

# Cas pratique



## SYNDROME PRÉMENSTRUEL



Hippocratus



# GÉNÉRALITÉS

Le syndrome prémenstruel touche **20 à 50% des femmes en âge de procréer**. Il est parfois bénin, simplement désagréable, mais peut être très handicapant quand les symptômes qui l'accompagnent sont marqués.

Il se caractérise par des troubles psychiques et des troubles physiques. Chaque syndrome prémenstruel est différent d'une femme à l'autre. Certaines auront peu de symptômes, certaines seront très handicapées. Certaines auront des symptômes physiques, certaines des symptômes psychiques, d'autres les deux.

La durée des symptômes varie de quelques heures à parfois 10 jours.

L'arrivée des règles marque en général la **fin du syndrome**, mais parfois les signes sont un peu déroutants, commençant la veille des règles et se terminant à la fin de celles-ci.

La ménopause marque en général la fin des soucis.

Malheureusement, chez certaines femmes, ce n'est pas le cas. Il peut en effet persister un **syndrome cyclique de longs mois** après la disparition des règles.



## Les symptômes:

Sur le plan psychique, on retrouve

- Irritabilité,
- Anxiété,
- Labilité émotionnelle (à l'extrême, une alternance du rire aux larmes, ou de la colère à la passivité)
- Parfois des signes dépressifs (tout est sombre, rien ne va).

Sur le plan physique, on peut retrouver

- Œdèmes, parfois importants (impossibilité de mettre ou de retirer les bagues, chevilles enflées gênant la marche, sensation désagréable d'être gonflée)
- Douleurs mammaires qui sont parfois améliorées par le port d'un soutien-gorge serré, parfois au contraire par le fait de ne pas en porter)
- Céphalées de type migraineux qui se produisent pendant les 7 ou 10 jours précédant le cycle et finissent généralement quelques heures après le début des règles.
- Lombalgies ou lombosciatalgies
- Douleurs pelviennes parfois violentes, obligeant à garder le lit
- Constipation, nausées
- Poussées d'acné, herpès, aggravation d'une dermatose préexistante

Certaines femmes ont un syndrome préménstruel très marqué. Cette forme grave s'appelle trouble dysphorique préménstruel.



Les causes du syndrome prémenstruel sont mal comprises par la médecine.

Sont évoqués :

- Des **facteurs hormonaux** (hypoglycémie, perturbations du métabolisme glucidique, hyperprolactinémie, fluctuation des taux d'œstrogènes circulants et de progestérone, réponses anormales aux œstrogènes et à la progestérone, taux d'aldostérone ou d'ADH excessifs)
- Une **prédisposition génétique**
- Une **carence en sérotonine**
- Une **carence en magnésium ou en calcium**

On peut toutefois se poser la question suivante dans le cas d'un syndrome prémenstruel ancien, apparu dès les premières règles : L'apparition des règles signe de manière forte la fin de l'enfance et le début du statut de femme.

Ce passage est vécu comme une identification à la mère.

Et si le lien maternel est douloureux, ou l'a été, le refus inconscient du statut projectif peut entraîner une douleur significatrice du **refus d'identification**.

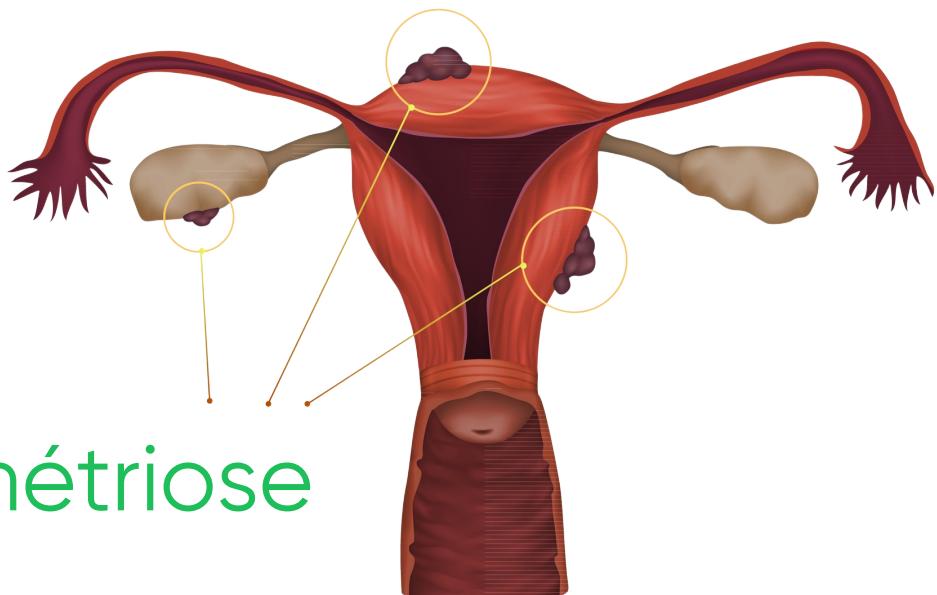
Il sera difficile d'évoquer ce type de problématique dans le cadre d'un conseil, mais il est intéressant de connaître cet aspect des choses.

