

Pendant de nombreuses années, une bonne partie de la recherche médicale et de celle du domaine de la santé a été axée sur les hommes car l'on tenait pour acquis que les femmes avaient les mêmes besoins et les mêmes problèmes de santé. Nous constatons maintenant que tel n'est pas le cas. Les symptômes et la progression des maladies varient entre les hommes et les femmes. Les femmes ont des besoins spéciaux en raison de leur physiologie particulière.



## La ménopause

En prenant de l'âge, les femmes doivent affronter la ménopause, période à laquelle les taux hormonaux commencent à baisser tandis que les règles cessent de se produire. Le terme 'périménopause' indique la phase qui mène à la ménopause et s'étend aussi à l'année suivant la ménopause. À l'heure actuelle, des millions de femmes ont atteint la quarantaine et la cinquantaine et se trouvent au seuil de la ménopause. Bon nombre d'entre elles n'auront aucun symptôme. Par contre, de nombreuses autres éprouveront toute une gamme de malaises tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les sautes d'humeur. C'est aussi pendant cette période que l'ostéoporose cause davantage d'inquiétude du fait que le manque d'œstrogène peut accélérer la raréfaction osseuse.

## Une question d'équilibre

La ménopause est le résultat des changements qui se produisent dans les ovaires et dans les glandes qui sécrètent l'œstrogène et la progestérone, deux hormones qui contrôlent le cycle menstruel. Un échec dans la communication entre tous les organes et glandes impliqués dans la production de l'œstrogène et de la progestérone peut entraîner une surabondance de l'une ou de l'autre de ces hormones. En général, un tel déséquilibre donnera lieu à un excès d'œstrogène par rapport à la progestérone – un état connu sous le nom de dominance en œstrogènes.

John R. Lee, M.D., auteur de *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* et *What Your Doctor May Not Tell You About Premenopause* (en français : *Équilibre hormonal et progestérone naturelle*), estime que la dominance en œstrogènes est très répandue dans nos sociétés industrialisées à cause d'un certain nombre de facteurs, parmi lesquels l'œstrogénothérapie, l'utilisation

de pilules contraceptives et les hystérectomies. D'autres facteurs peuvent aussi jouer un rôle, notamment le manque d'exercice et les régimes riches en graisses animales, en sucre, en amidons raffinés et en aliments transformés. Lorsque l'apport calorique d'une femme dépasse ses besoins, cela fait augmenter sa production hormonale et peut contribuer à un déséquilibre hormonal ainsi qu'à une dominance en œstrogènes. Par ailleurs, il faut prendre en considération les xœstrogènes, substances étrangères au corps humain qui s'apparentent aux œstrogènes et peuvent avoir une activité semblable. Les xœstrogènes proviennent généralement des pesticides et des dérivés du pétrole. Ils peuvent, eux aussi, contribuer au déséquilibre hormonal.

La dominance en œstrogènes se manifeste de plusieurs façons : absence de menstruation, cycle menstruel trop long, menstruation fréquente, abondante ou douloureuse, SPM, bouffées de chaleur, sautes d'humeur et autres. Le Dr Lee constate également que la dominance en œstrogènes peut aussi être liée à une accélération du processus de vieillissement, aux allergies, à la sensibilité des seins, à la diminution de la libido, à la dépression, à la fatigue, à la mastose sclérokystique, aux maux de tête, à l'irritabilité, à la perte de mémoire, à l'ostéoporose, au cancer de l'utérus, aux fibromes utérins et à la rétention d'eau.

## L'hormonothérapie à base d'hormones de synthèse

L'hormonothérapie substitutive a été mise au point au cours des années 1960 pour traiter les symptômes de la ménopause. Les médecins l'ont depuis prescrite pour soulager la dépression, pour les affections cardiovasculaires et pour la raréfaction osseuse ainsi que pour une multitude d'autres troubles de santé. Aux États-Unis et au Canada, la plupart des femmes utilisent l'un des deux types principaux d'hormonothérapie, soit le mélange d'œstrogène et de progestérone, soit de l'œstrogène seul.

Il a été démontré que ces traitements soulagent les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et la sécheresse vaginale et diminuent aussi le risque d'ostéoporose et de cancers du côlon et du rectum. Toutefois, la recherche indique qu'ils pourraient présenter davantage de risques que de bienfaits.

