toutefois que l'intensité, la durée et la fréquence des bouffées de chaleur sont très variables d'une femme à l'autre. En savoir plus dans le dossier "[bien vivre sa ménopause grâce à la micronutrition](#)".

## Quelles sont les causes des bouffées de chaleur ?

Comme de nombreux troubles liés à la ménopause, les bouffées de chaleur sont une conséquence directe de la chute des œstrogènes. Quand ces hormones viennent à manquer ou quand elles sont secrétées de façon anarchique, comme c'est le cas durant la préménopause, elles entraînent le dysfonctionnement de nombreux mécanismes. Parmi eux : **le processus de thermorégulation**, au niveau de l'hypothalamus. Pour schématiser, notre thermostat interne se met soudainement en marche pour un oui ou pour un non, même si la température extérieure varie peu. Le cerveau agit comme s'il avait trop chaud et demande au corps de se débarrasser de la chaleur. Pour se refroidir, l'organisme se met alors à transpirer, le cœur bat plus vite et les vaisseaux sanguins se dilatent : c'est la **bouffée de chaleur**.

## Comment éviter naturellement les bouffées de chaleur ?

[Certaines bonnes habitudes](#) permettent de **surmonter les bouffées de chaleur et d'améliorer fortement la qualité de vie**.

Harmoline SP

87% of 100

[Voir les 218 avis clients](#)

2 femmes sur 3 se déclarent satisfaites de la diminution de leurs désagréments, notamment les bouffées de chaleur\*

Ajouter à mon panier

## Conseil #1 : adoptez une alimentation saine

Le surpoids et l'obésité sont des terrains favorables aux bouffées de chaleur. D'où l'[importance de maintenir un IMC](#) sain et stable (entre 18,5 et 25) en privilégiant une alimentation équilibrée au quotidien. Des chercheurs américains ont mené une étude sur 40 femmes blanches et afro-américaines en surpoids ou obèses, souffrant de bouffées de chaleur au moins 4 fois par jour. Les résultats publiés dans la revue *Menopause*\*\* démontrent que **plus la perte de poids est importante, plus les bouffées de chaleur diminuent**. En effet, le groupe testé a perdu 9 kilos en moyenne et a enregistré une baisse de 63 % des bouffées de chaleur.

## Conseil #2 : évitez le tabac, l'alcool et le café

Le tabac, l'alcool, le café ou encore la nourriture épicée sont soupçonnés d'augmenter la perception des bouffées de chaleur. On les évite tant que possible pour diminuer la fréquence et l'importance de ces coups de chaud désagréables.

## Conseil #3 : chassez le stress

Les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les [mauvaises nuits de sommeil](#) peuvent rapidement perturber le confort de vie. Face à toutes ces contrariétés, il est tout à fait normal de se sentir tendue et déstabilisée. Alors nul besoin d'en rajouter en multipliant les sources de stress ! Trouver la sérénité au quotidien, dans sa vie personnelle et professionnelle, permet de mieux vivre sa ménopause. Pour ça, de nombreuses solutions existent : la sophrologie, la méditation ou encore le yoga sont autant d'activités reconnues pour leurs effets apaisants sur le corps et l'esprit. Précieuses en prévention, elles peuvent également s'avérer utiles quand les bouffées de chaleur surviennent pour ne pas paniquer et réduire leur intensité.

## Conseil #4 : essayez l'acupuncture

L'acupuncture donne de bons résultats sur l'atténuation des bouffées de chaleur. En effet, des chercheurs américains se sont penchés sur les effets de cette méthode sur les troubles vasomoteurs et ont publié les résultats dans la revue *Menopause*\*\*\*. Ils se sont basés sur 209 femmes, âgées de 45 à 60 ans, souffrant de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes. Après 20 séances d'acupuncture, étalées sur 6 mois, leurs symptômes ont été réduits de 36,7%.

