

Beaucoup de femmes souffrent de troubles menstruels. On ignore souvent à quel point les règles peuvent être douloureuses et que la phytothérapie, couplée à la chaleur et au repos, peut être une excellente alternative aux antalgiques. **Jürg Lendenmann**

Règles douloureuses

Une souffrance totalement sous-estimée

À quel point les troubles menstruels peuvent-ils être variés et comment les vit-on? Pour y répondre, la docteure Regina Widmer a mis au point un ques-

tionnaire spécial et a demandé à ses patientes de le remplir. Les 134 réponses ont démontré que les algies allaient bien au-delà des douleurs utérines. «Il a été sur-

prenant de constater à quel point les règles étaient vécues comme douloureuses», explique Regina Widmer, co-proprétaire du cabinet gynécologique Runa à Soleure

Traitements éprouvés contre les douleurs menstruelles

Chaleur externe avec des bains, bouillottes, un patch chaud aux plantes, en se frictionnant le ventre avec de l'huile essentielle de sauge sclérée diluée dans une huile grasse (p. ex. huile de coco) ou avec une pommade à base de cuivre avec de l'huile de jusquiame, des massages aux pierres chaudes, etc.

Chaleur interne avec des tisanes aux herbes gynécologiques antispasmodiques. Comme boissons chaudes, 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). Il y a aussi le thé pour règles de Heide Fischer au pied-de-lion, à l'achillée millefeuille et à la potentille des oies. On commence cinq jours avant la date prévue des règles. Il doit infuser couvert durant sept minutes, et on peut y ajouter de la crème pour renforcer ses effets.

Dorin Ritzmann, du cabinet Medizin Feminin, utilise des **teintures-mères** contenant quatre à cinq herbes médicinales mélangées individuellement à faible dose, comme la grande camomille et la vergerolle du Canada. Le cabinet Runa utilise des teintures-mères de gattilier, pied-de-lion et achillée millefeuille. Et le cabinet gynécologique Spiez recourt à des teintures-mères de potentille des oies à haute dose (garder en bouche 30 gouttes diluées dans un peu d'eau, renouveler au bout d'une demi-heure si besoin, quatre à cinq fois par jour), comme unique médicament de phytothérapie. Puis il y a le thé à la potentille des oies et au khella en suppositoire. En cas de saignement abondant ou de crampes, on complète avec des teintures(-mères) de capsella bourse-à-pasteur, de l'herbe au diable et de l'hamamélis de Virginie.

Source: Dr méd. Regina Widmer



Pied-de-lion

(www.frauenpraxis-runach), lors du 32^e congrès annuel suisse pour la phytothérapie. «Les femmes leur donnent une valeur de 7 à 9 sur une échelle de 0 à 10.» Près de 80 pour cent des personnes interrogées prennent des antalgiques. Interrogées sur «ce qui les aide» la plupart ont répondu la chaleur (bouillottes liquides et sèches), la position chien de fusil et le repos. Très peu de femmes savaient qu'elles pouvaient avoir recours à la phytothérapie, et/ou ne l'estimaient pas assez utile.

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», déclare 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. Selon Regina Widmer: «Les mesures prescrites regroupent activité physique et/ou repos, alimentation légère, exercices de respiration, entraînement mental, visualisation, thérapie psychocorporelle et soutien psychologique». La phytothérapie fait aussi partie de cette approche globale.



Photo: © Alilo-Sceethi, de.123rf.com

«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.

Des remèdes qui marchent

«Les plantes médicinales occupent une place de choix pour traiter la douleur, explique la gynécologue, on recourt toujours aux mêmes, pas besoin de nouvelles. Les plantes médicinales les plus couramment utilisées contre les règles douloureuses comprennent le gattilier, la camomille, l'achillée millefeuille, la potentille des oies et le pied-de-lion.»

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 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 (cf. encadré).

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