ATHANA

Votre guide *contre les bouffées* de chaleur

Table des matières

Introduction 3

1. Qui peut souffrir de bouffées de chaleur ? 4

2. Que se passe-t-il pendant une bouffée de chaleur ? 5

4. Les traitements
- Medicamenteux 6
- Homéopathique 7
- Phytothérapie 8

5. Les remèdes naturels
- L'acupuncture 9
- L'auricolthérapie 11
- L'alimentation saine & activité physique 12

6. Les huiles essentielles
- Sauge sclarée 13
- Cyprès vert 14
- Anis vert 14

7. La cryothérapie 15

Conclusion 16

Notre histoire

Un soir, lorsque que je dinais avec ma mère, elle a été prise de fortes **bouffées de chaleur** pour la énième fois de la semaine.
Cela faisait 4 ans, qu'elle subissait **quotidiennement** des troubles de la ménopause et **qu'aucune solution ne pouvait la soulager.**

En me penchant sur le sujet, j'ai réalisé que **plus de 8 millions** de **françaises** d' un certain âge vivent la même situation.
Pour résoudre cet **enjeu médico-social** et aider les femmes à **mieux vivre** leur ménopause, nous avons mes amis et moi fondés **Athana®** pour développer des **solutions innovantes et performantes.**

Aujourd'hui, nous vous proposons ce **guide pour vous aider à affronter vos bouffées de chaleur.**

Vous y trouverez des explications sur :

- leur **provenance**
- les différents **traitements** existants
- les **solutions** pour les **soulager** et **réduire** leur fréquence

Psst... Lisez jusqu'à la fin, une surprise vous attend.

Qui peut souffrir *de bouffée de chaleur ?*

Si vous nous lisez, il y a de fortes chances, que vous soyez une femme.

Le **genre féminin** est le plus à même d'avoir des bouffées de chaleur **tout au long de sa vie** (cycle menstruel, diabète...)

Notamment **pendant la ménopause** : un tiers des femmes ménopausées en souffriraient régulièrement.

Les messieurs ne sont évidemment pas épargnés.

Entre 45 et 65 ans, **l'andropause** (ménopause masculine) se manifeste et peut déclencher des bouffées de chaleur chez les hommes.

Que se passe-t-il *pendant une bouffée de chaleur ?*

Vous ressentez une soudaine **sensation de chaleur** dans tout le corps, principalement au niveau de la **poitrine**, du **visage**, du **cou** et de la **tête**.

Vous pouvez **rougir, transpirer, frissonner** et vous sentir **fatigué**, **irritable, nerveuse, anxieuse** et **agitée.**

Incontrôlable et **variable**, les bouffées de chaleur peuvent durer de **quelques secondes** à **une heure**. Se manifestant surtout la **nuit**, elles peuvent **perturber votre sommeil**.

Les traitements *médicamenteux*

En période de ménopause, certaines femmes sont en si grande souffrance qu'un **traitement hormonal substitutif** (THS) ou de la **ménopause** (THM) peut leur être prescrit.

Néanmoins, de nombreux **effets secondaires** sont susceptibles de se manifester : plébites, embolies pulmonaires, augmentation du risque cardiovasculaire...

Comment fonctionne le THS ou le THM ?

Pour combler le **déficit hormonal** causé par les ovaires, le traitement va libérer des **oestrogènes** combinés à un **progestatif** (hormones féminines) dans l'organisme.

Même si ce traitement est efficace, les personnes atteintes de **certaines pathologies** telles que le cancer du sein ou des maladies thromboemboliques (maladies des veines) **ne peuvent y avoir recours.**

Pour tout traitement, **l'avis d'un médecin est obligatoire,** parlez-en avec lui !

Le traitement *homéopathique*

Si le traitement médicamenteux n'est pas fait pour vous, vous pouvez vous tourner vers un **traitement homéopathique.**

Même si elle est de plus en plus controversée, l'homéopathie peut être une **solution** pour **réduire les bouffées de chaleur.**

Comment se soigner avec l'homéopathie ?

