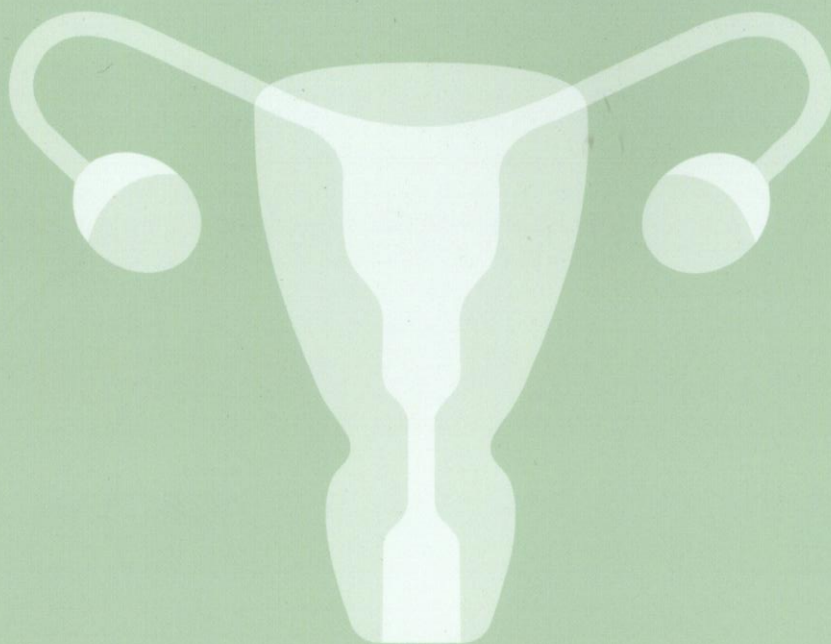


RÈGLES DIFFICILES

Découvrez les conseils hygiéno-diététiques
et les solutions naturelles



Inconforts pendant les règles

Le cycle menstruel se répète tous les 28 jours environ et se caractérise par des variations hormonales importantes.

En fin de cycle menstruel et en absence de fécondation/grossesse, la chute du taux d'hormones (oestrogènes et progestérone) observée au niveau des ovaires déclenche le détachement de la muqueuse utérine interne (= endomètre) et l'écoulement sanguin : ce sont les règles ou menstruations et le début d'un nouveau cycle menstruel.

Les règles durent entre 2 et 8 jours, en moyenne 5 jours et sont souvent accompagnées de troubles ayant un impact plus ou moins important sur la qualité de vie des femmes.

Une étude de l'IFOP (Institut d'études opinion et marketing en France) menée en 2021 a analysé l'impact des règles sur 1010 patientes¹ :

- Près d'**1 femme sur 2** souffre de règles douloureuses. Ce taux s'élève à 60% chez les plus jeunes femmes, âgées de 15 à 19 ans, dont 20% déclarant avoir des règles très douloureuses.
- 71% déclaraient être plus fatiguées qu'à l'accoutumée.
- Ces résultats montrent que les menstruations ont encore aujourd'hui un impact fort sur la santé des femmes, notamment **en raison d'un manque de prise en charge médicale de ces symptômes**.

Il est également ressorti de cette étude que la société et l'environnement social revêtent parfois un caractère « inhospitalier » à l'égard des femmes réglées : **46% d'entre elles ont déjà eu le sentiment que la gêne ou la douleur de leurs règles étaient sous-estimées** par leurs amis hommes, et 42% par des membres masculins de leur famille.

Cela peut entretenir un sentiment de malaise dans le rapport des femmes à leurs règles, si bien que **87% d'entre elles souhaiteraient ne plus être menstruées**.

Quels sont les troubles les plus fréquents observés durant les règles ?

Le type et l'intensité des troubles varient selon les femmes, et peuvent différer d'un mois sur l'autre. De gauche à droite, du plus fréquent au moins fréquent :

Douleurs
et crampes
menstruelles

Fatigue

Diarrhées

Troubles
digestifs

Apparition
de petits
boutons
au niveau
du visage

Anémie
(liée à une
carence en fer)
dans quelques
cas

Comment atténuer ces désagréments ?

