

Les règles douloureuses

Par [Sophie Guittat](#)

Vous souffrez de règles douloureuses et vous cherchez des remèdes naturels ? Phytothérapie, cataplasmes, huiles essentielles, acupression... découvrez 20 solutions douces et naturelles pour soulager les douleurs sans recourir aux médicaments.



Les règles douloureuses : des symptômes souvent handicapants

Environ 75 % des femmes connaissent ce désagrément mensuel à un moment de leur vie. Les douleurs menstruelles, scientifiquement nommées dysménorrhées, peuvent être ressenties avant, pendant et après les règles.

Les douleurs menstruelles se caractérisent par des crampes de l'utérus, ponctuées de spasmes pouvant irradier dans le dos. Ces désagréments peuvent être accompagnés de fatigue, diarrhées, nausées, maux de tête, nervosité, etc. Les douleurs sont généralement maximales le premier jour puis s'estompent en 2 ou 3 jours.

Ces symptômes peuvent être précédés du **syndrome prémenstruel** qui survient généralement entre 2 à 7 jours avant l'apparition des règles. Ce syndrome prémenstruel peut provoquer des désagréments tels que : tension mammaire, douleurs au bas du ventre, maux de tête, acné, fatigue, rétention d'eau. D'autre part, peuvent également être associés à ces douleurs, une certaine irritabilité, une hypersensibilité ou encore une modification du comportement alimentaire.

Si en général, les crampes sont légères et supportables, **pour environ 10 % des femmes : elles sont très douloureuses, voire mêmes handicapantes.**

Comment soulager naturellement les règles douloureuses

La pharmacopée naturelle regorgent de propriétés médicinales qui peuvent soulager les douleurs liées aux menstruations. **La phytothérapie et l'aromathérapie** sont des solutions alternatives souvent efficaces. Les vertus curatives des plantes, grâce à la richesse et la puissance de leurs propriétés permettent de soigner de nombreux troubles, et la dysménorrhée n'échappe pas à cette règle.

La médecine douce présente également de nombreux avantages pour soulager les règles douloureuses. La **Médecine Traditionnelle Chinoise et la réflexologie plantaire**, entre autres, recèlent de remèdes liés aux organes pour apaiser les crises.

Les bons réflexes naturels s'associent généralement à un **équilibre alimentaire**. Lors des règles, il est en effet essentiel de garder une bonne hygiène alimentaire. Il est important de veiller à ses apports en **protéines**, fer et flavonoïdes pour renforcer les vaisseaux sanguins.

On met également l'accent sur les **Oméga-3** pour fluidifier le sang, et les **vitamines B6 et C**, sans oublier **le magnésium**.

>> Découvrez [la réflexologie plantaire pour stimuler l'autoguérison et garder la santé](#)



Cataplasmes, huiles essentiels, infusions de plantes, épices, acupression, bouillotte chaude...
Voici 20 solutions douces et naturelles pour soulager les règles douloureuses :

Les cataplasmes

Contre les règles douloureuses ou encore le ventre gonflé, les cataplasmes sont des remèdes très efficaces. Ils allient source de chaleur décontractante et propriétés médicinales bénéfiques.

1. Cataplasme de feuille de chou

Riche en minéraux et en vitamines, le chou a de nombreuses vertus thérapeutiques. Il contient des flavonoïdes et de nombreux oligo-éléments qui agissent efficacement pour régulariser le flux sanguin tout en calmant la douleur.

Utilisez des choux pommelés verts d'origine biologiques pour éviter de transmettre des résidus de produits chimiques à travers la peau.

Comment appliquer un cataplasme aux feuilles de chou ?



1. Prélevez 6 grosses feuilles de chou, lavez-les à l'eau tiède et séchez-les.
2. Retirez la nervure centrale, puis écrasez-les avec un rouleau pâtisserie pour faire sortir le jus.
3. Mettez les feuilles à tiédir dans un peu d'eau, afin qu'elles s'amalgament entre elles.
4. Appliquez 3 épaisseurs de feuilles sur le bas-ventre.
5. Couvrez avec un linge et faites un bandage pas trop serré, pour faire tenir le cataplasme.
6. Laissez poser pendant 2 à 6 heures (1 nuit maximum).
7. Rincez à l'eau courante.
8. Renouvelez le cataplasme si nécessaire.