Souvent, ce sera au prix d'un travail sur soi, dans cette relation conflictuelle (quand elle est retrouvée) mère-fille, que la **symptomatologie**, déjà améliorée par les **plantes médicinales**, pourra disparaître.

# QUESTIONS À POSER

"En avez-vous parlé à votre médecin, avez-vous fait des examens ?"

Un syndrome prémenstruel peut révéler une pathologie telle qu'un syndrome des ovaires polykystiques, une endométriose...



## Endométriose

"Prenez-vous un traitement hormonal ?"

Certaines plantes que l'on peut conseiller ont une action hormone like. Il est important de savoir si la personne prend déjà des hormones.



# LES CONSEILS

L'origine du syndrome prémenstruel est **multifactorielle**, mais certains conseils nutritionnels peuvent améliorer la prise en charge :

- Réduire la consommation d'aliments d'origine animale, qui apportent un excès d'acide arachidonique pro-inflammatoire.
- Rééquilibrer le ratio viande rouge-charcuteries /produits végétaux.
- Privilégier la consommation d'aliments apportant des oméga 3 : huile de colza, huile de cameline, de lin..., filières « bleu-blanc - cœur », petits poissons gras...
- Réduire la consommation d'acides gras saturés et d'acides gras trans industriels
- Réduire les sucres simples et raffinés
- Consommer des aliments et des eaux riches en magnésium comme Hepar-Quézac-Rozana...
- Eviter l'alcool qui augmente la sensibilité douloureuse
- Réduire les aliments excitateurs (excès de thé-café)



# PRODUITS NATURELS

Conseils pour un adulte dans le respect des contre-indications :

Deux choses en préambule :

**1/ Les résultats sont parfois rapides et remarquables. Parfois lents à s'installer, parfois décevants.**

S'ils sont longs à s'installer, ce qui compte c'est qu'il y ait une amélioration d'un cycle à l'autre, même si celle-ci est lente à venir. Il faut demander à la personne de **noter ses symptômes et de les quantifier** (durée, intensité sur une échelle de 1 à 10).

Cela permet de constater objectivement si les choses s'améliorent. Si la personne ne le fait pas, quand vous la reverrez, elle croira vous donner des renseignements fiables, mais ils ne le seront pas forcément. "j'ai encore mal" n'a aucun intérêt si on ne peut pas dire "combien j'ai mal" par rapport à avant. **Insistez bien sur ce point.**

*Si les résultats ne sont pas au rendez-vous, il faut essayer une autre formulation. Certaines personnes sont plus sensibles à une plante qu'à une autre. C'est comme ça. On ne peut pas tout expliquer.*



Si cette deuxième tentative n'apporte aucun résultat, il sera intéressant de demander à cette personne de revoir son médecin pour refaire des examens.

*Zéro résultat dans un syndrome prémenstruel, c'est rare.*



## 2/ La durée de prise des plantes médicinales dans ce cas est en général de 3 mois.

Puis on fait le point. Si l'amélioration est intéressante, on continue. Une fois atteint un état stabilisé et confortable, on poursuit pendant trois à six mois, selon le cas. Et quand les choses sont stabilisées dans le temps, on peut arrêter.

### Voici ce que l'on pourrait proposer :

Framboisier (*Rubus idaeus*) bourgeons MG D1 : 50 à 100 gouttes par jour

Prendre une semaine avant l'arrivée des règles, et poursuivre jusqu'à la fin des règles si le syndrome se poursuit pendant les règles. Si les symptômes disparaissent avec l'arrivée des règles, on peut arrêter la prise à ce moment-là.

*On pourrait aussi prendre le bourgeon macérât mère Framboisier :*

Dans ce cas, on peut se contenter de prendre 5 gouttes 3 fois par jour.

### Explications :

C'est le bourgeon de la féminité recommandé de la puberté à la ménopause *en cas de dysménorrhées, aménorrhées, ou oligoménorrhées.*

Le bourgeon de framboisier ne sera pas utilisé avant 13 ans, ni chez la femme enceinte et allaitante, ni chez les femmes ayant des antécédents de cancer hormonodépendants.



On pourrait aussi conseiller l'huile d'onagre, qui a pour indication le syndrome prémenstruel surtout pour les femmes de plus de 40 ans.

