

Comment soulager vos douleurs menstruelles en 2 étapes

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous êtes une femme, vous avez certainement expérimenté au moins une fois dans votre vie un cycle menstruel infernal...

Une douleur sourde et pulsatile vous vrille le bas-ventre, vous avez la tête qui tourne et une forte envie de vomir.

Le simple fait de vous lever devient un effort surhumain.

Le Pr John Guillebaud, spécialiste en santé reproductive au University College de Londres, la compare même, dans certains cas, à la douleur ressentie lors d'une crise cardiaque^[1].

Heureusement, il existe des solutions naturelles pour ne plus vivre dans l'attente angoissante de vos prochaines menstruations.

Une seule douleur, plusieurs causes

Éprouver de fortes douleurs pendant les règles porte un nom : la dysménorrhée. Celle-ci est classée en deux catégories par le corps médical :

- **La dysménorrhée primaire** : lorsque les douleurs ne sont pas la conséquence d'un trouble gynécologique mais un symptôme plus ou moins marqué des menstruations. Ce problème toucherait entre 30 et 50 % des femmes en âge de procréer. 5 à 10 % d'entre elles souffrent trop pour se rendre au travail ou à l'école pendant cette période^[2]. Les premiers cycles, à l'adolescence, et les derniers, vers la ménopause, sont souvent les plus douloureux en raison de fluctuations hormonales.
- **La dysménorrhée secondaire** : lorsque la souffrance indique un problème gynécologique sous-jacent comme l'endométriose. Cette maladie se produit quand des cellules de l'endomètre migrent dans d'autres parties du corps et s'y implantent, créant une inflammation chronique. Le symptôme principal est l'intensité des douleurs menstruelles et d'autres douleurs pelviennes, lombaires ou pendant les rapports sexuels.

Lorsque la période des menstruations est particulièrement difficile à supporter, il est nécessaire de programmer une visite gynécologique pour écarter l'hypothèse de l'endométriose.

Une fois ce doute écarté, vous pouvez conclure que vous souffrez de la forme primaire de dysménorrhée.

Rassurez-vous, ce n'est pas dangereux, mais ça reste tout de même extrêmement douloureux.

Les médecins sont dépassés (et ils ne vous prennent pas toujours au sérieux)

Les médecins proposent généralement de soulager les symptômes avec des antidouleurs comme l'Ibuprofène, en prescrivant la pilule ou encore en posant un stérilet hormonal.

Malheureusement, ces solutions sont souvent insuffisantes. Sans compter les risques d'effets secondaires... Ainsi, 20 à 25 % des femmes continueraient de souffrir de crampes après la prise d'anti-inflammatoires^[3].

Selon le Pr Guillebaud, il existe une explication simple à ce manque de connaissance : l'absence de recherches suffisantes en la matière.

Selon lui, la gravité du sujet est sous-estimée par le corps médical dans son ensemble : « D'un côté les hommes ne connaissent pas cette douleur et sous-estiment son ampleur chez certaines femmes. Mais certaines femmes peuvent aussi se montrer intolérantes, car elles ne la vivent pas elles-mêmes ou si elles l'éprouvent, pensent : "Bon, je peux vivre avec, alors ma patiente aussi"^[4]... »

Pourtant, on sait aujourd'hui que la souffrance ressentie est due aux spasmes utérins utiles à l'évacuation des cellules mortes de l'endomètre.

Or, de manière générale, ces désagréments sont le résultat de troubles hormonaux bénins. Le taux d'œstrogènes est trop élevé par rapport à celui de la progestérone. Il faut donc le rééquilibrer.

Et bonne nouvelle : il existe des plantes médicinales spécialisées dans cette tâche...

Etape 1 : Réguler vos œstrogènes

Un taux trop élevé de cette hormone peut être dû à l'action des **xénoœstrogènes** environnementaux.

Ce sont des perturbateurs endocriniens : ils ressemblent à vos hormones mais proviennent de votre environnement.

Ces molécules prennent alors dans votre corps la place de vos hormones : elles stimulent les récepteurs œstrogéniques et provoquent ainsi les mêmes effets qu'un excès d'œstrogènes.