2. Cataplasme de fleurs de foin

À condition de ne pas souffrir de **rhume des foins**, c'est un remède naturel fort intéressant pour apaiser les règles douloureuses. Les soins aux fleurs de foin sont réputés pour avoir de multiples propriétés thérapeutiques, et notamment anti-inflammatoire, antalgique et antispasmodique. Ces concentrés contiennent les fleurs, mais aussi les graines et les feuilles de différentes herbes et graminées.

Comment le préparer ?



1. Procurez-vous un mélange de fleurs de foin prêt à l'emploi.
2. Coupez un morceau de lin ou de coton de manière à pouvoir y réaliser un sachet de 30 cm de côté.
3. Cousez-le sur trois côtés.
4. Sinon, procurez-vous un sachet en coton prêt à l'emploi.
5. Remplissez-le d'environ 300 g de fleurs de foin.
6. Fermez le sac avec un lien en tissu ou une cordelette.

Lorsque le sachet est prêt à être utilisé :

1. Versez un peu d'eau dans une casserole, idéalement réservée à la cuisson à la vapeur. À défaut, utilisez ce que vous avez, et placez au-dessus un petit panier de bambou ou une passoire.
2. Placez ensuite votre sachet dans le panier, de manière à ce qu'il ne soit pas en contact avec l'eau.
3. Portez l'eau à ébullition, et laissez chauffer le sachet à la vapeur pendant 20 à 30 minutes.
4. Laissez tiédir.
5. Appliquez le sachet tiède sur le ventre, en le maintenant avec un tissu.
6. Laissez agir entre 15 et 45 minutes, jusqu'à refroidissement.

Précautions d'utilisation :

- Les fleurs de foin ne doivent être utilisées qu'une seule fois. Jetez-les au compost après emploi.
- N'utilisez pas de fleurs de foin si vous êtes allergiques aux graminées, si vous souffrez d'insuffisance rénale ou d'hypotension.

> **Où trouver des fleurs de foin ?** En herboristerie, magasin bio ou sur [Internet](#).

3. Cataplasme de moutarde

La moutarde est un excellent antalgique. Elle renferme de la myrosine et de la sinigrine, deux composés soufrés aux propriétés anti-infectieuses. La moutarde génère naturellement de la chaleur, qui permet de décongestionner les voies aériennes, soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Elle a des effets antalgiques et décontracturants, qui aide à apaiser les inflammations et les règles douloureuses.

Comment appliquer un cataplasme de moutarde ?



1. Délayez 2 c.à s. de farine de moutarde avec de l'eau tiède, afin d'obtenir une pâte épaisse.
2. Appliquez la préparation sur une compresse, pliez-la en deux et posez-la sur la bas-ventre ou sur le bas du dos.
3. Laissez agir et chauffer pendant 10 minutes.

Conseils et astuces :

- Si vous ressentez des brûlures ou une irritation de la peau, retirez le cataplasme sans tarder.
- Vous pouvez aussi moudre des graines de moutarde ou utiliser les graines entières.

> **Où trouver de la farine de moutarde ?** Dans les magasins bio ou sur [Internet](#).

4. Cataplasme d'argile verte

L'argile verte, est un grand classique du cataplasme. Grâce à sa concentration en minéraux et notamment en silice, l'argile a des propriétés décontractantes et anti-inflammatoires. En cataplasme, l'argile verte est efficace en cas de règles douloureuses.

Comment appliquer un cataplasme d'argile ?



1. Mélangez de l'argile en poudre avec un peu d'eau minérale froide.
2. Étalez la préparation en couche de 1 à 2 cm sur une gaze stérile.
3. Repliez la gaze et appliquez-la sur la zone à soigner.
4. Recouvrez avec une couverture chaude ou une bouillotte.
5. Laissez agir entre une 30 minutes et 1 heure (l'argile doit être sèche).
6. Lavez la zone traitée à l'eau chaude.

