



Dimanche 24 mai 2020 / prof. Kurt Hostettmann

Troubles de la menstruation ou dysménorrhée.

Ce terme englobe les règles irrégulières, les règles douloureuses, les règles trop abondantes et de durée trop longues. Seul le médecin spécialisé en gynécologie arrivera à déterminer les causes de ces troubles de la menstruation. Plusieurs plantes peuvent apporter un soulagement bienvenu :

- l'**alchémille**, aussi appelée alchémille porte-rosée ou encore manteau de Notre-Dame (famille Rosaceae) : plante très commune en Suisse. Les parties aériennes fleuries et séchées sont inscrites à la Pharmacopée européenne et contiennent des flavonoïdes et beaucoup de tanins. La plante est considérée comme un régulateur du cycle menstruel. Elle soulage aussi les douleurs prémenstruelles et menstruelles sous forme de tisanes (usage le plus courant), d'extraits ou de comprimés. Une plante que l'on peut conseiller aux adolescentes. Seul bémol : un usage prolongé peut conduire à la constipation à cause de la teneur élevée en tanins.

- le **gattilier**, appelé aussi poivre des moines (*Vitex agnus-castus*, Verbenaceae) : en Suisse, on ne trouve cette plante que dans les jardins botaniques. Plante du sud de l'Europe à l'état sauvage. Elle gèle chez nous à l'état sauvage. On utilise les fruits séchés qui sont des petites baies noir-gris qui ressemblent aux baies de poivre. Depuis l'époque de la Grèce antique, ces baies sont préconisées comme calmant de la libido de l'homme. Au Moyen-Âge, l'Église catholique considérait que cette plante pouvait aider les moines et les curés à respecter leur vœu de chasteté. Elle était cultivée dans les jardins des monastères et les graines servaient à l'assaisonnement des mets ! Les fruits contiennent une huile essentielle formée de terpènes, des glycosides terpéniques et des flavonoïdes. Des études cliniques ont montré que les extraits de ces fruits atténuent les douleurs, régularisent le cycle, diminuent la tension dans les seins, l'anxiété et l'irritabilité. Actuellement, il existe plusieurs médicaments enregistrés pour le traitement du syndrome prémenstruel et des troubles de la menstruation. Si ces derniers sont prescrits par un médecin, ils sont remboursés par les assurances maladies. On ne peut pas faire des infusions avec le gattilier car les principes actifs (terpènes) ne sont pas solubles dans l'eau. Précisons que la prise de ces médicaments ne diminue pas le désir sexuel de la femme !

- la **bourse-à-pasteur** (*Capsella bursa-pastoris*, Brassicaceae) : plante très commune en Suisse. Les fruits ressemblent à une bourse ou à un petit sac d'un berger (pasteur), d'où le nom de la plante. La plante est connue pour ses propriétés hémostatiques et a été utilisée massivement en Allemagne lors de la première Guerre mondiale (1914 - 1918), en usage externe, pour arrêter les hémorragies consécutives aux blessures de guerre. En usage interne, elle est préconisée pour le traitement des règles trop abondantes et des hémorragies utérines. Les parties aériennes contiennent des produits azotés, des acides organiques, des glucosinolates et de la vitamine K. On peut en faire des infusions lors de règles douloureuses et abondantes ou de saignements en dehors des menstruations. Si l'hémorragie persiste, il faut consulter un médecin. Cette infusion est indiquée pour les problèmes liés aux premières règles chez l'adolescente. En usage externe, froisser les feuilles et boucher le nez pour arrêter les saignements.

- la **camomille** (*Matricaria recutita*) astéracée. Effet spasmolytique sur la musculature de l'utérus. Sous forme de tisane pour lutter contre les crampes. Matricaire vient du terme latin « matrix » qui signifie utérus.

D'autres plantes peuvent apporter un soulagement comme l'achillée millefeuille, l'onagre, le curcuma et le gingembre