

Interview du Dr Naima Ananda Bauplé

Ménopause: Sans soja ni hormones !

Comment tordre le cou aux idées reçues

Alternatif Bien-Être:

Vous êtes médecin nutrithérapeute, phytothérapeute, et avez été une des toutes premières élèves du Dr Jean-Paul Curtay, et contribué au rayonnement de cette discipline par votre pratique auprès de vos nombreuses patientes et patients. Votre longue expérience concrète nous amène à vous poser la question suivante:

Quelles seraient pour vous les ingrédients nécessaires et les plus indispensables pour tenter de combler des carences potentielles de notre alimentation?

Dr Bauplé: Oui en fait, beaucoup, car une des origines des maux ou maladies provient de notre environnement et de notre alimentation. Il aura fallu de trop longues années pour que cette évidence s'impose aux professionnels de la santé. Malgré cela, il reste encore un long chemin à faire bien que les choses évoluent suffisamment avant d'avoir un retentissement significatif sur la santé de la population française dans sa globalité et sur les dépenses de santé à la charge de notre système de sécurité sociale.

Par exemple si l'on vous demandait des formules « idéales » pour tel ou tel problème que répondriez vous?

(sourire)... Il n'existe pas de formules idéales, mais plutôt des solutions « adaptées » à une situation et à une période donnée. Toute formule aussi performante soit-elle est amenée à évoluer au fil des années, en fonction des nouvelles connaissances acquises.

Pourriez vous préciser votre pensée ?

Oui bien sur, je prends un exemple, celui de la ménopause.

Certes, c'est un problème complexe, mais il existe des alternatives au traitement substitutif pour la prise en charge des désagréments liés à cette modification hormonale. Certains ingrédients peuvent apporter un meilleur confort aux femmes qui vivent de façon pénible cette période. Beaucoup d'éléments et d'ingrédients peuvent être efficaces comme La L-théanine !



Qu'est ce que la L-théanine?

Comme son nom l'indique, cette substance provient du thé où elle est particulièrement abondante. Elle favorise la synthèse de GABA (acide gamma-aminobutyrique) ainsi que la concentration de sérotonine et de dopamine dans le cerveau, trois neurotransmetteurs essentiels à la régulation de notre humeur. C'est un paramètre capital chez les femmes ménopausées ou en préménopause. Sans oublier de lui adjoindre du magnésium.

Et le magnésium, comment intervient-il dans la ménopause ?

L'apport de magnésium sous forme de complément alimentaire est d'autant plus justifié - et ceci dès la préménopause - car la baisse hormonale accélère son élimination dans les urines. Savez vous que 40% des femmes ont des apports alimentaires largement déficitaires en cet élément minéral ? En plus de participer à la production d'énergie et à la régulation de l'humeur, le magnésium limite le risque de troubles du rythme cardiaque et les conséquences d'un éventuel infarctus. Le magnésium est essentiel dans le maintien de l'humeur à son meilleur

niveau. J'aime lui associer, en plus de la vitamine B6, de la taurine**, autre fixateur cellulaire du magnésium et l'un des plus puissants détoxifiants cellulaires, notamment vis-à-vis des métaux toxiques.

Puisque nous avons pris l'exemple de la ménopause, quels autres éléments sont indispensables à la femme dans cette période critique de sa vie ?

Tout d'abord, deux minéraux. D'une part, le chrome qui est un co-facteur de l'insuline. Sa carence est susceptible d'entraîner une intolérance au glucose, un hyperinsulinisme responsable d'une aggravation de la surcharge graisseuse, notamment au niveau de l'abdomen. Tous ces phénomènes peuvent être de plus facilités au moment de la ménopause du fait de l'hypo-oestrogénie et de l'hyper-androgénie.

D'autre part, le zinc, qui comme le chrome, est impliqué dans la régulation de l'insuline et de la glycémie, mais qui en outre, par ses propriétés anti-oxydantes et son implication dans les défenses immunitaires est un élément précieux dans la prévention des cancers, notamment mammaires.

Ménopause: sans soja ni hormones !

On parle beaucoup des vitamines du groupe B actuellement ?

Qu'en pensez-vous ?

Oui en effet, car on se rend compte de plus en plus qu'il est difficile de les séparer tant elles ont la capacité d'interagir entre elles et de se potentialiser. De plus, certaines d'entre elles participent de la production d'énergie indispensable à notre organisme, le cycle de Krebs par lequel passent une grande partie de glucides, des lipides et des protéines avant d'être redistribués un peu partout et reconvertis selon des besoins des différents tissus en une multitude de molécules essentielles.