- » Placer une bouillotte ou coussin chauffant en bas du ventre ou sur la partie inférieure du dos.
- » Se reposer et dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit)
- » Pratiquer une activité physique régulière afin de libérer des neurotransmetteurs (des messagers assurant la transmission de signaux nerveux, ici sérotonine et endorphines) qui contribuent à réduire la douleur
- » Recourir à des techniques de gestion du stress (méditation, exercices de relaxation)
- » Masser son ventre
- » Éviter les activités et déplacements particulièrement stressants
- » Favoriser une alimentation saine et équilibrée
- » Éviter la consommation d'excitants (thé, café)

Retrouvez quelques conseils pratiques préconisés par l'Assurance Maladie, directement en flashant ce code :



Les solutions naturelles pour diminuer les douleurs pendant les règles (dysménorrhées)



La Camomille Matricaire (*Matricaria recutita* L. Rauschert)

Les fleurs de camomille matricaire sont particulièrement appréciées sous forme de tisane ou d'infusion. Elles contiennent de nombreux constituants ainsi que des huiles essentielles qui ont montré des propriétés anti-inflammatoires et anti-spasmodiques². La camomille a fait l'objet d'études cliniques, certaines ont démontré qu'elle était aussi efficace que des anti-inflammatoires afin de réduire les douleurs des règles, sans survenue d'effet secondaire^{3,4}. D'autres études ont démontré l'efficacité de la camomille pour diminuer les saignements menstruels.⁵



Le Gingembre (*Zingiber officinale* Roscoe)

Épice originaire d'Inde et cultivée dans toute l'Asie, le gingembre présente des intérêts en médecine traditionnelle. Ses parties souterraines contiennent des actifs connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, dont les gingérols^{6,7}. Plusieurs études cliniques, regroupées dans une méta-analyse⁸, ont montré que le gingembre est efficace pour réduire la douleur durant les 3 premiers jours des règles en cas de dysménorrhées. Le gingembre serait aussi efficace pour réduire les saignements menstruels.⁹



Le Fenouil (*Foeniculum vulgare* Mill.)

Les graines séchées de fenouil sont couramment utilisées en médecine traditionnelle dans différents troubles des systèmes digestifs, endocriniens ou respiratoires. Elles contiennent des actifs et des huiles essentielles aux propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et antispasmodiques¹⁰. Une méta-analyse sur une dizaine d'études cliniques a démontré l'efficacité du fenouil pour soulager les dysménorrhées¹¹.



Le Magnésium, associé à la vitamine B6

Le magnésium est un minéral présent dans l'alimentation (algues, poisson, fruits de mer, noix, etc.), il intervient dans de nombreux processus biochimiques, notamment au niveau du système nerveux et des muscles. Le magnésium joue un rôle dans la relaxation musculaire¹² et permet de diminuer l'hypersensibilité à la douleur^{13,14}. L'intérêt du magnésium chez les femmes souffrant de dysménorrhées a été étudié au travers de quelques études cliniques⁴ ; ces femmes étant souvent sujettes à des concentrations sériques significativement plus faibles^{15,16}. La vitamine B6 quant à elle, permet de potentialiser l'action du magnésium¹⁷.



Le Zinc

Le zinc est un oligo-élément présent dans les fruits de mer, les viandes rouges, les graines, etc. Il joue de nombreux rôles essentiels dans l'organisme et possède des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Il permet de réduire l'inflammation en diminuant l'activité des enzymes impliquées¹⁸ et la synthèse des médiateurs de l'inflammation tels que les prostaglandines¹⁹, responsables notamment des contractions utérines douloureuses en cas de dysménorrhées. Une supplémentation en zinc permettrait donc de réduire l'intensité des douleurs menstruelles²⁰.



