

Retrouver l'énergie pendant la ménopause

Une combinaison de fenugrec et de houblon

Ménopause

La ménopause est l'arrêt permanent des menstruations provoqué par la perte de l'activité folliculaire ovarienne. Pendant la ménopause, des changements **hormonaux complexes** provoquent plusieurs désagréments, ce qui a une incidence sur la **qualité de vie** des femmes. Une diminution de la production d'œstrogènes et de progestérone et une augmentation de la concentration en hormone folliculo-stimulante (FSH) et en hormone lutéinisante (LH) sont observées pendant la ménopause.¹⁻⁴

Fenugrec

Soutien naturel de l'Orient

Le **fenugrec** est utilisé depuis des siècles par les femmes. Il favorise **naturellement la régulation de l'équilibre hormonal** chez les femmes ménopausées et post-ménopausées. L'efficacité du fenugrec est due à ses flavonoïdes pour un effet phyto-œstrogénique, tandis que la trigonelline indirectement - sans ressemblance structurelle avec les oestrogènes - provoque une augmentation des niveaux d'oestrogènes. De plus, il a été démontré que la protodioscine, la principale saponine du furostanol dans le fenugrec, peut être métaboliquement convertie en DHEA, un important précurseur stéroïde des androgènes et des oestrogènes.⁵⁻⁷



Le fenugrec améliore la qualité de vie des femmes ménopausées

Une étude (randomisée, en double aveugle et contrôlée par placebo) a été menée auprès de 48 femmes souffrant d'inconfort ménopausique modéré à sévère pour étudier l'effet du **fenugrec (2x 250 mg/jour)**. **En deux semaines, 76% des participantes traitées au fenugrec ont senti un effet bénéfique.**^{*8}

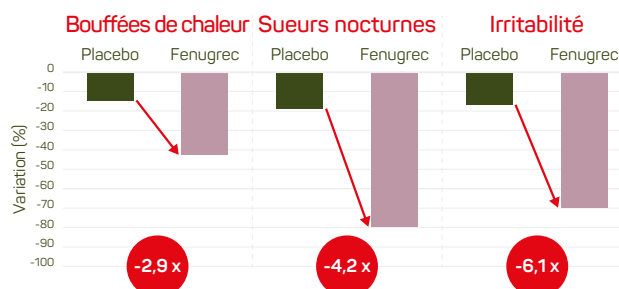
◆ Effet régulateur positif sur les hormones sexuelles

Une faible concentration en estradiol et une forte concentration en FSH (hormone folliculo-stimulante) pendant la ménopause provoquent des bouffées de chaleur. **Le fenugrec aide à rétablir l'équilibre hormonal après la ménopause.** 2 x 250 mg par jour de fenugrec a fait augmenter le taux d'œstradiol de 39,8% et diminuer le taux de FSH de 25,4%.

En outre, l'analyse hormonale a montré une **augmentation** significative de la **testostérone** libre et de la **progestérone** et une **diminution** significative de la **SHBG** (globuline liant les hormones sexuelles) et du **CTX-1** (indicateur de la mauvaise qualité des os).^{*8}

◆ Diminution des symptômes ménopausiques

Plusieurs symptômes ont été évalués à l'aide de l'échelle MRS (Menopause Rating Scale) et ont démontré des résultats positifs significatifs pour le fenugrec. En plus des résultats montrés, la douleur dans les muscles des jambes et les articulations a diminué de 7,2x, l'insomnie d'un facteur 3,9, la dépression d'un facteur 4,2 et la sécheresse vaginale d'un facteur 4,9.^{*8}



Phyto-œstrogènes

Non seulement la présence d'œstrogènes est nécessaire à une bonne fonction physiologique, mais une carence ou un **déséquilibre à long terme des œstrogènes peut causer des troubles post- et péri-ménopausiques**, de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires et possiblement aussi la maladie d'Alzheimer.¹¹ Par conséquent, les femmes (post-) ménopausées ont de bonnes raisons de prendre des œstrogènes ou des composés œstrogéniques comme traitement ou à titre préventif.