## Conseil #5 : pratiquez une activité physique régulière

Pratiqué régulièrement (une vingtaine de minutes 2 à 3 fois par semaine), le sport permet également au cerveau de libérer de la dopamine, réputée pour être l'hormone de la motivation, du plaisir et de l'excitation. En d'autres termes : l'activité physique booste l'humeur et diminue la sensation de stress, ce qui en fait une alliée de taille contre les bouffées de chaleur. En prime, l'activité physique permet de [lutter contre l'ostéoporose liée à la ménopause](#). Plus on bouge, plus les os se renforcent.

## Conseil #6 : rafraîchissez-vous

Certains gestes simples peuvent se révéler particulièrement bénéfiques pour soulager les bouffées de chaleur. Lorsque l'on souffre de **sueurs nocturnes**, un jet d'eau froide sous la douche avant de se coucher permet de se rafraîchir et d'envoyer un message positif au corps : le corps n'est pas en surchauffe, aucune raison de déclencher une bouffée de chaleur. De manière générale, il est conseillé d'éviter les expositions à la chaleur pendant la journée. Il peut également être intéressant de glisser un brumisateur de poche dans son sac à main pour pouvoir facilement faire redescendre sa température corporelle en cas de bouffée de chaleur soudaine.

## Conseil #7 : ne négligez pas votre sommeil

Bien dormir est essentiel. Car outre un malaise temporaire, les bouffées de chaleur sont souvent responsables d'insomnie et de fatigue, notamment lorsqu'elles surviennent en pleine nuit. Il existe de nombreuses astuces pour retrouver rapidement un sommeil réparateur : **se coucher et se lever à des horaires réguliers pour réguler son horloge interne**, investir dans un matelas de qualité, couper les écrans au moins deux heures avant le coucher, éviter les dîners trop lourds, optimiser la température de sa chambre, etc.

## Conseil #8 : misez sur le cimicifuga

Quand la ménopause s'installe doucement mais sûrement, on peut compter sur le [cimicifuga](#) (une plante appelée aussi « actée à grappes ») pour **atténuer la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur**. En effet, une étude clinique\*\*\*\* a démontré l'effet d'une prise de *Cimicifuga racemosa* (6,5 mg d'extrait sec

de racine de cimicifuga) sur la réduction du nombre de bouffées de chaleur. Les résultats montrent que les femmes complémentées en cimicifuga ont eu moins de bouffées de chaleur que les femmes non complémentées : - 73 % en moyenne.

Cette plante est notamment présente dans le [complément alimentaire HARMOLINE SP](#) du Laboratoire Lescuyer. Elle est associée à d'autres plantes ([maca](#), [bacopa](#), pin maritime), à des vitamines clés (B2, B3, B6, E) et à du zinc. Cette formule complète a démontré son efficacité au cours d'une étude scientifique\*\*\*\*\* sur la diminution des bouffées de chaleurs quotidiennes.

\* "Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition", JAMA International Medecine, 2015.

\*\* "Behavioral weight loss for the management of menopausal hot flashes. Menopause", 2014.

\*\*\* "Acupuncture in Menopause (AIM) study : a pragmatic, randomized controlled trial", Menopause, 2016.

\*\*\*\* "Effect of black cohosh (cimicifuga racemosa) on vasomotor symptoms in postmenopausal women: a randomized clinical trial", Journal of Caring Sciences, 2013.

\*\*\*\*\* Étude réalisée par un laboratoire indépendant, ne bénéficiant d'aucun lien avec le Laboratoire LESCUYER, auprès de 114 femmes de plus de 45 ans en péri-ménopause ou ménopause depuis au moins 3 mois, complémentées pendant 2 mois avec 2 comprimés par jour d'HARMOLINE SP et suivies un mois après l'arrêt de la prise.

Partager cette page par e-mail

<p>Votre prénom</p> <input type="text"/>
<p>Votre nom</p> <input type="text"/>
<p>Envoyer à</p> <input type="text"/>
<p>Message</p> <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**Ces articles pourraient vous intéresser**