

LA PHYTOTHÉRAPIE EN GYNÉCOLOGIE

La médecine complémentaire a toute sa place en gynécologie. Lors du congrès de la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale (SNE), les spécialistes ont pu approfondir leur savoir-faire en matière de thérapie et également repartir avec de précieux conseils pratiques. Jürg Lendenmann

Lors de son discours d'introduction au congrès de la SNE du 13 mars 2018, le professeur Reinhard Saller, médecin et président de la conférence, a pris l'exemple de la phytothérapie pour illustrer les nombreuses méthodes de la médecine complémentaire en gynécologie. «Les remèdes et médicaments phytothérapeutiques se distinguent par un ensemble de modes d'action et disposent d'un spectre relativement large», déclare Reinhard Saller. «En raison de leur non-sélectivité, ils sont indiqués dans les traitements de base combinables avec d'autres traitements, médicaments ou remèdes.» Parmi les quatre conférences passionnantes et riches en informations, nous en avons sélectionné deux.

Infections urinaires et vaginales

«Le microbe n'est rien. C'est le terrain qui est tout», déclare la docteure Susanne Römer pour citer Louis Pasteur. «Le terrain est donc un bon point de départ pour traiter les infections urinaires et vaginales.» En effet, certaines des nombreuses causes de ces deux affections modifient le terrain, comme une mauvaise alimentation, les candidoses intestinales ou les moyens de contraception tels que la pilule, le stérilet ou l'anneau vaginal. Lors d'un traitement, il est d'autant plus important de renforcer son système immunitaire si celui-ci est affaibli.

«Dans les cas d'infections urinaires, je me tourne en premier vers une combinaison de teinture mère à base de *Solidago* (verge d'or) et de *Tropaeolum majus* (grande capucine)», explique la spécialiste en gynécologie et obstétrique. «Je complète le tout avec de l'*Equisetum* (prêle) qui vient renforcer la structure. Si l'infection devient ascendante, j'y ajoute du *Betula* (bouleau).» Il est aussi possible de recourir à une médication homéopathique aux effets antibiotiques, structurants et antispasmodiques.

«En complément, je prescris toujours du D-mannose, que l'on trouve dans les airelles ou l'ananas. Celui-ci vient lier les bactéries *E. coli*, ce qui permet de les éliminer par les urines. La L-méthionine permet de réduire le pH de l'urine, ce qui va freiner la croissance des *E. coli*.»

«Il existe plusieurs teintures mères traiter les infections vaginales: l'*Achillea millefolium* (achillée) a des effets anti-inflammatoires, antibactériens et antimycosiques, le *Tropaeolum majus* est antibiotique, antimycosique et antiviral, et l'*Alchemilla* (alchémille ou pied-de-lion) est anti-inflammatoire.» Pour pouvoir traiter localement l'infection, Susanne Römer prescrit des suppositoires ou une pommade aux propriétés homéopathiques ainsi que des comprimés vaginaux à base de marjolaine et de mélisse.

Système immunitaire, nourriture, psyché

«Lorsqu'il s'agit de renforcer le système immunitaire, les teintures mères à base d'*Echinacea purpurea* (échinacée pourpre) ont fait leurs preuves. C'est également le cas de deux préparations avec cultures bactériennes pour la régulation de la flore vaginale. Pour la régénération et la prophylaxie vaginale, les préparations à base de lactobacilles sont indiquées.»

Mais il convient aussi de surveiller son alimentation. Susanne Römer ajoute: «Le sucre, les confiseries, la farine blanche et les produits laitiers favorisent les mycoses et les infections, affaiblissent le système immunitaire et modifient le terrain vaginal. L'alcool et la nicotine ont un impact sur la circulation sanguine du bassin et sur son approvisionnement en nutriments.»

Il faut aussi tenir compte des aspects psychosomatiques lors du traitement des infections. «La vessie est un système de décompression», explique le médecin. «Si les causes sont «seulement» émotionnelles, la vessie peut s'irriter – les

«Entre 30 et 40% des femmes en âge de procréer souffrent d'un SPM.»