Les phyto-œstrogènes sont des composés **végétaux** naturels non stéroïdiens qui, au niveau moléculaire, **correspondent à l'estradiol**. Ainsi, les phyto-œstrogènes peuvent agir comme antagonistes et reproduire des effets similaires aux œstrogènes. De ce fait, ils ont une fonction modulante.¹²

Effet des œstrogènes⁹⁻¹¹

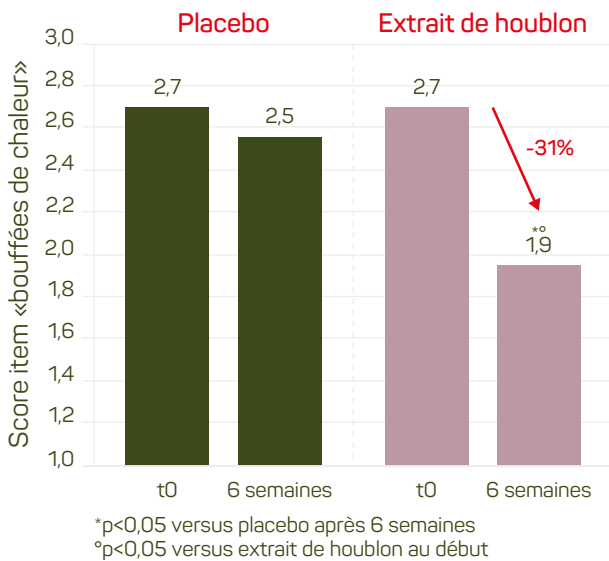
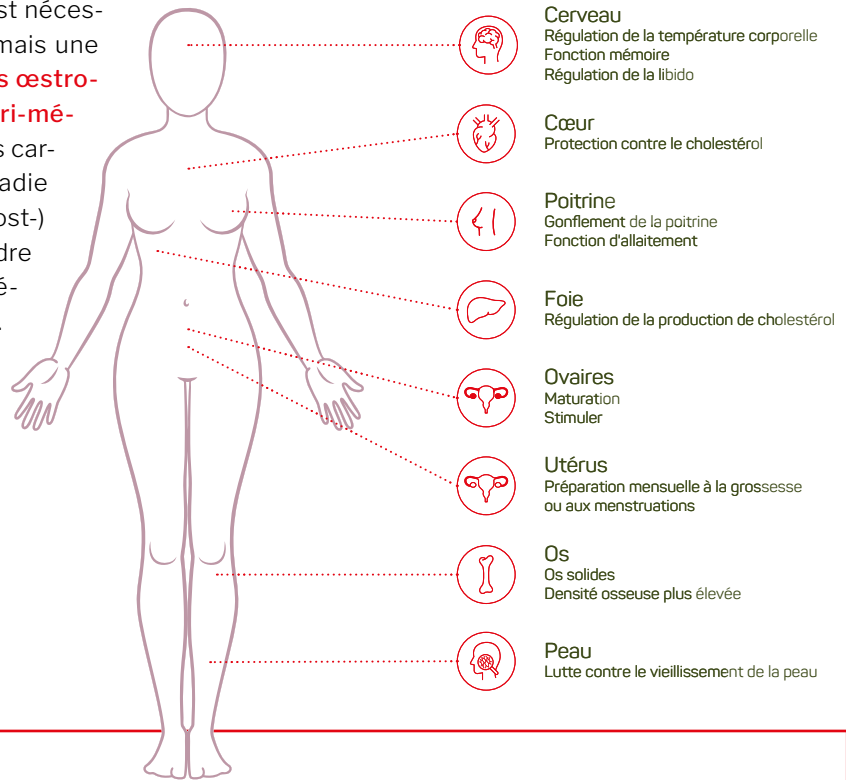


