Certaines plantes régulent les cycles, soulagent les douleurs ou accompagnent la ménopause. Revue de leurs vertus.

Dix complices de la femme



Le Gattilier *(Vitex agnus-castus)* régule les variations hormonales.

Il y a 5 000 ans, les Égyptiens avaient déjà déterminé les plantes bénéfiques pour la femme. Depuis, les recherches et la pratique ont validé de nombreux usages traditionnels. Si la prudence est toujours de mise – en cas de maladie grave, de symptômes aigus et durant la grossesse ou l'allaitement, un avis médical s'impose –, les plantes accompagnent encore aujourd'hui les femmes à chaque étape de leur vie. Les conseils du Dr Bérengère Arnal, gynécologue et phytothérapeute, autour de dix plantes phares.

1 LE GATTILIER

Troubles de l'humeur, migraines, tensions abdominales… Ces désagréments apparaissent quelques jours avant les règles et caractérisent le fameux syndrome prémenstruel qui touche près d'une femme sur deux. Le gattilier *(Vitex agnus-castus)* permet de réguler les variations hormonales responsables de ces malaises. Ses baies ont été longtemps considérées comme des calmants de la libido et on les surnommait le « poivre des moines ». Aujourd'hui, on lui reconnaît des vertus sédatives et de régulation du syndrome prémenstruel ou de la préménopause, ainsi qu'un soutien dans certains cas d'infertilité. Le Dr Arnal le conseille sous forme de teinture mère ou de gélules entre le 8e et le 21e jour du cycle, durant au moins trois mois.

2 L'ALCHÉMILLE

Considérée comme une plante sacrée depuis l'Antiquité, l'alchémille *(Alchemilla vulgaris)* a donné son nom aux alchimistes, qui recueillaient ses gouttes de rosée nocturne. On lui prêtait la vertu de raffermir l'appareil génital féminin et de redonner ainsi leur virginité aux femmes, d'où son surnom de « manteau de Notre-Dame ». Son action progestérone-like (qui mime la progestérone) en fait un excellent remède hormonal pour les syndromes prémenstruels, la préménopause, les cycles irréguliers ou hyperménorrhées (règles abondantes). Elle est également antihémorragique et veino-constrictrice (jambes lourdes, hémorroïdes). On l'utilise sous forme de teinture mère, gélules et tout simplement en tisane, du milieu de cycle (14e jour) aux règles.

3 L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Si la légende lui prête d'avoir soigné le talon d'Achille, elle n'en est pas moins une plante phare de la femme. L'achilée millefeuille *(Achillea millefolium)* est connue pour son pouvoir hémostatique et cicatrisant, mais c'est surtout son action contre les douleurs pelviennes et abdominales et sur le syndrome prémenstruel qui lui vaut sa place dans les soins gynécologiques. On peut la consommer en gélules, en teinture mère et tout simplement en infusion.

4 L'ARMOISE

L'armoise *(Artemisia vulgaris)* tient son nom d'Artemis, déesse de la nature et de la chasse, en hommage à ses bienfaits pour les femmes. Déjà, Hippocrate l'indiquait pour les troubles du cycle féminin. En tisane, on peut la consommer sans danger durant quelques jours (six maximum) en cas d'absence de règles par exemple ou encore de douleurs menstruelles. Elle stimule également la digestion et tonifie les nerfs. En revanche, elle est contre-indiquée en cas d'inflammation utérine ou d'infection récente du petit bassin et interdite aux femmes enceintes.

5 LA MATRICAIRE OU CAMOMILLE ALLEMANDE

Déjà utilisée par les Germains, les Grecs et les Romains, la matricaire *(Matricaria recutita)*, qui dérive de matrix (la matrice), est souvent considérée comme une panacée. De par son effet sédatif, elle calme l'esprit et apaise douleurs et crampes menstruelles. Ses fleurs se préparent facilement en tisane à prendre entre les repas.