Les autres vitamines sont également essentielles pendant la ménopause, n'est-ce pas ?

Vous avez entièrement raison. Parmi celles-ci citons:

La vitamine C, anti-oxydant majeur et le premier remède naturel contre l'élévation pathologique du cholestérol. C'est aussi un régénérateur de la vitamine E.

La vitamine D3 qui est aujourd'hui au cœur d'un vif débat car on estime qu'en période hivernale, chacun de nous est plus ou moins carencé, surtout dans les régions du nord. Non seulement elle est essentielle à la prévention de l'ostéoporose en lien avec le déclin hormonal, mais aussi, elle diminuerait significativement le risque de cancer mammaire.

La vitamine E, autre anti-oxydant, protège les membranes cellulaires qui sont essentiellement composées d'acides gras poly-insaturés (DHA, un oméga 3 essentiel) très sensibles aux phénomènes d'oxydation. Elle participe aussi de la régénération de la vitamine C.

La vitamine PP participe de la synthèse de la sérotonine comme le magnésium, mais par une voie différente.

Beaucoup de femmes, sont soucieuses de leur physique, existe il un ingrédient qui agirait ou leur apporterait un plus au niveau de la peau ?

Oui, je comprends parfaitement ce souci, moi-même y étant confrontée. De ce point de vue-là, le collagène est un élément structurel essentiel à nombreux tissus (notamment articulaire,

cutané et veineux) à qui il confère leur forme, leur maintien et leur élasticité. Sous l'effet de l'attaque des radicaux libres et d'autres facteurs du vieillissement, le collagène s'altère et ne remplit plus sa fonction. L'alimentation moderne, pauvre en tissus animaux fibreux et cartilagineux, ne permet pas son renouvellement à un niveau suffisant. D'où la nécessité d'un apport complémentaire, de préférence d'origine marine.

Voyez vous d'autres ingrédients allant dans le même sens ?

Je suppose que vous entendez par là, d'autres nutriments utiles à la femme en période de ménopause. Il y en a un que j'affectionne particulièrement: le PABA (acide para-amino-benzoïque), considéré à l'étranger comme une vitamine à part entière du groupe B. C'est un cofacteur hydrosoluble des vitamines du groupe B ainsi qu'un anti-oxydant, efficace notamment contre



les radicaux libres produits par les rayons UV. Il est également utilisé en cosmétologie pour éviter le blanchiment des cheveux. Indispensable quand on est attachée à son image, une façon de manifester l'amour qu'on a pour soi.

Et concernant le risque d'ostéoporose ?

En dehors du calcium et de la vitamine D,

régulièrement prescrits en médecine allopathique, j'aime rappeler le caractère indispensable du magnésium à la fixation du calcium sur l'os (au même titre que la vitamine K et le potassium). Par ailleurs, je recommande la quercétine, un polyphénol qui a la capacité de réduire le risque d'ostéoporose par ses actions anti-oxydantes et anti-inflammatoires qui s'opposent à l'augmentation du stress oxydant lors de la baisse hormonale de la ménopause: des études menées par l'INRA de Clermont-Ferrand ont démontré chez l'animal et de façon on ne peut plus claire, son intérêt dans la prévention de la perte de la masse osseuse*... sans oublier la pratique régulière d'un exercice physique plaisant (idéalement, 3/4 heure par jour)

Tous ces ingrédients vont-ils optimiser le terrain pour une femme en préménopause ou en ménopause ?

Ils ont été sélectionnés de par leur efficacité unitaire, et leurs fonctions propres dans l'organisme, mais le plus important, c'est de les retrouver ensemble dans une même gélule car chacun des ingrédients ne peut apporter une solution à lui seul, il faut les associer. C'est la raison d'être de la formule Ménopause-Nut *** qui les rassemble tous. De plus elle ne contient aucune source d'hormones ni de soja.

Merci Docteur pour vos réponses, mais peut-on l'utiliser sans inconvénient pendant de longues périodes ?

Certainement, rien ne semble l'interdire bien au contraire, aux doses indiquées. Ce qui ne dispense pas des examens médicaux réguliers, bien entendu.

Alternatif Bien-Etre vous remercie pour votre disponibilité.

* Ndlr voir article « la taurine n'est pas votre ennemie », page 7

** Ndlr voir article sur la Quercétine, page 10

*** voir Carnet d'adresses, page 2

 Voir carnet d'adresses page 2