

Cas pratique



**SÈCHERESSE VAGINALE
ET
BAISSE DE LIBIDO**



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

La ménopause, sécheresse vaginale et baisse de libido sont souvent liées.

Outre les causes psychiques liées aux problèmes de couple ou de dépression qui peuvent entraîner une baisse de libido, la **chute du taux d'œstrogènes** à la ménopause est le premier facteur causal.

Une femme sur cinq est affectée par ce problème à la ménopause. En effet, la **souplesse et l'hydratation de la muqueuse vaginales** sont **dépendantes des œstrogènes**.

Cette problématique affecte plus d'un tiers des femmes ménopausées, et le nombre est probablement sous-évalué car nombreuses sont les femmes qui taisent cette problématique par pudeur.

Elles ont, soit des **contre-indications** (antécédents personnels ou familiaux de cancer hormonodépendant*), soit une **appréhension à utiliser des hormones**. C'est donc tout naturellement qu'elles vont se tourner vers les plantes médicinales.

* Un cancer est hormonodépendant lorsque des hormones jouent un rôle dans la prolifération des cellules cancéreuses.

Chez la femme, le principal cancer hormonodépendant est le cancer du sein, qui est sensible aux hormones sexuelles dans 60 à 70% des cas. Mais il faut aussi être prudent avec le cancer de l'utérus et celui de l'ovaire.



QUESTIONS À POSER

"De quand date votre problème ?"

Plus il est ancien, plus difficiles seront les résultats. Une muqueuse asséchée trop longtemps s'atrophie et perd petit à petit ses chances de retrouver ce qu'on appelle sa trophicité.

"Qu'en pense votre médecin ?"

Il est important de savoir si médicalement ce problème est lié à la ménopause ou à un autre facteur.

"Prenez-vous déjà un traitement ?"

Certaines femmes veulent prendre des plantes médicinales, en plus d'un THS (traitement hormonal substitutif). Cela ne pose pas de problème, mais il est intéressant de le savoir, et de savoir ce que le THS a apporté comme amélioration pour pouvoir évaluer les bienfaits des plantes médicinales que l'on va conseiller.

"Avez-vous des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein, de l'utérus ou de l'ovaire ?"

Tous les cancers génitaux ne sont pas hormonodépendants. Mais si la personne ne sait pas répondre à la question *"Est-ce un cancer hormonodépendant ?"*, on évitera de conseiller des plantes ayant une action oestrogénique.



LES CONSEILS

Un excès d'hygiène intime peut perturber la flore vulvo-vaginale et exposer à des infections, aux mycoses par exemple, tout comme l'épilation intégrale favorise sécheresse vulvaire et irritation.

- Stress et tabac peuvent être aussi un facteur aggravant de la sécheresse de la peau et des muqueuses
- Le choix du produit d'hygiène pour les muqueuses est très important, choisir un soin lavant, sans savon, dont les agents surgraissant permettent de respecter le film hydrolipidique. Il faut privilégier les produits doux.
- Porter des sous-vêtements en matière douce comme le coton

On peut conseiller en application locale :

- Des gels hydrophiles que l'on applique localement, tous les 3 jours et qui apportent un certain confort
- Pour conserver une vie sexuelle épanouie, l'utilisation de lubrifiant, permet d'éviter les douleurs, et améliore le confort pendant les relations sexuelles
- Des ovules à base d'acide hyaluronique permettant de lutter contre la sécheresse vaginale ; ils aident à hydrater et cicatriser la muqueuse vaginale



PRODUITS NATURELS

1er cas : pas de risque hormonal, car pas d'antécédents de cancer hormonodépendant.

Associés aux traitement locaux cités, certains compléments alimentaires peuvent améliorer la situation.