Astuces et conseils :

- Pour préparer une pâte à l'argile, utilisez de l'eau de source car les substances contenues dans l'eau du robinet anéantissent les vertus de l'argile.

> Où trouver de l'argile en poudre ? Dans les magasins bio ou sur [Internet](#).

>> Découvrez d'autres utilisations de [Cataplasme naturel : 10 ingrédients et remèdes incontournables qui soulagent](#).

Les huiles essentielles

L'aromathérapie est une médecine douce efficace pour soulager les symptômes et les règles douloureuses. Utilisées en massage, les huiles essentielles vous soulageront de ces désagréments mensuels.

Mon conseil : Pour un massage efficace, **utilisez de préférence l'huile végétale de bourrache.** Grâce à son action sur le système hormonal, la bourrache renforce l'effet calmant des huiles essentielles et agit sur la cause des douleurs menstruelles.

5. Huile essentielle de Basilic



L'huile essentielle (HE) de Basilic présente des propriétés antispasmodiques puissantes. Son utilisation lors de règles douloureuses va permettre de diminuer les spasmes de l'utérus, et donc la douleur liée aux règles. Riche en méthylchavicol, molécule efficace contre les spasmes, le basilic en huile essentielle est indispensable en cas de règles douloureuses.

Comme l'utiliser ?

- Diluez-en 2 ou 3 gouttes d'HE de basilic dans 1 c.à c. d'huile végétale.
- Massez-vous doucement le bas-ventre et le bas du dos.

6. Huile essentielle d'Estragon



L'HE d'estragon contient du méthylchavicol, un excellent antispasmodique.

Il apaise les règles douloureuses et limite les spasmes et les fortes contractions de l'utérus.

Comment l'utiliser ?

- Mélangez 3 gouttes d'HE d'Estragon dans $\frac{1}{2}$ c.à c. d'huile végétale.
- Puis massez-vous doucement le bas-ventre et le bas du dos.
- **Autre solution** : Vous pouvez aussi déposer 1 goutte d'HE d'Estragon sous la langue pour soulager les crampes et spasmes.

7. Huile essentielle de Camomille Matricaire



L'huile essentielle de camomille matricaire (ou camomille allemande) est un anti-inflammatoire et surtout un antispasmodique puissant. Elle calme les règles douloureuses et a un effet déstressant et apaisant.

Comment l'utiliser ?

- Mélangez 2 gouttes d'HE de Camomille matricaire dans 1 c.à c. d'huile végétale.
- Massez-vous doucement le bas-ventre et le bas du dos.
- Massez-vous de préférence le soir avant d'aller vous coucher.

8. Huile essentielle de Sauge sclarée



La sauge sclarée possède des vertus antispasmodiques qui calment les règles douloureuses. Elle est efficace pour détendre les contractions ou pour réguler votre cycle.

- Diluez 5 gouttes d'HE de Sauge sclarée dans 1 c.à c. d'huile végétale.
- Appliquez sur le bas de votre ventre et le bas de votre dos.
- Effectuez un massage 3 fois par jour.
- **Autre solution** : Vous pouvez aussi déposer 2 goutte d'HE de Sauge sclarée dans 1 c.à c. de miel, 2 à 3 fois par jour.

Attention : l'huile essentielle de sauge sclarée est proscrit en cas d'épilepsie ou de cancer du sein.

Voici 2 recettes efficaces Synergie, à appliquer en massage :

Massez votre bas-ventre et le bas de votre dos à l'aide de 6 gouttes du mélange en faisant des mouvements en cercles, répétez 4 fois par jour et jusqu'à amélioration.