Pour atténuer des bouffées de chaleur avec des **sueurs importantes** au niveau du **visage**, il est recommandé de prendre **5 granulés 4 à 6 fois par jour d'*Elladona 9CH*.**

Si vous avez des **sueurs** et une **sensation de froid après**, prenez plutôt **5 granulés 4 à 6 fois par jour des gélules *d'Amylium*.**

Le bémol ? L'homéopathie **n'est plus remboursée** par la Sécurité Sociale. Les frais de traitement sont donc **entièrement à votre charge.**

Le traitement par *phytothérapie*

Plusieurs **plantes** peuvent être utilisées pour soulager vos bouffées de chaleur :

Sauge officinale

Utilisée sous forme d'**EPS*** ou de **tisane**, elle permet d'atténuer la **transpiration**. Toutefois, elle ne doit être pas utilisée à **long terme** ou à **fortes doses**.

Houblon

Sous forme d'**EPS***.

Angélique chinoise

Sous forme d'**extrait sec**. Les **racines** sont utilisées pour soulager les **bouffées de chaleur.**

Gattilier

Sous forme d'**EPS*** et d'extrait sec. Les fleurs et les fruits sont utilisés pour leur **action de régulateur hormonal** en lien avec les **troubles** du **cycle menstruel féminin**.

Actée à grappes

Sous forme d'**extrait sec**. Les **rhizomes** et les **racines** sont utilisées pour leur action sur la **transpiration excessive** et les **bouffées de chaleur.**

** médicaments de plantes issus de l'extraction Phytostandard*

L'acupuncture

Le **stress** et les **émotions fortes** aggravent considérablement les bouffées de chaleur qui génèrent elles-mêmes de **l'anxiété**.

L'acupuncture peut être une vraie solution pour réduire les bouffées de chaleur.

Selon une étude américaine menées sur des femmes traitées par acupuncture démontre que :

- **59%** reconnaissent que le traitement a **soulager** leurs bouffées de chaleur
- **37%** voient un effet **négligeable**
- **4%** d'entre elles ressentent une **aggravation** de leurs bouffées

Cette étude révèlent que **6 mois après l'arrêt des séances**, les **symptômes** restaient **30% moins importants qu'avant le traitement.**

Comment se passe un traitement ?

1ère étape

3 à 5 séances afin de diminuer les bouffées de chaleur

2ème étape

1 à 2 séances par mois si des **améliorations** ont été **ressenties**

Combien coûte une séance ? Est-ce remboursé ?

Il faudra compter au **minimum 50/60€ à 100 € la séance.**
Si l'acupuncture est pratiquée par un médecin conventionné, la consultation est **prise en charge** par la Sécurité Sociale **à 70 %.**

*"Lorsque l'on prend en compte cette dimension pour stimuler certains points et que l'on apprend à la patiente à gérer son stress et ses émotions, **l'effet des séances d'acupuncture est plus marqué et plus durable**"*

Observation du Dr Bernard-François Derreumaux,
gynécologue acupuncteur

L'auricolthérapie

L'auriculothérapie est une autre **méthode naturelle** pour **réduire** les **bouffées de chaleur.**

Comment cela fonctionne ?

À l'aide de **froid** ou **d'aiguilles** (semi-permanentes qui tombent d'elles-mêmes au bout d'une huitaine de jours), le praticien **stimule** certains **points précis** de votre **oreille**.

Combien coûte une séance ?

Les **tarifs** y sont très **variables** puisqu'ils dépendent de chaque cabinet.

Si le praticien est agréé, une **partie** de la consultation peut être **remboursée**.

L'alimentation & le sport

On ne le répétera jamais assez, **prendre soin** de votre **corps** et de votre **esprit** améliorera considérablement votre **qualité de vie** et contribuera à la **réduction** de vos **bouffées de chaleur**.