Voici la liste des perturbateurs endocriniens qui dérèglent votre cycle :

- Les pesticides issus de l'industrie agro-alimentaire
- Le plastique, surtout celui des bouteilles d'eau ou des boîtes en plastique de type Tupperware
- Les polluants industriels
- Les hormones qu'on injecte aux animaux et qui se retrouvent dans la viande

- Les produits cosmétiques

Il vous faut donc limiter au maximum votre contact avec ces perturbateurs endocriniens en achetant bio, stockant vos restes dans des récipients en verre plutôt qu'en plastique et en fabriquant vos produits ménagers et cosmétiques maison.

Mangez beaucoup de fruits et légumes, leur richesse en fibres aidera vos intestins à se débarrasser de ces polluants. **Privilégiez les crucifères**, et en particulier les diverses variétés de choux et de brocolis pour leur teneur en indole-3-carbinole. Cette substance soutient les capacités détoxifiantes du foie et l'aide à se débarrasser du surplus hormonal.

Il existe aussi une plante passée maîtresse dans l'art de la régulation hormonale : c'est le **gattilier** (*Vitex agnus castus*). Cette plante n'agit pas directement comme la progestérone mais stimule la production de prolactine et de dopamine.

Or ces neurotransmetteurs influencent justement la sécrétion de la progestérone. Plusieurs études ont d'ailleurs démontré son efficacité^{[5][6][7]}.

Il est recommandé de prendre cette plante pendant la deuxième partie du cycle menstruel. C'est-à-dire entre le 10^e et le 20^e jour du cycle, le point de départ étant le premier jour des règles. Prenez-la au minimum pendant 3 cycles, mais vous pouvez continuer plus longtemps en cas de besoin.

- **En extrait sec** : sous forme de gélule ou de comprimé, 40 à 80 mg par jour
- **En extrait hydroalcoolique** : 100 à 150 gouttes le matin, avant le déjeuner.

Cette plante est à éviter en cas de grossesse et d'allaitement. Ne l'utilisez pas si vous prenez des médicaments dopaminergiques, prescrits en cas de maladies dégénératives du système nerveux central (Parkinson).

Etape 2 : Soulager la douleur de vos crampes

Vous pouvez soulager les violents spasmes utérins à l'origine de vos douleurs menstruelles grâce aux plantes suivantes :

- La **viorne** (*Viburnum opulus*) : cette plante était utilisée par les Meskwakies, une tribu amérindienne, pour soulager les crampes musculaires. Et la science moderne a validé ses propriétés spasmolytiques, particulièrement efficaces contre les spasmes utérins. Posologie: mélangez 40 gouttes de teinture dans un peu d'eau et buvez la préparation toutes les 2 heures, jusqu'à 6 fois par jour.
- La **pivoine** (*Paeonia lactiflora*) : originaire du sud de l'Europe, la pivoine est surtout cultivée dans les jardins pour sa beauté. Mais ce serait bien dommage de se priver de ses propriétés antispasmodiques, sédatives et régulatrices hormonales. Posologie: prenez 20 gouttes dans de l'eau, 4 fois par jour.
- La **camomille matricaire** (*Matricaria recuita*) : ses propriétés antispasmodiques et anti-inflammatoires feraient d'elle une vraie alliée contre les douleurs menstruelles. La

célèbre herboriste Hildegarde de Bingen la conseillait d'ailleurs pour « faciliter la sortie des règles^[8]». Posologie : faites infuser 20 g de fleurs par litre. Buvez cette tisane 3 à 4 fois par jour.

- **L'huile d'onagre**: elle contient acides gamma-linoléniques qui pourront vous aider à soulager les divers symptômes prémenstruels^[9]. Posologie : prendre 3 à 4 comprimés d'huile d'onagre par jour, entre le 15^e et le 24^e jour du cycle menstruel (calculer depuis le 1^{er} jour des règles).

J'espère que ces différents conseils vous seront utiles.

Si vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui souffre de douleurs menstruelles, n'hésitez pas à lui partager ces informations.

Amicalement,

Florent Cavalier