On pourrait conseiller :

- Une consommation de graines de lin, prendre 1 cuillère à soupe par jour de graines de lin broyées et chauffées au blender ; broyées elles se conservent au frigo environ 10 jours.
- Les graines de lin vont apporter des lignanes qui n'ont pas de propriété oestrogénique propre, mais qui sont métabolisées par la flore intestinale en entérolignanes, qui eux, possèdent une telle activité à condition d'avoir une bonne flore intestinale

Mais également :

Trèfle rouge (*Trifolium pratense*) ES 80 mg/jour

Cette plante contient des isoflavones et ne sera pas utilisée en cas de cancers hormonodépendants.



Autre proposition de conseil :

Actée à grappes noires (*Actaea racemosa*) extrait de plante 1 gélule à 30 mg 2 fois par jour

Ou bien 15 gouttes TM Actée à grappes noires (*Actaea racemosa*) 2 fois par jour

Faire une pause d'une semaine toutes les 3 semaines

En cas de fatigue avec stress, baisse de la libido, on pourrait conseiller le Ginseng (*Panax ginseng*)

Poudre micronisée de Ginseng (*Panax ginseng*) gélules à 450 mg
Prendre 2 gélules au petit déjeuner avec un verre d'eau.





2ème cas : il existe des antécédents, ou bien on n'est pas certain qu'il n'y en ait pas.

Pour améliorer la prise en charge de la sécheresse vaginale, vous pouvez associer aux soins locaux déjà cités, la prise d'huile d'onagre.

- **Onagre** HV 1000 mg pour une gélule
 - Prendre 1 à 3 gélules par jour, les effets bénéfiques de l'huile d'onagre peuvent prendre de 3 à 6 mois avant de se faire sentir.
 - Ou bien une association HV Onagre et HV Bourrache
 - Bourrache HV 250 mg
 - Onagre HV 250 mg
Prendre 3 gélules par jour

Vous pouvez conseiller aussi l'association de ces huiles végétales en application locale, percer la capsule et appliquer sur la vulve.





Pour lutter contre la fatigue, favoriser le lâcher prise, on peut proposer une HE très féminine :

HE Ylang ylang (*Cananga odorata*) :

déposez 2 gouttes sur le bas de la colonne vertébrale 2 fois par jour, pendant 10 jours, en cas de fatigue passagère.

En olfactif, simple et efficace :

HE Rose de Damas (*Rosa damascena*) à respirer à même le flacon ouvert, en fin de journée, 2 à 3 semaines de suite, pour « retrouver » de l'élan.



Rappels

Actée à grappes noire (*Actaea racemosa*)

- Activité œstrogénique : liaison avec les récepteurs œstrogéniques grâce à une isoflavone, la formononétine, avec un effet dopaminergique décrit,
- Activité sur les bouffées de chaleur

Contre-indication :

- Troubles gastriques,
- Risques hépatotoxiques,
- Éviter chez les femmes ayant des antécédents de cancer du sein.



C'est une plante adaptogène, qui améliore la résistance au stress psychique, au stress physiologique, avec un petit effet anabolisant (stimulation hormones sexuelles chez l'homme et chez la femme).



Ylang ylang (*Cananga odorata*) :

- Sédative
- Relaxante
- Antispasmodique
- Psychotonique
- Normotensive
- Régulatrice au niveau cardiaque (palpitations)

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible, risque allergique potentiel, faire un test avant application locale

Rose de Damas (*Rosa damascena*)

- peu de propriétés « médicinales »
- tonique générale, neurotonique
- tonique cutanée, astringente
- régénérateur tissulaire et cellulaire « anti-rides »
- cicatrisante
- anti-infectieuse

Contre-indication :

- éviter chez la femme enceinte



Onagre, *Oenothera biennis*

- anti-inflammatoire articulaire (oral ou usage local, en association avec une huile essentielle, Eucalyptus citriodora, ou Juniperus communis, ou Laurus nobilis, ou Cedrelopsis grevei).
- Problèmes cutanés inflammatoires chroniques (eczéma, psoriasis).
- Problèmes hormonaux de type syndrome prémenstruel ou ménopausiques avec bouffées de chaleur