Nos recommandations

- ☐ **Pratiquer une activité physique régulière** : *3 séances par semaine*
- ☐ **Privilégier une alimentation saine et équilibrée :** *des repas à base de légumes et de nourritures fraîches qui vous aideront à vous rafraîchir.*
- ☐ **Eviter les aliments difficiles à digérer** : *charcuterie, viandes, produits gras, aliments transformés et riches en sel*
- ☐ **Limiter votre consommation d'alcool**
- ☐ **Manger moins épicé** : *pour être digéré, les épices augmentent la température de votre corps*
- ☐ **S'hydrater** : *boire de l'eau fraîche contribue à la de réduction des bouffées de chaleur*
- ☐ **Consommer des produits riches en vitamines D** : *poissons gras, abats et produits laitiers*

Adapter son alimentation et sa pratique sportive reste une **solution naturelle** pour **atténuer** les **bouffées de chaleur**.

Les huiles essentielles

Sauge sclarée

Avec des effets similaires aux **oestrogènes** (hormones féminines qui chutent au moment de la ménopause), la sauge sclarée permet de **soulager** les troubles liés à la ménopause comme les bouffées de chaleur mais aussi les **sautes d'humeurs**, les problèmes de **sécheresse vaginale** et **cutanée** ainsi que les **baisses de libido**.

Par voie cutanée et inhalation

Déposez **2 gouttes** sur vos poignets avant de respirer profondément. À renouveler **4 fois par jour**.

Par voie orale

Avalez **2 gouttes** sur un support (sucre, mie de pain, cuillère à café de miel...), tous les matins.

Anis vert

De la même manière que la sauge sclarée, l'anis vert **réduit** les **symptômes** de la **ménopause** en imitant les effets des **oestrogènes** sur l'organisme feminin. Certains composants de ses graines aident également à **prévenir** la **perte osseuse** qui survient couramment avec les autres signes de la ménopause.

Par voie cutanée et inhalation

Diluez **10 à 20%** d'anis verte dans de l'huile végétale. En inhalation, cette huile essentielle permet de **dégager** les **voies respiratoires** durant les **grippes** et **rhumes**.

Par voie orale

Infusez pendant **5 minutes 1.5 g** dans une **tasse d'eau bouillante.** Sucrée avec du miel, cette préparation favorise l'expulsion des gaz et permet d'éviter les **ballonnements**.

Cyprès verte

L'huile essentielle de cyprès est reconnue pour ses **qualités toniques circulatoire**s. Elle est également employée pour **apaiser** les **troubles féminins** tels que les **problèmes de règles** ou de **ménopause**.

Par voie cutanée

Diluez **2 gouttes** dans de **l'huile végétale** et massez-vous le **bas du ventre matin** et **soir**.

La cryothérapie

Durant la ménopause, bien **s'hydrater** et **se rafraîchir** contribuent à réduire les bouffées de chaleur, mais cela est **insuffisant.**