L'an dernier, pour de graves raisons de santé, on a dû interrompre au bout de cinq ans et deux mois une étude qui devait durer huit ans, la Women's Health Initiative,

entreprise pour déterminer si l'hormonothérapie substitutive est bénéfique pour les femmes en bonne santé. Cette étude portait sur 16 608 femmes ménopausées en bonne santé (qui n'avaient pas eu de règles depuis 12 mois). Les participantes prenaient de l'œstrogène équin et de la progestérone synthétique. On a conclu que l'étude présentait des risques importants pour la santé des participantes, qui en dépassaient les bienfaits. Les résultats de l'étude indiquent une augmentation de 111 pour cent du risque de caillots sanguins, de 41 pour cent du risque d'accident vasculaire cérébral, de 29 pour cent du risque de maladie coronarienne et de 26 pour cent du risque de cancer du sein.

### **L'hormonothérapie à base d'hormones naturelles**

Des millions de femmes aux États-Unis et au Canada suivent un traitement substitutif à base d'hormones synthétiques, tandis que d'autres ressentent des symptômes mais ne veulent pas prendre de médicaments. Des études sont en cours pour comparer les bienfaits des hormones de synthèse à ceux des remèdes naturels et des choix de vie sains. Cependant, l'évidence anecdotique indique déjà très clairement que les traitements aux hormones naturelles et les modifications du style de vie soulagent les symptômes sans entraîner d'effets secondaires indésirables ni poser de risques pour la santé. Le AIM RevitaFem® constitue l'une de ces approches naturelles de la ménopause.

### **Le AIM RevitaFem®**

Le AIM RevitaFem® est un supplément naturel à base de plantes médicinales, formulé pour entretenir l'équilibre physique et émotionnel pendant la ménopause et soulager les malaises qui peuvent être associés à ce stade très important de la vie. Il renferme des phytoestrogènes de provenance végétale et des plantes de soutien dont chacune cible les changements spécifiques qui se produisent dans le corps de la femme pendant cette période transitoire.

Les phytoestrogènes sont tout simplement des œstrogènes végétaux qui produisent de légers effets capables de moduler les taux d'œstrogène déséquilibrés. Si les taux d'œstrogène sont trop bas, les phytoestrogènes compenseront les fluctuations hormonales; si ces taux sont trop élevés, les phytoestrogènes bloqueront les cellules réceptrices excessivement stimulées.

Étant donné que les végétaux renferment des quantités et des sortes variées de phytoestrogènes, le AIM RevitaFem® a été conçu à partir de plusieurs végétaux pour en accroître l'efficacité. Cette nouvelle formule complète contient huit ingrédients végétaux. Ils con-

tribuent tous à réguler et à équilibrer les systèmes corporels. La portion quotidienne recommandée, soit deux capsules végétales, contient :

#### **Racine d'actée à grappes noires – 40 mg d'extrait normalisé, 2,5 % de glucosides triterpéniques**

La monographie complète de la Commission E allemande indique que cette plante a une action semblable à celle de l'œstrogène et a la capacité de se lier aux récepteurs d'œstrogène. L'actée à grappes noires, plante médicinale traditionnelle, est réputée pour ses propriétés rafraîchissantes et aide à soulager les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et l'atrophie (ou détérioration) vaginale. Ses propriétés anti-inflammatoires aident à combattre le vieillissement. Grâce à ses propriétés sédatives, elle calme aussi l'anxiété, la nervosité et les spasmes musculaires.

#### **Racine de dong quai – 250 mg d'extrait normalisé, 1 % de ligustilide**

Cette plante, utilisée dans la médecine chinoise, est réputée pour atténuer les bouffées de chaleur et l'atrophie vaginale. Elle agit comme tonique pour favoriser la santé et fortifier le sang et l'utérus. Elle soulage aussi la fatigue, réduit l'œdème et combat l'anémie. La recherche indique que cette plante produit un effet antibiotique sur de nombreuses bactéries et soutient ainsi le système immunitaire. Elle a aussi un léger effet sédatif qui compense les sautes d'humeur et favorise la détente pendant cette période stressante.

#### **Extrait de soja – 65 mg, normalisé 40 % d'isoflavones – sans OGM**

L'extrait de soja contient de la genistéine et de la daïdzéine, deux phytoestrogènes qui favorisent l'ossification et neutralisent ainsi l'ostéoporose. La genistéine a fait l'objet de nombreuses études qui ont démontré l'importance de ses propriétés anticancéreuses. La puissance des isoflavones de soja ne représente que 1/1 000 de celle de l'œstrogène mais elles peuvent s'insérer dans les sites récepteurs d'œstrogène de l'organisme et bloquer l'œstrogène humain plus puissant, susceptible de causer des cancers. Les femmes qui prennent des isoflavones de soja ont moins de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes. Les chercheurs ont démontré que le soja peut améliorer la qualité du sommeil.