FIGURE: Score moyen sur l'item «bouffées de chaleur» au début versus après 6 semaines.¹⁴

Le houblon contient l'un des phyto-œstrogènes les plus puissants

Le houblon contient des phyto-œstrogènes naturels, dont la 8-prénylnaringénine (8-PN). Comparé à d'autres phyto-œstrogènes connus tels que la génistéine et la daïdzéine (deux isoflavones du soja) et le coumestrol (à base de trèfle et de luzerne), le 8-PN du houblon est actuellement l'un des phyto-œstrogènes les plus puissants.¹³

Le houblon diminue les bouffées de chaleur

Une étude clinique (randomisée, en double aveugle et contrôlée par placebo) avec un extrait de houblon (standardisé à 100 mcg de 8-prénylnaringénine) montre que **les bouffées de chaleur diminuent de 31% après 6 semaines déjà**.¹³ Une autre étude avec un extrait de houblon a démontré **une amélioration de la qualité de vie chez 90% des consommatrices**.¹⁵



REFERENCES (1) M. Sussman, et al., Prevalence of menopausal symptoms among mid-life women: Findings from electronic medical records, BMC Womens. Health. 15 (2015)58. (2) R. Bansal, N. Aggarwal, Menopausal hot flashes: A concise review, J. Midlife. Health. 10(1)(2019)6-13. (3) H.G. Burger, et al., Evidence-based assessment of the impact of the WHI on women's health, Climacteric. 15 (3)(2012) 281-287. (4) E.W. Freeman, et al., Symptoms in the menopausal transition: hormone and behavioral correlates., Obstet. Gynecol. 111(1)(2008)127-136. (5) Miadoková E., Isoflavonoids – an overview of their biological activities and potential health benefits, Interdisc Toxicol. 2009; Vol. 2(4): 211-218. (6) Allred K. F., et al., Trigonelline Is a Novel Phytoestrogen in Coffee Beans, The Journal of Nutrition Biochemical, Molecular, and Genetic Mechanisms, J. Nutr. 139: 1833-1838, 2009. (7) N.F. Pavin, A.P. Izaguirry, M.B. Soares, C.C. Spiazzi, A.S.L. Mendez, F.G. Leivas, D. dos Santos Brum, F.W.S. Cibir, Tribulus terrestris protects against male reproductive damage induced by cyclophosphamide in mice, Oxid. Med. Cell. Longev. 2018(2018)1-9. (8) Jestin T.V., et al.; A novel extract of fenugreek seeds (FenuSMART®) ameliorates leg pain and vasomotor effects in postmenopausal women and helps to maintain hormonal balance: a randomized, double-blinded, placebo-controlled study; unpublished study and confidential information. (9) Hall JE. Guyton and Hall textbook of medical physiology. 12th ed. Philadelphia, PA: Saunders/Elsevier, 2011. (10) Nilsson S, Gustafsson J. Estrogen receptors: therapies targeted to receptor subtypes. Clin Pharmacol Ther 2011;89:44-55, 2010. (11) Vrtačník P., The many faces of estrogen signaling, Biochimica Medica 2014;24(3):329-42, 2014. (12) Ford SM, Roach SS (7 October 2013). Roach's Introductory Clinical Pharmacology. Lippincott Williams & Wilkins. (13) Harlow BL, Signorello LB; Factors associated with early menopause; Maturitas. 2000 Apr 28;35(1):3-9. (14) Heyerick A., et al.; A first prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study on the use of a standardized hop extract to alleviate menopausal discomforts; 2005. (15) Erkkola, R., et al., A randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over pilot study on the use of a standardized hop extract to alleviate menopausal discomforts. Phytomedicine (2010), doi:10.1016/j.phymed.2010.01.007

Nutrisan nv

+32 (0)3 778 81 11
info@nutrisan.com
BTW BE 0474 269 424

Oude Molenstraat 94
9100 Sint-Niklaas
www.nutrisan.com