



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Ménopause



Description du cas

La ménopause correspond à l'arrêt de la fonction reproductive chez une femme. C'est une transition naturelle qui arrive en moyenne vers 52 ans. La femme a écoulé son stock de follicules et n'est plus en mesure de concevoir un enfant. Cette période est marquée par l'interruption des menstruations et par la chute de production d'hormones par les ovaires (œstrogène et de progestérone).

L'âge de la ménopause varie d'une femme à l'autre, mais il est avant tout influencé par les gènes, les conditions de vie et la santé de la personne. Plus rarement, certaines femmes sont ménopausées avant l'âge de 40 ans, on parle alors de ménopause précoce. Il arrive aussi qu'une femme doive subir une opération chirurgicale connue sous le nom d'ovariectomie (ablation des ovaires), et quel que soit son âge, cette opération marque pour elle le début de la ménopause.

Outre les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, des troubles tels que la sécheresse ou l'atrophie vaginales, la difficulté à évacuer les urines (dysurie) ou la perturbation des fonctions cognitives peuvent apparaître. Après la ménopause, une femme est également plus sensible aux troubles cardiovasculaires, à l'incontinence urinaire et au risque de fractures osseuses liées à l'ostéoporse.

Page 1 sur 4 - Formule Ménopause - version 190405

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 100ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml











Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 100 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cupressus sempervirens (Cyprés)	6	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE Citrus aurantium ssp aurantium feuille (Petitgrain bigarade)	6	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE Pogostemon cablin (Patchouli)	6	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE Salvia sclarea (Sauge sclarée)	6	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE Chamaemelum nobile (Camomille romaine)	6	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE Pistacia lentiscus (Lentisque pistachier)	6	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE Helichrysum italicum (Hélichryse)	6	6 mL
	HUILE VEGETALE Calophyllum inophyllum (Calophylle inophyle)	58	58 mL

Page 2 sur 4 - Formule Ménopause - version 190405

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 100 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, puis compléter le flacon avec l'huile végétale de Calophylle. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Masser le plexus solaire et le bas du dos avec le mélange suivant 2 à 3 fois par jour pendant 20 jours.



Précautions d'usage

HE Sauge sclarée :

- Respecter les doses physiologiques et les précautions d'emploi générales.
- Attention aux femmes ayant des pathologies ou des risques hormonaux dépendants.

HE Menthe poivrée :

- Respecter les doses physiologiques et les précautions d'emploi générales.
- HE interdite aux bébés et enfants avant 3 ans, surtout à proximité du visage ou du cou (risque de spasme laryngé).
- Usage externe uniquement localisé et prudent. L'HE de Menthe poivrée produit sur la peau une sensation « glacée » rapidement désagréable sur une zone étendue et peut entraîner un risque d'hypothermie.

Conseils complémentaires

En prévention :

- Pratiquer une activité sportive ou faire de l'exercice régulièrement, notamment marcher une demi-heure par jour.
- Manger de manière équilibrée en éliminant les aliments gras, industriels ou trop épicés (notamment la charcuterie, les viandes grasses, les produits laitiers, les fritures, les huiles hydrogénées, les pâtisseries...) et de privilégier les fruits et légumes frais, le lait de soja, le poisson ou les viandes maigres, etc.
- Il est conseillé d'arrêter de fumer, car les fumeuses sont plus sensibles à l'ostéoporose et sont souvent ménopausées plus tôt que les non-fumeuses.
- Prendre 1 goutte d'HE de Sauge sclarée (*Salvia sclarea*) diluée dans une cuillère d'huile d'onagre (*Oenothera biennis*) 2 fois par jour pour lutter contre les bouffées de chaleur.
- Le YAM : prendre 6 gélules de 300 mg de yam par jour durant la période de péri-ménopause, du 14ème jour du cycle jusqu'au début des règles, puis 6 gélules par jour les 22 premiers jours du mois pendant la ménopause, et 3 gélules les derniers jours du mois.

Page 3 sur 4 - Formule Ménopause - version 190405

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—Danièle Festy—Editions Leduc

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS
- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 4

Page 4 sur 4 - Formule Ménopause - version 190405

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com