



UN TRAITEMENT QUI S'ADAPTE À CHAQUE FEMME



Le ginkgo biloba est un anti-âge cérébral.

AVOIR UNE MEILLEURE CONCENTRATION

L'impression que vos neurones ne sont pas tout à fait connectés ? Concentration, organisation, attention... toutes ces fonctions cognitives ne fonctionnent plus à plein régime.

Mon ordonnance phyto

Le ginkgo biloba, oxygénateur et anti-âge cérébral, pour que le cerveau fonctionne un peu mieux. À compléter au quotidien avec des oméga-3 d'huiles de colza ou de noix.

Notre suggestion

Fortifiant. Ampoules Mémoire bio de Famille Mary, gelée royale, ginkgo, rhodiola et sauge, 14,85 € la boîte de 10 ampoules. Sur famillemary.fr

UNE PEAU ET DES MUQUEUSES BIEN HYDRATÉES

Sur la peau, l'objectif est de limiter la perte insensible en eau avec des acides gras essentiels, pour qu'elle garde le plus possible son élasticité.

Quant aux muqueuses, vaginales notamment, elles perdent de leur souplesse quand se tarit le flux d'estrogènes.

Mon ordonnance phyto

L'huile d'argan, de bourrache, d'onagre ou de germe de blé pour "nourrir" la peau.

L'huile de millepertuis, pour masser matin et soir les muqueuses. À défaut, de l'huile de noyaux d'abricot ou de nigelle.

Nos suggestions

Relipidante. Bourrache Nat & Form, 13,90 € la boîte de 120 capsules. En pharmacies et magasins bios.

Hydratante. Huile de millepertuis de Pranarom, 8,70 € le flacon de 50 ml. En pharmacies.

2-en-1. Pour la toilette intime, Huile lavante réparatrice, à base d'aloë vera, tilleul et huile de millepertuis de Gabriel Couzian, 16 € le flacon de 200 ml. Sur gabrielcouzian.com

CALMER LES DOULEURS ARTICULAIRES

« Il s'agit d'un déficit de souplesse des tendons et des muscles, pas de véritables arthralgies causées par une dégradation du cartilage », précise le Dr Aubé.

Mon ordonnance phyto

La reine-des-prés est indiquée, en première intention, en cure de 8 jours, une gélule matin, midi et soir. Contre-indiquée en revanche si on est allergique à l'aspirine.

L'harpagophytum, à la fois antalgique et anti-inflammatoire, lui est préféré ou associé, en cas de prédisposition à l'arthrose.

Notre suggestion

Antidouleur. Phytalgic Chondro+ de Nutreov, chondroïtine, glucosamine, reine-des-prés, ortie et harpagophytum, 17,30 € la boîte de 30 comprimés. En pharmacies.

RELANCER LA LIBIDO

Le problème est surtout l'absence de désir. Or, si on ne l'entretient pas, il s'émousse et s'endort. Pour réamorcer l'envie...

Mon ordonnance phyto

La damiana, qui facilite la conversion de la testostérone en estradiol (une hormone féminine). « À associer à l'huile de millepertuis qui, en nourrissant les muqueuses vulvaire et vaginale, permet au plaisir de renaître », suggère le Dr Bérengère Arnal.

La trigonelle, plus connue sous le nom de fenugrec. Via ses saponines, elle favorise la libération de testostérone libre endogène, une hormone masculine dont on sait qu'elle amplifie le désir féminin aussi.

Notre suggestion

Excitant. Libicare de Procare Health associe trigonelle, damiana et ginkgo biloba. 2 comprimés (par la bouche) par jour, environ 30 € la boîte de 60 comprimés. En pharmacies.

ÊTRE PLUS EN FORME

En dehors de la fatigue consécutive à un sommeil plus laborieux, on peut ressentir une baisse de régime à cause des aléas hormonaux : en gros, on en fait nettement moins qu'il y a tout juste quelques mois !

Mon ordonnance phyto

Une plante stimulante : « Après m'être assurée qu'il n'y a pas de carence en vitamine D ou en magnésium, je propose volontiers de l'éleuthérocoque adaptogène, pour mieux résister au stress, de la spiruline stimulante ou des bourgeons de cassis, en cures de 3 semaines, qui donnent un bon coup de fouet », indique le Dr Arnal.

Notre suggestion

Vital. Bourgeons de cassis de Vitaflor, 11,90 € le flacon de 15 ml. En pharmacies.



Les changements hormonaux engendrent de la fatigue.