

Utilisé autrefois comme anaphrodisiaque, le gattilier (poivre des moines) sert aujourd'hui à traiter les douleurs menstruelles. La plante médicinale peut également aider en cas de difficultés à concevoir un enfant.

Jürg Lendenmann

Poivre des moines

Plante médicinale pour les femmes



Le poivre des moines: épice et anaphrodisiaque.

Héra, l'épouse de Zeus, roi des dieux grecs, est née sous un gattilier ou arbre chaste. Le couple divin s'unissait une fois par an sous cet arbre au cours d'un mariage sacré. Puis Héra se baignait dans le fleuve Imbrasos pour recouvrer sa virginité.

Les Grecs voyaient dans le gattilier le symbole du mariage chaste et utilisaient ses rameaux lors de nombreux rituels.

Pour lutter contre la tentation de la chair

Le médecin grec Dioscoride mentionne déjà qu'un breuvage préparé à partir des fruits de l'arbre chaste «calme les ardeurs sexuelles». Le médecin et botaniste italien Pietro Andrea Mattioli écrit dans son herbier en 1626: «Il inhibe l'envie de s'adonner au commerce de Vénus / pas seulement grâce à ses graines, mais aussi à ses feuilles et à ses fleurs / pas seulement / lorsqu'on les mange et les boit / mais également / quand on les répand dans le lit.» Un demi-siècle plus tard, Adam Lonitzer mentionne également cet effet non pharmacologique dans son herbier: «Celui qui place ces feuilles dans son matelas / est libéré de toute tentation charnelle.»

Poivre des moines et agneau chaste

Les baies rouge et noir de l'arbre chaste ressemblent à des grains de poivre et, bien que plus douces, elles ont un goût plus amer. Au Moyen Age, les moines aimaient s'en servir d'épice pour leur effet secondaire bienvenu qui calmait les ardeurs sexuelles (anaphrodisiaque). C'est à cette époque que remonte le nom de la plante: poivre des moines. Récemment, l'arbre chaste (Vitex agnuscastus L.) a été déclassé de la famille des Verbénacées pour rejoindre celle des Lamiacées. Le nom latin (agnus = agneau, castus = chaste) fait également référence à l'effet anaphrodisiaque de l'arbuste buissonnant qui peut atteindre jusqu'à cinq mètres de hauteur et est également appelé l'agneau chaste. L'arbre chaste pousse de préférence dans des zones humides et on le rencontre principalement sur les rivages méditerranéens, en Asie centrale et en Inde.

Une plante médicinale pour les femmes

Dioscoride recommandait déjà le poivre des moines pour son action anaphrodisiaque, mais également en cas de troubles menstruels, de maladies de l'utérus, de maux de tête ainsi que d'hypocondrie et d'hydropisie. Au cours des siècles suivants, le poivre des moines a également été utilisé pour atténuer les troubles légers survenant quelques jours avant les menstruations (syndrome prémenstruel) et pour stimuler la lactation. Aujourd'hui, les principales indications médicales sont les suivantes:

- les troubles prémenstruels, y compris les sensations de tension et douleurs dans les seins.
- les troubles menstruels,
- les règles trop fréquentes, trop rares, absentes.

Prolactine et progestérone

Les principes actifs du poivre des moines régulent les hormones féminines et inhibent notamment la production de prolactine. Cette hormone est sécrétée surtout pendant la grossesse où elle est responsable de la croissance des glandes mammaires, mais également pendant l'allaitement, car elle stimule la lactation. Chez les femmes qui ne sont pas enceintes ou qui n'allaitent pas, un taux élevé de prolactine peut s'avérer problématique.

Le poivre des moines est également prescrit pour les troubles liés à la ménopause bien qu'il soit, selon le phytothérapeute Martin Koradi, «surtout efficace au début de la ménopause et moins par la suite, à l'apparition des bouffées de chaleur». L'implantation de l'ovule dans l'utérus nécessite une quantité suffisante de corps jaune (progestérone). Le poivre des moines stimulant la sécrétion de cette hormone, il peut s'avérer efficace en cas d'infécondité liée à un manque de corps jaune. Plus récemment, le poivre des moines a été utilisé pour traiter le syndrome des jambes sans repos.

La clé: une prise régulière

Les médicaments à base d'extrait de poivre des moines sont disponibles sans ordonnance dans les magasins spécialisés. Ils se prennent généralement une fois par jour. La prise doit être régulière pendant au moins trois mois.

Une prise trop longue ou un dosage trop élevé peuvent entraîner de rares effets secondaires (rougeurs, éruptions cutanées).

Le poivre des moines est déconseillé aux jeunes filles, aux femmes enceintes ou qui allaitent, en cas d'hypersensibilité ou de maladies liées aux hormones sexuelles.

A noter: des études modernes n'ont pu confirmer l'effet anaphrodisiaque du poivre des moines. Au contraire: pris en petites quantités, il stimulerait la libido.

