

DOULEUR MENSTRUELLE: ENCORE SOUS-ESTIMÉES

En Suisse, près d'un million de femmes souffrent régulièrement de troubles liés à leurs règles. On en sait peu sur l'intensité de ces douleurs ou sur la phytothérapie, qui, couplée à la chaleur et au repos, peut être une alternative aux antalgiques.

Texte: Jürg Lendenmann

Lors de son exposé au 32^e congrès annuel suisse pour la phytothérapie, Regina Widmer, gynécologue FMH et co-proprétaire du cabinet Runa à Soleure (www.frauenpraxis-runa.ch), a réalisé une enquête afin d'explorer la complexité des troubles menstruels. L'évaluation en 134 questions a révélé que les douleurs concernaient davantage que l'utérus. «Nous avons été surpris par l'intensité des douleurs», explique Regina Widmer. «Les femmes leur donnent une valeur de 7 à 9 sur une échelle de 0 à 10.»

Près de 80% des personnes interrogées prennent des analgésiques. Interrogées sur «ce qui les aide», la plupart ont mentionné la chaleur (bouillottes liquides et sèches, etc.), la position chien de fusil et le repos. Très peu de femmes savaient qu'elles pouvaient avoir recours à la phytothérapie, et/ou l'estimaient ne pas être assez utile.

«Les plantes médicinales occupent une place de choix pour traiter la douleur.»

Regina Widmer, gynécologue FMH

Les règles ne sont pas la règle

«La plupart des femmes continuent de penser que les règles douloureuses sont normales et souffrent en silence si les mesures prises contre la douleur ne font pas effet», explique Regina Widmer. «Elles évitent le plus possible de prendre un antalgique synthétique. Mais remplacer un antidouleur synthétique par un médicament de phytothérapie ne suffit pas. N'oublions pas qu'il n'existe pas de plante ni d'antidouleur miracle. C'est plus complexe.»

L'approche complète de traitement du cabinet Runa tient compte entre autres des aspects psycho-sociaux, des conditions de vie, et de l'image de la femme. «Les mesures prescrites regroupent activité physique et/ou repos, nutrition légère,

exercices de respiration, entraînement mental, visualisation, psychothérapie corporelle et soutien psychologique.» La phytothérapie fait aussi partie de ce concept global.

Des remèdes qui marchent

«Les plantes médicinales occupent une place de choix pour traiter la douleur. On recourt toujours aux mêmes, pas besoin de nouvelles.» Les plantes médicinales les plus couramment utilisées contre les règles douloureuses comprennent le gattilier (*Vitex agnus-castus*), la camomille (*Matricaria recutita*), l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), la potentille des oies (*Potentilla anserina*) et le pied-de-lion (*Alchemilla vulgaris*).

Si la patiente souhaite soulager la douleur rapidement à l'aide d'antidouleurs synthétiques, la prise doit intervenir le plus tôt possible: «Dès les premiers signes de douleur», précise Regina Widmer. «On réduit ainsi considérablement la quantité totale des médicaments.»

La phytothérapie doit être envisagée en même temps, donc très rapidement, voire même avant l'apparition de la douleur afin de n'utiliser des antalgiques qu'en dernier recours. En complément, on recommande la chaleur qui soulage souvent les femmes: bain prolongé, tisane chaude aux herbes gynécologiques antispasmodiques traditionnelles, bouillotte, patch chaud aux plantes, massage aux pierres chaudes, etc.

Thé pour règles, teintures mères, soupes

Comme remède approuvé, Regina Widmer cite le thé pour règles de Heide Fischer qui contient du pied-de-lion, de l'achillée millefeuille et de la potentille des oies. On commence à le boire cinq jours avant la date prévue des règles. Il doit infuser couvert durant sept minutes, et on peut ajouter un peu de crème pour renforcer l'effet.

«La gynécologue Dorin Ritzmann se sert de teintures-mères issues de quatre à cinq herbes médicinales mélangées individuellement et à faible dose, p.ex. la camomille (*Tanacetum parthenium*) et la vergerolle du Canada (*Conyza canadensis*/ *Erigeron canadensis*).» Runa utilise des



Photo: © Sanatrend SA

«Les traitements classiques de la douleur et les thérapies alternatives ne suffisent pas lorsqu'une femme doit continuer à être active au travail, chez elle ou à l'école.»

Dr méd. Regina Widmer

teintures-mères de gattilier, pied-de-lion et achillée millefeuille, ou simplement de potentille des oies à haute dose, presque comme unique médicament de phytothérapie, puis du thé à la potentille des oies et au khella (*Ammi visnaga*) en suppositoire.

En cas de saignement abondant (hyperménorrhée et dysménorrhée), on complète avec des teintures(-mères) de capsella bourse-à-pasteur (*Capsella bursa-pastoris*), tormentille/herbe au diable (*Potentilla erecta*) et hamamélis de Virginie (*Hamamelis virginiana*). Les frictions de sauge sclarée (*Salvia sclarea*) ou de jusquiame noire (*Hyoscyamus niger*) sur le ventre soulagent.

Comme boissons chaudes spéciales règles, on retrouve la potentille des oies (bouillie dans du lait ou en soupe) et la grande camomille (son jus est bouilli avec de l'eau, de l'huile et de la farine).

«Le livret sur les règles du réseau phyto-gynéco Herbadonna, proposant recettes et conseils, est en préparation», conclut Regina Widmer. //