BONUS EXCLUSIF — MÉTHODE MENOPLUS SILHOUETTE

Les compléments nutritionnels utiles à la ménopause

Un guide clair, chaleureux et documenté pour choisir les bons alliés de votre équilibre hormonal



Dr Gérard Bersand
Méthode Menoplus

Bienvenue, et bravo d'être ici

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez déjà fait le plus important : décider de ne plus subir la ménopause, mais de l'accompagner activement. C'est exactement l'esprit de la Méthode Menoplus, et ce guide en est l'un des piliers.

La ménopause n'est pas un déclin : c'est une transition. Elle s'accompagne d'un bouleversement hormonal — principalement la baisse des œstrogènes et de la progestérone — qui va bien au-delà des bouffées de chaleur. Ce bouleversement redessine en profondeur votre métabolisme, la gestion de votre poids et votre équilibre psychique.

Bonne nouvelle : la science a beaucoup progressé sur ce sujet, et des solutions naturelles, bien choisies, existent pour vous accompagner en douceur. C'est tout l'objet de ce guide.

> 💡 **Ce que vous allez trouver dans ce guide**
> • Pourquoi les compléments nutritionnels comptent vraiment à cette période de vie
> • Les compléments de base, utiles à la majorité des femmes ménopausées
> • Les compléments ciblés, selon votre déséquilibre hormonal dominant
> • Comment tout cela s'articule dans la Méthode Menoplus

Pourquoi le corps change à ce point

Ce n'est pas qu'une impression : plusieurs grandes études cliniques ont documenté précisément comment la baisse des œstrogènes et la sensibilité réduite à l'insuline bouleversent la physiologie féminine après la ménopause.

Le risque de diabète augmente

L'étude WHOS a observé une hausse significative du diabète de type 2 après la ménopause, en lien avec la baisse des œstrogènes et une sensibilité réduite à l'insuline.

Les graisses se redistribuent, surtout au ventre

L'étude SWAN a montré une augmentation de la masse grasse abdominale chez les femmes ménopausées, expliquée en partie par la baisse des œstrogènes et une altération de la signalisation de l'insuline.

Les os se fragilisent plus vite

L'étude MORE a établi un lien entre la baisse de l'IGF-1 et une perte osseuse accélérée, augmentant le risque de fractures liées à l'ostéoporose.

Le cœur devient plus vulnérable

L'étude WHI a observé une hausse du risque cardiovasculaire après la ménopause, associée à un profil lipidique moins favorable et une fonction vasculaire altérée.

L'humeur peut vaciller

L'étude MEND a montré un lien entre un IGF-1 bas et une augmentation des symptômes dépressifs et anxieux chez les femmes ménopausées.

En résumé : l'insuline et l'IGF-1 (stimulé par la testostérone) jouent un rôle central dans votre glycémie, votre silhouette, vos os, votre cœur et votre moral. C'est précisément sur ces trois leviers hormonaux — Insuline, Testostérone, Cortisol — que la Méthode Menoplus a été construite.

Pourquoi se supplémenter, concrètement

Même avec la meilleure volonté du monde, notre alimentation moderne peine à couvrir tous nos besoins : sols appauvris, stress du quotidien, rythme de vie qui laisse peu de place à une cuisine 100% maison... et des besoins qui évoluent avec l'âge.

Bien choisis, les compléments nutritionnels deviennent alors de précieux alliés pour rééquilibrer le métabolisme et prévenir les carences. On distingue deux familles : les compléments de base, utiles à la majorité des femmes ménopausées, et les compléments spécifiques, ciblés sur un déséquilibre particulier.

Les fondations : les compléments de base

Ce sont la première étape de la Méthode Menoplus — le socle sur lequel construire le reste, quel que soit votre profil hormonal.



Les probiotiques — un intestin sain, une vie saine

Le microbiote intestinal est une véritable clé de voûte de la santé. Stress, pollution et alimentation moderne peuvent le déséquilibrer (on parle de dysbiose), alors qu'un microbiote sain conditionne la bonne absorption des nutriments et le bon fonctionnement du système immunitaire.

- À la ménopause : un microbiote équilibré améliore la digestion et soutient l'immunité.

📚 *Des études publiées dans Nature (2018) ont mis en lumière le lien entre flore intestinale et équilibre hormonal chez la femme.*

La vitamine D — plus qu'une vitamine, une hormone

La vitamine D agit en réalité comme une hormone essentielle à la santé osseuse et immunitaire. Sa carence est très répandue, même sous les climats ensoleillés, faute d'exposition solaire suffisante et à cause de nos habitudes de vie actuelles.

- Santé osseuse : elle favorise l'absorption et la fixation du calcium, en prévention de l'ostéoporose.
- Immunité et humeur : elle participe au renforcement immunitaire et à la régulation de l'humeur.

