

Ça suffit!

Troubles physiques, humeur perturbée... L'arrivée des règles s'annonce parfois dans la douleur. Eileen Guhl

Avant les règles

Anxiété, irritabilité, maux de tête, maux de ventre, rétention d'eau, seins douloureux, éruptions cutanées, troubles du sommeil, migraines, déprime, pleurs, mélancolie...

Une à deux semaines avant l'arrivée de leurs menstruations, près de deux tiers des femmes se plaignent de troubles physiques et psychologiques plus ou moins marqués qui disparaissent avec l'arrivée des règles.

Le phénomène touche la femme dès l'arrivée de ses premières règles. Chez 30% des femmes environ – en particulier chez celles de plus de 30 ans – ces troubles se renouvellent régulièrement. On parle alors de syndrome prémenstruel (SPM). Pour 1,3% à 9% des femmes, des troubles plus sévères, notamment au niveau de l'humeur, s'installent avec parfois des conséquences sur leur vie sociale et professionnelle. On parle alors de «dysphorie prémenstruelle (PMDD)».

Au-delà du SPM

Des recherches – notamment l'étude «Mood In Daily Life» menée au Canada entre 2004 et 2006 – remettent désormais en question une croyance bien ancrée qui veut que le SPM soit à l'origine d'une instabilité émotionnelle chez la femme. En effet, les facteurs psychosociaux tels que la santé physique ou encore le soutien social (au travail, en famille, financier...), semblent avoir une plus grande influence sur leur humeur que le SPM.

Les thérapies qui soulagent

Si certains médicaments peuvent calmer les symptômes, les thérapies alternatives restent une option de choix. À chaque menstruation, corps, esprit et énergie sont mis à contribution. Une opportunité de se mettre à l'écoute de soi-même afin de mieux renseigner le pharmacien



et lui permettre de conseiller des remèdes personnalisés, capables de soigner les symptômes dont chacune peut souffrir.

En homéopathie ou en spagyrie notamment, le pharmacien spécialisé va déterminer le remède approprié en fonction des ressentis de sa cliente au moment des règles: nausées, maux de tête, humeur variable, tristesse, sentiment d'agacement mais aussi rétention d'eau, crampes douloureuses au niveau du bas-ventre, règles abondantes...

Au rayon des plantes, le gattilier a fait ses preuves en cas de troubles prémenstruels mais d'autres, telles que bourse-à-pasteur, matricaire et écorce de saule sont à même de soulager divers troubles de la menstruation.

L'aromathérapie n'est pas en reste. Sauge sclérée, rose, clou de girofle, lavande officinale... Également sur recommandation de votre pharmacien, spécialiste des plantes, les huiles essentielles font merveille. En massage sur le bas-ventre, voire en gouttes à ingérer, ces huiles dispensent une action antidouleur, relaxante ou encore anti-inflammatoire.



Plus d'informations sur ce thème :

www.pharmacieplus.ch/troubles-humeur