Recette #1 : Synergie pour apaiser les règles douloureuses

Pour un flacon de 100 ml :

- 125 gouttes d'HE de Basilic
- 75 gouttes d'HE de Lavandin Super
- 75 gouttes d'HE d'Estragon
- 50 gouttes d'HE de Petitgrain
- 85 ml d'Huile végétale de Bourrache

Recette #2 : Synergie pour calmer les spasmes

Pour un flacon de 50 ml :

- Pour un flacon de 50 ml :
- 75 gouttes d'HE de Bergamote
- 35 gouttes d'HE d'Estragon
- 35 gouttes d'HE de Sauge Sclarée
- 40 ml d'Huile végétale de Bourrache

Précautions d'utilisations des Huiles essentielles :

Elles sont déconseillées aux femmes allaitantes et aux femmes sujettes aux crises d'épilepsie.

Où trouver les bonnes huiles essentielles et les huiles végétales ?

Les huiles essentielles : Sur l'étiquette, vous devez lire les mentions suivantes : « huile essentielle », « 100% pure et naturelle », les abréviations HEBBD, HEPCT ou HECT.

>> Vous pouvez les acheter dans les pharmacies et para-pharmacies, magasins bio ou sur [Internet](#). Faites le tri, les prix vont du simple au double...

Les huiles végétales : Sur l'étiquette d'une huile végétale de qualité, vous devez retrouver les mentions et logo : « Vierge et Première pression à froid », le logo COSMOS ORGANIC certifié par [Ecocert](#), le nom latin de la plante.

>> Les huiles végétales sont vendues en pharmacies et para-pharmacies, magasins bio ou également sur [Internet](#).

Les infusions de plantes

Rapides et réconfortantes, certaines infusions de plantes sont bénéfiques pour soulager les règles douloureuses.

9. La sauge officinale pour soulager les douleurs liées aux règles



La sauge officinale (sous arbrisseau) ou la sauge sclarée (plante herbacée) possèdent des propriétés proches des œstrogènes (phyto-œstrogènes). Prise en infusion, la sauge aide à soulager les règles douloureuses.

1. Faites infuser 20 à 25 g de feuilles fraîches de sauge dans 25 cl d'eau bouillante.
2. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.
3. Buvez 2 à 3 tasses par jours pour calmer les douleurs.

Attention :

- La sauge officinale est proscrit pour les femmes allaitantes, en cas d'épilepsie, de cancer du sein et de cancer hormono-dépendant.
- N'en buvez jamais pendant plus de huit ou neuf jours de suite.

10. L'achillée millefeuille apaise les spasmes et les troubles digestifs dus aux règles

L'achillée millefeuille est tonique, antispasmodique et hémostatique. Elle est très efficace pour les femmes souffrant à la fois de règles douloureuses et de troubles digestifs durant les menstruations.

1. Faites infuser 30 g de plante entière d'achillée millefeuille dans 1 L d'eau bouillante.
2. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.
3. Buvez 3 tasses par jour pendant quelques jours avant l'arrivée de vos règles.

11. La mélisse réduit les crampes abdominales

1. Versez 75 g de feuilles fraîches ou 25 g de feuilles sèche de mélisse dans 25 cl d'eau bouillante.
2. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.
3. Buvez 1 tasse par jour après les repas, pendant vos règles.

En prévention : buvez 2 tasses par jour, pendant les 3 jours précédents l'arrivée de vos règles.

12. La camomille romaine noble est antispasmodique

1. Faites infuser 5 à 10 g de fleurs séchées de camomille dans 25 cl d'eau bouillante.
2. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.
3. Buvez 1 à 2 tasses par jour pendant vos règles.

13. Le persil apaise les spasmes et régularise le flux menstruel

1. Faites infuser 20 à 25 g de feuilles fraîches de persil dans 50 cl d'eau bouillante.
2. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.
3. Buvez 1 tasse au moment des spasmes.

14. L'ortie régularise les règles

L'ortie a un effet thérapeutique de la racine à la tige, des feuilles aux fleurs. En tant que plante médicinale, l'ortie est efficace pour stopper les hémorragies de toutes sortes. Elle régularise également les règles.

1. Faites infuser 2 poignées de feuilles fraîches dans 1 L d'eau.
2. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.
3. Buvez 3 tasses par jour.

