

A l'approche de leurs règles, de nombreuses femmes souffrent du syndrome prémenstruel (SPM), et ce chaque mois. Une situation qui n'a rien d'inéluctable puisque la nature leur offre des remèdes aux vertus curatives efficaces.

# Fichues règles

## Le gattilier contre le SPM

Il fut un temps où, pour beaucoup, les femmes n'avaient d'autre choix que de souffrir à l'approche de leurs règles. Plus tard, antidouleurs et hormones leur ont permis de combattre ces troubles physiques et psychiques. Avec des effets secondaires fréquents. Aujourd'hui, après un retour aux plantes et à leurs vertus, les femmes disposent de remèdes naturels efficaces sans effets indésirables, grâce à la recherche menée dans ce domaine et au soin apporté à la fabrication. Quelle est l'approche contemporaine de la lutte contre ces troubles récurrents qui concernent entre 30 et 70% des femmes en âge de procréer?

### Le SPM, un syndrome épuisant

C'est en 1931 que ces symptômes complexes ont été pour la première fois décrits sous l'appellation «syndrome prémenstruel» (SPM). Selon le cas, ils sont qualifiés d'«à peine perceptibles» à «extrêmement désagréables». Le SPM se manifeste par des troubles physiques, tensions et gonflements douloureux des seins, ballonnements, douleurs lombaires et pelviennes, migraines, rétention d'eau dans les jambes (œdèmes), prise de poids et acné. Le SPM peut également se traduire par des modifications du comportement, besoin irrésistible d'aliments sucrés, baisse de

motivation, troubles du sommeil ou de la libido. Et enfin, par des troubles psychiques, irritabilité, hypersensibilité, fluctuations de l'humeur, humeur dépressive et tristesse. Faire face à ces troubles peut exiger une grande force mentale. En bref: le syndrome prémenstruel est épuisant.

### Tous les mois

Le corps de la femme produit un ovule chaque mois. Ce phénomène est ensuite associé à la menstruation qui se produit environ tous les 28 jours, lorsque la muqueuse de l'utérus est éliminée. Il s'agit d'un processus physique très



**Bon de CHF 5.-**

Sur présentation de ce bon, un rabais de CHF 5.- vous est accordé pour tout achat d'une boîte d'Emoton alpha.

Echangeable à votre pharmacie ou droguerie

Offre valable jusqu'au 31.12.2011

Remarque pour le distributeur: Sur présentation de ce bon et du bon de caisse, Tentan SA vous rembourse ce montant en marchandise.



**Bon**

Sur présentation de ce bon, vous recevrez gratuitement la brochure informative «Des troubles avant la menstruation?»

Echangeable à votre pharmacie ou droguerie

Jusqu'à épuisement des stocks.





lourd et pénible. Par le passé, le sang des menstrues était considéré comme impur. Pendant des siècles, tout contact sexuel avec une femme ayant ses règles a été considéré comme néfaste. Mais les mythes disparaissent et les progrès de l'hygiène ont fait considérablement évoluer la situation au cours des 50 dernières années. Physiquement, la femme travaille certes moins durement aujourd'hui – grâce aux équipements techniques et à la réduction du nombre des enfants, mais psychiquement, elle n'est pas moins mise à l'épreuve qu'autrefois, au contraire. Pour certaines, le syndrome prémenstruel est tellement accablant qu'elles ne peuvent mener une vie quotidienne normale qu'au prix d'énormes efforts. Les femmes en souffrent, leur entourage aussi. Rien d'étonnant donc à ce qu'elles recherchent aujourd'hui des remèdes doux, mais efficaces et de prise facile. Ces remèdes – naturels – existent (cf. encadré).

### Prévenir...

Ainsi qu'il a été dit, les règles se manifestent différemment d'une femme à l'autre, le désir d'éviter les effets secondaires inconfortants est donc plus ou moins marqué.

Sans doute est-il préférable, pendant cette période critique, de prévoir moins d'activités stressantes et de planifier plus de repos, des exercices légers en plein air, et éventuellement – selon l'expérience personnelle – davantage de périodes de repli. Mais la réalité est telle que ni les femmes ni les hommes ne peuvent définir eux-mêmes leur volume et donc leur rythme de travail,

mais doivent plus ou moins se plier aux impératifs du quotidien. Alors que faire?

### ... et guérir

Dans toutes les situations de l'existence, l'alimentation revêt une importance essentielle. Mangez de préférence des produits frais et naturels. Notez ce qui vous fait du bien. En tenir compte peut être très positif pendant les règles. Les bains apportent souvent un soulagement, de même que la lumière du soleil et les thérapies corporelles, shiatsu ou thérapie crânio-sacrée. La relaxation, l'acupuncture ou la méthode Kneipp peuvent aussi apporter de l'apaisement.

Pourquoi, au quotidien, ne pas adopter de nouvelles habitudes bénéfiques et se tourner vers des remèdes préventifs à base de plantes médicinales pour obtenir une amélioration durable?

L'une des plus efficaces contre le SPM est le Vitex agnus castus – le gattilier.

### Le gattilier pour soulager

Cette plante médicinale aux inflorescences aromatiques, qui peut atteindre quatre mètres de hauteur, a besoin de beaucoup de chaleur; elle pousse le long des cours d'eau et des côtes des pays méditerranéens et des Balkans. Bien qu'elle ne contienne pas d'hormones, elle possède une efficacité comparable. Les substances actives du gattilier régulent et harmonisent l'interaction complexe des hormones féminines dans la période critique qui précède les règles. Pour la fabrication de préparations contre le SPM, par exemple de l'Emoton, ce sont les fruits – des baies à noyau noires

ou brun foncé – qui sont utilisés. Pour que les substances actives de cette plante médicinale puissent déployer tout leur effet, la prise doit être au minimum de deux mois.



### Chaque mois, naturellement

La période des règles – avec leurs troubles prémenstruels – est pénible. La femme peut toutefois se prémunir efficacement et sans effets secondaires avec Emoton alpha, une préparation naturelle à base d'extrait de gattilier (Vitex agnus castus). Grâce à Emoton alpha, l'activité hormonale se régularise et les troubles régressent fortement ou même en totalité au bout de quelques semaines, ainsi que des études l'ont démontré.

Un petit comprimé chaque jour et la période qui précède les règles devient plus facile à vivre. Emoton alpha Agnus Castus est la seule préparation à base de gattilier disponible en Suisse qui soit exempte de lactose, c'est par ailleurs celle qui contient l'extrait le plus concentré.

Emoton alpha Agnus Castus est disponible sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries, en boîtes de 60 et 120 comprimés.

La nature dispose de remèdes pour soulager en douceur.