📚 *Son rôle dans la prévention de l'ostéoporose est largement reconnu, notamment par la National Osteoporosis Foundation (2014).*

Les oméga-3 — le carburant du cerveau et du cœur

Ces acides gras essentiels soutiennent la santé cognitive et cardiovasculaire. Notre alimentation occidentale, souvent trop riche en oméga-6 au détriment des oméga-3, favorise malheureusement l'inflammation.

- Cœur : ils protègent la santé cardiovasculaire, un enjeu majeur après la ménopause.
- Cerveau : ils soutiennent la mémoire et aident à prévenir les troubles de l'humeur.

📚 *Le Journal of the American Medical Association (2007) a souligné leurs bénéfices cardiovasculaires.*

Les compléments ciblés selon votre profil hormonal

Une fois les fondations posées, on peut affiner selon le déséquilibre hormonal le plus marqué chez vous : résistance à l'insuline, baisse de testostérone, ou excès de cortisol.

Pour l'insuline et la gestion du poids

- Berbérine — un composé végétal qui améliore la sensibilité à l'insuline, aidant à réduire la prise de poids abdominale et à prévenir le diabète.
- Chrome (picolinate) — aide à réguler la glycémie en soutenant l'action de l'insuline, ce qui peut réduire les fringales de sucre.

📚 *Une méta-analyse publiée dans Endocrine, Metabolic & Immune Disorders – Drug Targets (2014) a confirmé les bénéfices de la berbérine sur l'insulino-résistance.*

Pour la testostérone et la masse musculaire

- Zinc — essentiel à la synthèse de la testostérone, hormone qui soutient la masse musculaire, la densité osseuse et la libido.
- Fenugrec — traditionnellement utilisé pour la vitalité et la libido ; certaines études suggèrent un effet favorable sur le taux de testostérone.

📚 *Une revue du Journal of the International Society of Sports Nutrition (2011) a examiné ces effets.*

Pour le cortisol et la gestion du stress

- Ashwagandha — plante adaptogène qui aide à moduler le cortisol ; réduire le stress a un impact positif sur le poids et le sommeil.
- Rhodiola rosea — aide le corps à mieux résister au stress physique et mental, et peut améliorer l'humeur.

> 📚 *Une étude de l'Indian Journal of Psychological Medicine (2012) a montré une réduction significative du cortisol et de l'anxiété avec l'ashwagandha.*

Zoom sur les phyto-œstrogènes



Les phyto-œstrogènes sont des composés végétaux capables de se lier aux récepteurs d'œstrogènes du corps, en imitant leurs effets — de façon beaucoup plus douce.

Sauge — le classique anti-bouffées de chaleur

Traditionnellement utilisée pour réduire les bouffées de chaleur et la transpiration excessive.

Houblon (8-PN) — un phyto-œstrogène puissant

Le houblon contient l'un des phyto-œstrogènes les plus actifs, la 8-prénylnaringénine, qui agit directement sur la réduction des bouffées de chaleur.

> 📚 *Un article du Journal of the American Medical Women's Association (2006) a montré l'efficacité du houblon sur les symptômes vasomoteurs de la ménopause.*

Les alliés plus originaux, mais tout aussi précieux



La maca — l'énergie des Andes

Cette racine adaptogène agit sur l'équilibre hormonal en stimulant l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien. Elle est reconnue pour soutenir la vitalité, l'énergie et la libido.

> 📚 *Des études, dont celle publiée dans la revue Menopause (2008), ont mis en évidence ses effets sur les symptômes de la ménopause.*

Le yam sauvage — le précurseur hormonal

Le yam sauvage (Dioscorea villosa) contient de la diosgénine, que le corps peut convertir en progestérone — utile pour compenser la baisse de cette hormone, souvent en cause dans les troubles du sommeil.

Comment tout cela s'articule : la Méthode Menoplus

L'efficacité de ces compléments dépend avant tout de leur synergie. C'est pour cela que la Méthode Menoplus les intègre dans une approche globale, à trois piliers :

> 💡 **Les 3 piliers de la Méthode Menoplus**
> • MENODIET — une approche alimentaire pauvre en glucides pour réguler l'insuline
> • MENOPOSTEO — une activité physique ciblée pour préserver masse musculaire et équilibre hormonal
> • MENONAT — une approche naturopathique qui sélectionne les compléments adaptés à vos besoins

Pour conclure : votre bien-être, notre priorité

La ménopause est une étape naturelle de la vie d'une femme — pas une pathologie. Une supplémentation bien pensée, encadrée par un professionnel, est une stratégie puissante pour optimiser votre santé et vivre cette période comme un véritable renouveau.

Ce guide n'est qu'un point de départ. Chaque femme est différente, et c'est justement pour cela que la Méthode Menoplus propose un accompagnement personnalisé plutôt qu'une recette unique.

> 💡 **Avant de commencer une supplémentation**
>
> • Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien, surtout en cas de traitement en cours
> • Privilégiez toujours des compléments de qualité, sans additifs inutiles
> • Donnez du temps à votre corps : les effets d'une supplémentation naturelle s'installent progressivement

Prenez soin de vous.

— Dr Gérard Bersand, Méthode Menoplus