Toutes les solutions contre les douleurs des règles

Qu'elles apparaissent dès les premiers cycles ou plus tard, ces douleurs ne sont pas une fatalité. Zoom sur les traitements qui soulagent.



T. MIMMER/GETTY IMAGES; ARCOID DEZ

NOS EXPERTS



Dr Sylvain Mimoun
gynécologue



Dr Bérangère Arnal
gynécologue-obstétricien, responsable du Diplôme universitaire de phytothérapie (Paris XIII)



Dr Denis Colin
spécialiste de médecine chinoise

Ces douleurs sont déclenchées par les prostaglandines, des hormones qui provoquent une contraction de l'utérus et de la zone tout autour. Elles sont banales, mais mieux vaut consulter quand on est gênée. Le médecin vérifiera qu'aucun organe n'est atteint (fibrome, endométriose). Puis il proposera un traitement dont « l'objectif est de mettre les ovaires au repos », explique le Dr Mimoun.

Rétablir l'équilibre hormonal

Soit on prescrit une pilule, un patch ou un anneau contraceptif pour rééquilibrer le système hormonal. Soit on propose des progestatifs de synthèse (Lutenyl®, Lutéran®…) 10 à 20 jours par mois. Si ce n'est pas suffisant, des anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, kétoprofène, mais pas d'aspirine !), pris dès les premiers signes, soulagent. Ils peuvent être la solution en cas de douleurs épisodiques. □

ISABELLE BLIN

Les traitements naturels

En phytothérapie

• « Je prescris en continu des plantes qui agissent comme les progestatifs : **gattilier, achillée millefeuille, alchémille** », explique le Dr Bérangère Arnal (voir recette ci-dessous). Et en cas d'échec après trois mois, des plantes à action œstrogénique **(potentille ansérine, sauge, fenouil, houblon, ginseng…)**, une semaine avant les règles.

En homéopathie

• « Je préconise **Folliculinum** (5 CH le premier jour des règles, 7 CH le deuxième, 9 CH le troisième, 15 CH le quatrième, 30 CH le cinquième) en traitement de fond, poursuit le Dr Arnal. Et je donne **Colocynthis, Magnesia phos et Progesteronum** (9 CH), en alternance tout au long de la journée, pour soulager la douleur pendant les crises. »

En aromathérapie

• On préconise de diluer **2 gouttes d'huile essentielle d'estragon** (aux propriétés antispasmodiques) dans une huile végétale; puis d'appliquer ce mélange en massage léger sur le bas-ventre, deux fois par jour.

Les médecines alternatives

• **L'ostéopathie** est utile lorsque des problèmes de dos, d'utérus rétroversé, de trouble de la statique pelvienne, peuvent provoquer ou aggraver ces douleurs, surtout en cas d'insuffisance veineuse.

• « **L'acupuncture** donne d'excellents résultats », assure le Dr Denis Colin, spécialiste de médecine chinoise. Ces douleurs peuvent être dues à une quantité ou une qualité insuffisante d'énergie dans le corps, à une mauvaise circulation de cette énergie ou bien à un excès de froid (écoulement pâle et fluide) ou de chaleur (règles épaisses et foncées). En traitant certains points d'acupuncture, on obtient en quelques séances un rééquilibrage de l'énergie.

• **L'hypnose** est moins connue. Pourtant, « elle permet de réduire la sensation de douleur des deux tiers », affirme le Dr Mimoun.

UNE TISANE QUI CALME

à faire soi-même

Demandez à votre herboriste ou à votre pharmacien de préparer ce mélange…

- **50 g d'alchémille parties aériennes**
- **50 g d'achillée millefeuille sommités fleuries**
- **50 g d'hamamélis feuilles**

Versez 3 cuillerées à soupe rases dans un litre d'eau chaude, laissez infuser 15 minutes, buvez quatre à six tasses par jour.