#### **Capitules de trèfle rouge – 100 mg, extrait normalisé, 8 % d'isoflavones**

Le trèfle rouge est bénéfique pendant la ménopause en raison des propriétés d'isoflavones de la genistéine et de la daïdzéine. Cette plante est réputée pour soulager les bouffées de chaleur. Le trèfle rouge favorise l'élimi-

nation (la désintoxication) des déchets toxiques du sang et soutient le foie. Il possède des propriétés anti-inflammatoires. Il favorise aussi le stockage du calcium et le maintien de la densité osseuse.

### **Racine d'igname sauvage – 100 mg**

Cette formule utilise toute la plante naturelle. L'igname sauvage réduit les crampes et les malaises utérins et contribue indirectement à entretenir les os. Certains experts de l'industrie estiment que les stérols de l'igname peuvent être utilisés avec efficacité pour produire de légers effets semblables à ceux de la progestérone, ce qui réduit la dominance en œstrogènes.

### **Racine de ginseng (Panax ginseng ou ginseng asiatique) – 100 mg d'extrait normalisé, 6 % de ginsénosides**

L'utilité des différents types de ginseng réside dans les nombreux effets qu'ils exercent pour le soutien et l'harmonisation des systèmes hormonaux et biochimiques de l'organisme. Le Panax ginseng (également nommé ginseng asiatique) contient des phytoestrogènes. Il est réputé pour prévenir l'atrophie vaginale. Le ginseng est un agent antistress très utile et aide à éliminer la fatigue, d'où sa réputation de plante rajeunissante.

### **Racine de grande bardane – 150 mg**

Les propriétés rafraîchissantes de la grande bardane aident à atténuer les bouffées de chaleur. Elle est réputée pour débarrasser l'organisme des toxines, dissiper la stagnation hépatique, aider à abaisser les taux de glycémie trop élevés, favoriser la digestion et protéger contre le développement des tumeurs. Connue pour ses effets bactéricides et antifongiques, elle favorise et stimule la fonction immunitaire.

### **Complexe d'hespéridine – 100 mg**

L'hespéridine fait partie d'un groupe de bioflavonoïdes très utiles du point de vue thérapeutique. Ils agissent pour entretenir la force des vaisseaux capillaires et réduire la fragilité vasculaire ainsi que les effusions sanguines et les hématomes qu'elle peut entraîner. Dans l'ensemble, ce groupe possède de puissants antioxydants, dont plusieurs se sont révélés cardioprotecteurs, anti-inflammatoires, anti-infectieux et immunostimulants. Ceci aide à combattre les dégâts des radicaux libres et ralentit ainsi le processus de vieillissement.

## **Un précieux soutien pour la ménopause**

La combinaison de végétaux du AIM RevitaFem® apporte un précieux soutien synergique pour la maîtrise de la ménopause. Il est à noter que cette formule est

absolument contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement. En présence de flux menstruel prolongé et abondant, consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.

### **Le soutien apporté par le style de vie**

Il va sans dire que la prise d'un supplément naturel à base de plantes tel que le AIM RevitaFem® ne représente qu'une partie d'un programme de maîtrise de la ménopause. Après toute une vie, les médicaments sur ordonnance, le stress, les mauvais choix alimentaires et l'exposition aux polluants environnementaux finissent par mettre à l'épreuve le foie et les surrénales, ce qui accroît encore le déséquilibre hormonal. Le foie et les surrénales ont besoin d'être soutenus pour aider l'organisme à gérer cette période de transition. Pour soutenir l'organisme pendant ce " retour d'âge ", il est sage d'intégrer les facteurs suivants à son style de vie :

- Faites de l'exercice régulièrement.
- Maîtrisez votre stress.
- Éliminez les toxines régulièrement.
- Adoptez un régime composé d'aliments complets. Consommez des aliments riches en phytoestrogènes tels que les fèves de soja, les lentilles jaunes et rouges et les haricots à œil noir. En fait, toutes les légumineuses sont riches en isoflavones. Éliminez les viandes rouges, les aliments frits et les produits laitiers. Si vous mangez de la viande, mangez-en moins et choisissez de la viande bio. La viande et les produits laitiers renferment le plus souvent des hormones de croissance synthétiques qui peuvent encore accroître les perturbations de vos systèmes corporels. Évitez la camelote alimentaire.
- Réapprovisionnez votre organisme en aliments riches en nutriments tels que le AIM Garden Trio® (soit le AIM BarleyLife®, le AIM Just Carrots® et le AIM RediBeets®) et ajoutez-y d'autres suppléments selon le besoin.