Karoline Fotinos-Graf,
pharmacienne et spécialiste en phytothérapie

femmes ont des douleurs même lorsqu'il n'y a pas d'infection. Pour rééquilibrer le psychique, je prescris généralement des teintures mères à base d'*Hypericum* (millepertuis), *Melissa officinalis* (mélisse), *Passiflora incarnata* (passiflore officinale) et de *Valeriana* (valériane).»

Syndrome prémenstruel

«Entre 30 et 40% des femmes en âge de procréer souffrent d'un syndrome prémenstruel», déclare Karoline Fotinos-Graf, pharmacienne et spécialiste en phytothérapie. «Ce ne sont généralement que les femmes concernées par des saignements menstruels qui souffrent de SPM. La plupart du temps, celui-ci disparaît avec la ménopause. Les symptômes du SPM sont d'ordre psychique et physiques, divers et individuels; leurs causes sont multifactorielles. Outre les traitements classiques, il est également possible de recourir à bon nombre de produits phytothérapeutiques ou d'applications. Cela permet de concevoir un traitement sur mesure pour les patientes.»

Depuis l'Antiquité déjà, on utilise le *Vitex agnus-castus* (gattilier) comme plante médicinale contre le SPM et les troubles menstruels. «Les constituants du gattilier ont une influence positive sur les angoisses et l'agitation ainsi que sur la fragilité psycho-émotionnelle», explique Karoline Fotinos-Graf. «Je recommande d'utiliser



1



2



4



3

- 1 Verge d'or (*Solidago virgaurea*)
- 2 Actée à grappe (*Cimicifuga racemosa*)
- 3 Lavande (*Lavandula officinalis*)
- 4 Pélargonium à forte odeur (*Pelargonium graveolens*)

Photos: 1) © hecos25, de123rf.com / 2) © istockphoto.com / 3) © Kirsiv.com / 4) © Imagevixens, de123rf.com

un médicament à base d'extrait standardisé.» Les Amérindiens utilisaient déjà la *Cimicifuga racemosa* (actée à grappe) comme plante curative. Et Karoline Fotinos-Graf d'ajouter: «Elle a des effets régulateurs et équilibrants sur le système hormonal et une influence sur les troubles neurovégétatifs et psychiques qui surviennent lors de SMP. Idéalement combinée à du gattilier et du millepertuis, l'actée à grappe est particulièrement indiquée lors de la préménopause.»

L'*Hypericum perforatum* (millepertuis) est utilisé depuis toujours. «Il a des effets antidépresseurs, légèrement sédatifs et anxiolytiques. Son action commence après deux à quatre semaines et est comparable à celle des antidépresseurs synthétiques. Il faut toutefois faire attention à son haut potentiel d'interaction et aux contre-indications qui en résultent.» Karoline Fotinos nous livre un aperçu global des plantes médicinales pouvant être utilisées en fonction des symptômes individuels (cf. encadré).

Aromathérapie

«Je recours à l'aromathérapie en phytothérapie», poursuit Karoline Fotinos-Graf. «Elle n'est pas à exclure en cas de SPM. «Les huiles essentielles agissent très vite par voie nasale, ce qui est idéal lors de troubles psycho-émotionnels. De très faibles concentrations suffisent généralement. Pour le conseil, il est indispensable de se pencher sur la biochimie des huiles essentielles afin de pouvoir évaluer les risques. Il convient d'être très prudent, notamment chez les nourrissons, les enfants en bas âge et les femmes enceintes.»