Huile **Onagre** 500 mg : avaler 3 capsules par jour au cours d'un repas les 15 derniers jours du cycle / Cure de 3 mois

### Explications :

L'huile d'onagre renferme de l'**acide gamma-linolénique** (GLA), acide gras oméga 6, qui serait directement lié à la production des **prostaglandines** réduisant l'inflammation. Au niveau hormonal ces prostaglandines vont s'opposer à l'**hyperestrogénie** relative, à l'origine du SPM .

### On pourrait aussi proposer :

- HE **Estragon** (*Artemisia dracunculus*) 3 gouttes diluées dans 3 gouttes d'HV de Calophylle

Massage du bas ventre 4 fois par jour

Pas d'utilisation prolongée.

- **Angélique chinoise** (*Angelica sinensis*) racines – Apiaceae

Une gélule de poudre de plante 300mg à prendre le matin à partir du milieu du cycle (J14), et jusqu'à l'arrivée des règles.

- **Gattilier** (*Vitex agnus castus*) et **Actée à grappes noires** (*Actea racemosa*)

Une gélule extrait sec 250 mg de chaque, à prendre le matin à partir du milieu du cycle (J14), et jusqu'à l'arrivée des règles.

Mais on peut également penser à une préparation magistrale complexe :

l'HE de fenouil doux (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*), associée au saule blanc (*Salix alba*), au curcuma (*Curcuma xanthorrhiza*) et la camomille allemande (*Matricaria recutita*) dans une formulation complexe à faire réaliser en pharmacie

HE *foeniculum vulgare* var. *dulce* 10mg, ES *salix alba* 100mg, ES *Matricaria recutita* 200mg, poudre de curcuma qsp 450 mg deux gélules le matin à partir du milieu du cycle (J14), et jusqu'à l'arrivée des règles.



# RAPPELS

## HE Estragon (*Artemisia dracunculus*)

- Antispasmodique des muscles lisses
- Anti-inflammatoire
- Anti-allergique
- Antiseptique intestinale
- Tonique psycho-émotionnelle
- Apaisante, légèrement sédative



### Contre-indication :

- Déconseillé pendant la grossesse.
- Pas d'usage prolongé, ne pas dépasser 4 semaines de traitement continu.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

## Angélique chinoise (*Angelica sinensis*)

Riche en polysaccharides et en flavonoïdes, l'angélique chinoise est une plante traditionnelle de la médecine chinoise. Elle est utilisée depuis toujours pour accompagner les problèmes féminins. Elle est reconnue par les phytothérapeutes comme antalgique, anti-inflammatoire, antispasmodique et légèrement sédative.

## Gattilier (*Vitex agnus castus*)

Les baies séchées de gattilier sont classiquement employées en cas de règles irrégulières ou absentes, de douleurs mammaires liées au cycle menstruel ainsi que de syndrome prémenstruel. On trouve le gattilier sous formes d'extraits contenant des teneurs standardisées en agnuside et en casticine, des substances que l'on suppose à l'origine de ses effets.



## Actée à grappes noires ou cimicifuga (*Actaea racemosa*) – Ranonculaceae- parties souterraines

- 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.

Traditionnellement proposée dans le syndrome prémenstruel, son efficacité sur le plan hormonal est probablement liée à une isoflavone, la formononétine.



## Framboisier (*Rubus idaeus L.*)

- Régulateur du cycle féminin,
- utilisé dans les cycles irréguliers et l'inconfort prémenstruel

## Curcuma (*Curcuma xanthorrhiza*)

- Anti-inflammatoire,
- Hépatoprotecteur
- Cholagogue
- La curcumine protège le rein contre le stress oxydatif
- La curcumine et ses dérivés sont anti-oxydants, piégeurs de radicaux libres et hépato-protecteurs
- La curcumine permettrait de diminuer les rechutes de rectocolite hémorragique
- Immuno-modulant, immunostimulant
- Hypocholestérolémiant, hypolipidémiant, diminue l'absorption intestinale du cholestérol
- Normoglycémiant
- Emménagogue
- Neuroprotecteur

## Contre-indication :

- Rares troubles digestifs en fort dosage, risque de sécheresse de la bouche,
- flatulences, brûlures d'estomac, nausées et vomissements
- Prudence en cas d'ulcère gastrique ou duodénal
- Contre-indication en cas de lithiasse biliaire
- Allergie de contact possible



## Saule blanc (*Salix alba L.*)

- Soulage les douleurs inflammatoires.
- Favorise la mobilité.

### Contre-indication :

Peu de risques du fait de la faible teneur en salicylates, par prudence, ne pas conseiller aux personnes prenant des anticoagulants ou des anti-agrégants plaquettaires de type aspirine (acide acétylsalicilique)