Les épices

Selon la médecine chinoise, si les règles sont douloureuses ou gênantes, c'est parce que le foie ne fonctionne pas bien. Les épices sont efficaces pour prendre soin de la fonction hépatique.



15. Le curcuma

Le curcuma apaise les douleurs liées au cycle menstruel, mais il est aussi excellent pour la circulation sanguine.

- En cas de règles douloureuses, prenez une pincée de curcuma dans un verre d'eau chaude, ou dans une tisane, 1 à 2 fois par jour.
- Vous pouvez aussi cuisiner en ajoutant du curcuma à vos plats.

16. Le gingembre

Le gingembre est antispasmodique et détend les muscles qui causent des crampes menstruelles.

- Faites infuser et mijoter un petit morceau de gingembre dans 50 cl d'eau bouillante pendant 15 minutes.
- Laissez tiédir et buvez 2 à 3 tasses par jour.

17. La cannelle

La cannelle est un autre remède naturel qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques. La cannelle aide à soulager les symptômes des règles douloureuses.

- Saupoudrez de cannelle vos aliments du petit-déjeuner ou ajoutez de la cannelle au thé.
-

>> Saviez-vous que [Manger épicé permettrait de vivre plus longtemps](#)

L'acupression

L'acupression est une technique ancestrale, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle est basée sur la stimulation de points d'énergie situés sur des méridiens correspondant aux différents organes. Certaines femmes obtiennent des résultats surprenants en massant certains points précis de leur corps pour soulager les règles douloureuses.

Voici quelques points qui peuvent soulager vos douleurs menstruelles :

18. Le Point Taichong – Pour les femmes ayant des règles abondantes



Comment le trouver ?

Il est situé sur le dessus de vos 2 pieds, à 2 doigts de la naissance de votre gros orteil, entre les os.

Ce point est situé sur le méridien du Foie.

Comment procéder ?

Vous pouvez le presser en continu, le masser circulairement ou le tapoter avec le bout de vos doigts.

19. Le Point Dan Tian Inférieur – Pour les femmes ayant des règles douloureuses



Comment le trouver ?

Il est situé 3 doigts en dessous de votre nombril, qui est aussi votre centre de gravité. Ce point est situé sur Vaisseau Conception, qui serait le centre de l'énergie.

Comment procéder ?

Vous pouvez au choix le presser en continu, le masser circulairement, le tapoter avec le bout de vos doigts ou le presser progressivement en relâchant d'un coup.

La chaleur

L'apport de chaleur est la méthode la plus naturelle et efficace contre les règles douloureuses. Elle va dilater les vaisseaux sanguins et ainsi détendre les muscles qui se contractent pendant les règles et apaiser la douleur.

20. La bouillotte sèche



Avec une bouillotte, la chaleur agit sur les récepteurs de la douleur dans notre corps comme le ferait un antalgique. La douleur est ainsi apaisée, sans devoir prendre un médicament.

Une bouillotte placée sur le bas du dos ou sur le bas-ventre permet d'apaiser les contractions de l'utérus et donc de soulager les règles douloureuses.

Vous pouvez remplacer la bouillotte classique par une bouillotte sèche à base de graines (lin, colza, blé...) ou de noyaux (cerises, abricots...). Elles se réchauffent facilement au four ou sur toutes autres sources de chaleur. Elles ont aussi l'avantage de diffuser une chaleur douce.

>> Découvrez dans notre article comment [fabriquer vous-même une bouillotte sèche avec des produits naturels](#).

Il existe de nombreuses solutions pour soulager efficacement les douleurs qui apparaissent avec vos règles. Avant de prendre un médicament, pensez aux méthodes naturelles qui s'offrent à vous.

Si les solutions naturelles ne fonctionnent et que les douleurs persistent, voire augmentent, n'hésitez pas à consulter votre gynécologue

https://www.mieux-vivre-autrement.com/soulager-regles-douloureuses-20-solutions-douces-naturelles.html?fbclid=IwAR1fg1zk-qN9zjPd99A4DmMZrfvhD3_4YOLcPu6bIWHfEme4f-u2oU1jRQ