Karoline Fotinos-Graf considère la sauge sclarée (*Salvia sclarea*) et le pélargonium à forte odeur (*Pelargonium graveolens*) comme des huiles de premier choix pour traiter les affections gynécologiques. «La lavande (*Lavandula officinalis*) fait figure de «remède universel» en aromathérapie et convient parfaitement à un usage corporel.» L'aromathérapie permet elle aussi de traiter les symptômes individuels de manière ciblée (cf. encadré). //

SPM: TRAITEMENT SELON LES SYMPTÔMES

Phytothérapie

- **Déséquilibre hormonal:** achillée (*Achillea millefolium*), pied-de-lion (*Alchemilla vulgaris*), fenouil (*Foeniculum vulgare*), anis (*Pimpinella anisum*), carvi (*Carum carvi*), lin (*Linum usitatissimum*), onagre bisannuelle (*Oenothera biennis*), bourrache (*Borrago officinalis*).
- **Douleurs mammaires liées au cycle menstruel:** compresse à la menthe poivrée de Kneipp, émulsion de pied-de-lion, onagre bisannuelle (*Oenothera biennis*).
- **Nausées:** menthe poivrée (*Mentha piperita*), gingembre (*Zingiber officinale*).
- **Troubles digestifs:** fenouil (*Foeniculum vulgare*), anis (*Pimpinella anisum*), carvi (*Carum carvi*), achillée (*Achillea millefolium*), camomille sauvage (*Matricaria recutita*), mélisse (*Melissa officinalis*).
- **Insomnies, nervosité, irritabilité:** valériane (*Valeriana officinalis*), houblon (*Humulus lupulus*), mélisse (*Melissa officinalis*), passiflore officinale (*Passiflora incarnata*), lavande (*Lavandula officinalis*), kalanchoé penné (*Bryophyllum pinnatum*).
- **Troubles circulatoires, tachycardie:** mélisse (*Melissa officinalis*), valériane (*Valeriana officinalis*), passiflore officinale (*Passiflora incarnata*), aubépine (*Crataegus oxyacantha*).
- **Œdèmes:** feuilles de bouleau (*Betula sp.*), racine, pétale et tige de pissenlit (*Taraxacum officinale*), feuilles d'orties (*Urtica dioica/urens*), verge d'or (*Solidago virgaurea*), achillée (*Achillea millefolium*).
- **Douleurs diverses:** reine-des-près (*Filipendula ulmaria*), écorce de saule (*Salix sp.*), racine de grand pétasite (*Petasites hybridus*).
- **Stimuler le foie:** pissenlit (*Taraxacum officinale*), chardon-marie (*Silybum marianum*), achillée (*Achillea millefolium*).

Pour un **mélange de base** efficace, associer de l'achillée à du pied-de-lion, 2:1. Celui-ci peut être combiné à différents composants:

- **Insomnie, nervosité:** + mélisse, houblon, 2:1
- **Troubles circulatoires, tachycardie:** + mélisse, aubépine, 1:1
- **Troubles digestifs:** + camomille sauvage, fenouil, 1:1
- **Rétention d'eau (œdèmes):** + ortie, pissenlit, 2:1
- La combinaison souhaitée peut être préparée en thé ou en mélange de teintures (mères).

Aromathérapie

- **Nausées, troubles digestifs:** menthe poivrée, cardamome, mélisse, fenouil, anis, carvi.
- **Insomnie, irritabilité, nervosité:** mélisse, néroli, camomille romaine et romarin à cinéole.
- **Troubles circulatoires, tachycardie:** mélisse, néroli, rose, romarin à cinéole.

Pour un **mélange de base** efficace, combiner de la lavande et du pélargonium à forte odeur dans de l'huile de sésame.

Selon l'ayurveda, cette huile de support réchauffe et détend. À l'instar de la phytothérapie, il est possible d'y associer différents composants:

- **Insomnie, nervosité:** + camomille romaine.
- **Crampes au bas-ventre, douleurs sacrées:** + mélisse, sauge sclarée.
- **Troubles digestifs:** + fenouil, cardamome.
- **Troubles psycho-émotionnels:** + sauge sclarée, néroli, rose.

La combinaison choisie peut être utilisée comme mélange de massage ou comme «parfum thérapeutique».