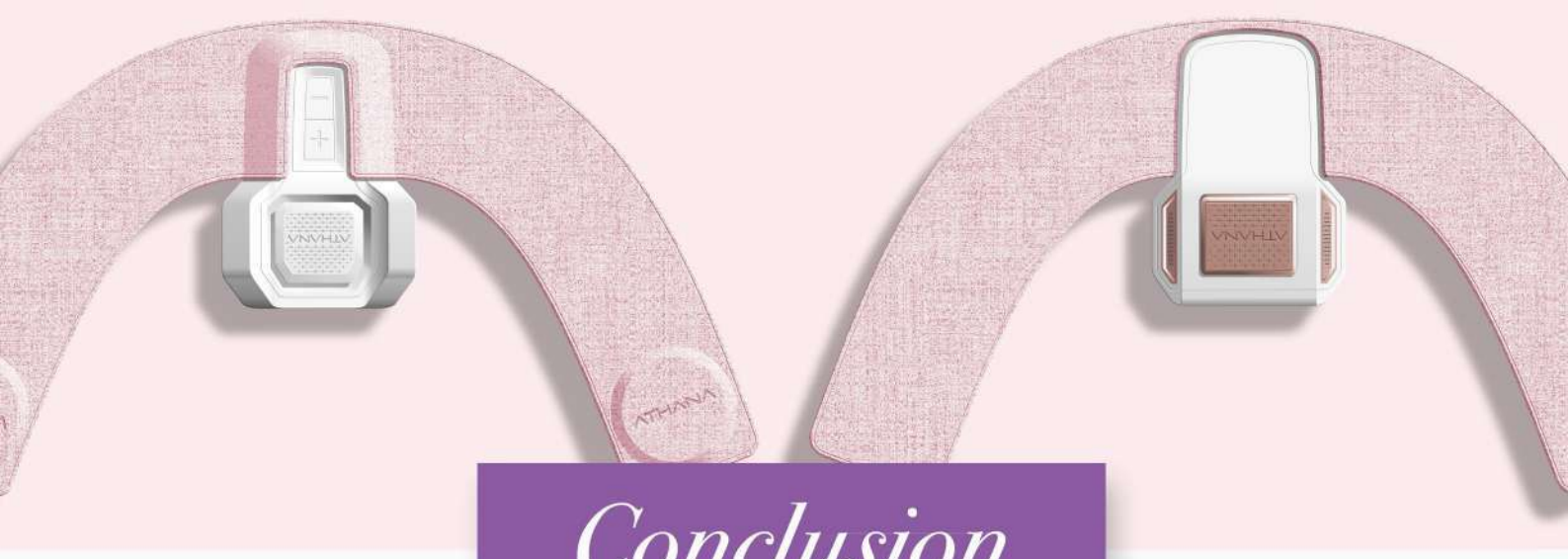
Pour de nombreuses femmes, la pose d'une **poche de glace** sur la **nuque** est l'une des méthodes les plus pratiquées. Mais cette technique rencontre des limites : la glace **fond rapidement** et doit être **renouvelée,** la poche n'est **pas fixe** et risque de tomber au moindre mouvements, un **stock** de glace doit **être préparé au préalable** pour constituer la poche.

La **cryothérapie** est une bonne **alternative**. De nombreuses études montrent que cette **thérapie par le froid** peut **soulager** de nombreux **désagréments** de la ménopause.

Comment cela fonctionne ?

La cryothérapie génère une **vague de froid** qui permet d'exposer le "nerf-vague" impliqué dans les **informations sensorielles** et de stimuler la **libération des hormones** telle que l'**endorphine** responsable de nombreux bienfaits : *traitement de la douleur et d'inflammation, amélioration du sommeil et anti-fatigue, anti-anxiété et anti-stress.*

La cryothérapie peut être une solution naturelle pour réduire vos bouffées de chaleur et vous aider à mieux vivre votre ménopause.



Conclusion

Athana® a développé pour vous le boîtier LYA.

LYA est une solution **naturelle** et **indolore** qui utilise la **cryothérapie électrique** pour soulager **efficacement** et **sans danger** vos **bouffées de chaleur** et vos **migraines chroniques.**

Discret, léger et simple d'utilisation.

C'est sur la **nuque** que tout se joue ! Cette zone concentrée en **nerfs thermosensibles** permet au boîtier de **réguler rapidement** la **température** de votre corps.

Une intensité et une diffusion du froid contrôlées

Avec son application mobile vous pourrez **personnaliser** la **température**, programmer la **durée** d'utilisation et analyser votre **évolution**. Pour accroître l'**efficacité** du traitement, l'**intelligence artificielle** intégrée (à l'application) vous proposera une **configuration adaptée** à vos besoins.

Je découvre LYA et ses précommandes