Au début du siècle, les femmes avaient une espérance de vie moyenne de 51 ans. Elle s'est depuis allongée de façon spectaculaire et atteint aujourd'hui 93 ans. Cela signifie qu'une femme peut s'attendre à vivre près d'un tiers de sa vie après la ménopause. En accueillant ce changement dans un état d'esprit positif, on facilite la transition et on aide son organisme à relever pratiquement tous les défis. En dépit d'un risque accru de maladie de cœur et d'ostéoporose ou d'antécédents familiaux de ménopause difficile, les femmes peuvent, en adoptant des stratégies de soins naturels, défier la génétique et faire de ce stade de leur vie un nouveau départ productif et plein de vitalité.

Si vous avez atteint l'âge de la périménopause ou de la ménopause, faites le choix approprié pour assurer votre santé physique et émotionnelle ainsi que votre tranquillité d'esprit. Choisissez la voie naturelle pour une santé optimale tout au long de ces années de transition.

## Utilisation du AIM RevitaFem®

- Prendre 1 capsule 2 fois par jour, de préférence avec un repas.
- Le AIM RevitaFem® est contre-indiqué pendant la grossesse ou l'allaitement.
- Le AIM RevitaFem® est également contre-indiqué en présence de salpingite ou de flux menstruel abondant.
- Les femmes sous œstrogénothérapie ou sous hormonothérapie substitutive ne doivent pas utiliser ce produit. Pour adopter une hormonothérapie naturelle, consulter un professionnel de la santé.
- Bien refermer après l'ouverture et conserver dans un endroit frais, sec et sombre (20,1-23,8° C; 70-75° F). Ne pas réfrigérer.

## Questions et réponses

*À quelles utilisatrices le AIM RevitaFem® est-il destiné?*

Le AIM RevitaFem® s'adresse aux femmes qui cherchent un moyen d'éviter les malaises de la ménopause.

*Le AIM RevitaFem® est-il déconseillé dans certains cas?*

Le AIM RevitaFem® est contre-indiqué en présence de salpingite ou de flux menstruel abondant. Il est également contre-indiqué aux enfants et aux hommes, de même que pendant la grossesse et l'allaitement. Les femmes sous œstrogénothérapie ou sous hormonothérapie substitutive ne doivent pas utiliser ce produit. Pour adopter une hormonothérapie naturelle, consulter un professionnel de la santé.

*Les femmes qui ont subi une hystérectomie peuvent-elles prendre du AIM RevitaFem®?*

Oui. Les femmes qui sont sous œstrogénothérapie devraient toutefois consulter un professionnel de la santé.

*Puis-je prendre du AIM RevitaFem® avec du AIM Renewed Balance®? Comment ces produits se comparent-ils?*

Oui, vous pouvez prendre ces deux produits en même temps. Si vous prenez du AIM Renewed Balance®, com-

## Bienfaits et propriétés

### Bienfaits

- Contribue à entretenir l'équilibre physique et émotionnel pendant la ménopause
- Aide à soulager les symptômes désagréables associés à la ménopause
- Aide à entretenir la santé des os
- Possède des propriétés sédatives, anti-inflammatoires, bactéricides et anticancéreuses

### Propriétés

- 8 ingrédients végétaux
- Formule unique
- 60 capsules végétales

mencez par une capsule végétale de AIM RevitaFem®.

Le AIM RevitaFem®, qui réunit plusieurs plantes médicinales, produit d'innombrables effets protecteurs sur l'organisme par le biais de régulateurs hormonaux, de plantes relaxantes, de plantes rafraîchissantes qui agissent sur les bouffées de chaleur et de toniques sanguins, utérins et des voies urinaires. Son effet réparateur neutralise ou élimine les substances nocives et améliore ainsi dans son ensemble l'équilibre de l'organisme. Ces plantes agissent de pair avec l'organisme plutôt que sur l'organisme. Ses effets médicaux peuvent prendre plus de temps à se manifester mais ils durent souvent plus longtemps et ne posent aucun risque.

Le AIM Renewed Balance® est un produit puissant qui constitue un supplément naturel de progestérone. Cette progestérone naturelle possède la même structure que celle fabriquée par l'organisme et donne des résultats précis et rapides.

*Puis-je prendre le AIM RevitaFem® avec d'autres produits AIM?*

Oui. Si vous utilisez du AIM Herbal Fiberblend®, prenez-le une heure avant ou 30 minutes après avoir pris du AIM RevitaFem®.

*Distribué exclusivement par*

**Pour la liste des ouvrages cités,  
appelez le 1-800-933-4246.**