La Cannelle (*Cinnamomum verum* J. Presl.)

La cannelle, de la famille des Lauracées est une épice dont les propriétés anti-inflammatoires et digestives sont efficaces pour soulager les crampes abdominales, spasmes intestinaux, nausées²¹. Par conséquent, l'utilisation de la cannelle chez les femmes souffrant de dysménorrhées primaires peut être bénéfique²².

SOURCES

1. Étude Ifop pour Intima réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 17 au 18 avril 2021 auprès d'un échantillon de 1010 femmes, représentatif de la population féminine française âgée de 15 à 49 ans résidant en France métropolitaine.
2. McKay DL, Blumberg JB. A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.). *Phytother Res.* 2006 Jul;20(7):519-30. doi: 10.1002/ptr.1900.
3. Modaress M, Mirmohammad M, Oshireh Z, Mehran A. Comparison of the effect of mefenamic acid and matricaria chamomilla capsules on primary dysmenorrhea. *JBUMS 2011*; 13 (3) :50-58.
4. Pattanittum P, Kunyanone N, Brown J, Sangkomkarnhang US, Barnes J, Seyfoddin V, Marjoribanks J. Dietary supplements for dysmenorrhoea. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016 Mar 22;3(3):CD002124. doi: 10.1002/14651858.CD002124.pub2.
5. Niazi A, Moradi M. The Effect of Chamomile on Pain and Menstrual Bleeding in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. *Int J Community Based Nurs Midwifery.* 2021 Jul;9(3):174-186. doi:10.30476/ijcbnm.2021.87219.1417. PMID: 34222539; PMCID: PMC8242407.
6. Mao QQ, Xu XY, Cao SY, Gan RY, Corke H, Beta T, Li HB. Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe). *Foods.* 2019 May 30;8(6):185. doi: 10.3390/foods8060185.
7. Pagano E, Souto EB, Durazzo A, Sharifi-Rad J, Lucarini M, Souto SB, Salehi B, Zam W, Montanaro V, Lucariello G, Izzo AA, Santini A, Romano B. Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) as a nutraceutical: Focus on the metabolic, analgesic, and antiinflammatory effects. *Phytother Res.* 2020 Dec 5. doi: 10.1002/ptr.6964. Epub ahead of print.
8. Daily JW, Zhang X, Kim DS, Park S. Efficacy of Ginger for Alleviating the Symptoms of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *Pain Med.* 2015 Dec;16(12):2243-55. doi: 10.1111/pme.12853. Epub 2015 Jul 14.
9. Kashefi F, Khajehel M, Alavinia M, Golmakani E, Aslil J. Effect of ginger (*Zingiber officinale*) on heavy menstrual bleeding: a placebo-controlled, randomized clinical trial. *Phytother Res.* 2015 Jan;29(1):114-9. doi:10.1002/ptr.5235. Epub 2014 Oct 8. PMID: 25298352.
10. Badgujar SB, Patel VV, Bandivdekar AH. *Foeniculum vulgare* Mill: a review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology. *Biomed Res Int.* 2014;2014:842674. doi: 10.1155/2014/842674. Epub 2014 Aug 3.
11. Lee HW, Ang L, Lee MS, Alimoradi Z, Kim E. Fennel for Reducing Pain in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients.* 2020 Nov 10;12(11):3438. doi: 10.3390/nu12113438.
12. Parazzini F, Di Martino M, Pellegrino P. Magnesium in the gynecological practice: a literature review. *Magn Res.* 2017 Feb 1;30(1):1-7. English. doi: 10.1684/mrh.20170419.
13. Na HS, Ryu JH, Do SH. The role of magnesium in pain. In: Vink R, Nechifor M, editors. *Magnesium in the Central Nervous System* [Internet]. Adelaide (AU): University of Adelaide Press; 2011.
14. Shin HJ, Na HS, Do SH. Magnesium and Pain. *Nutrients.* 2020 Jul 23;12(8):2184. doi: 10.3390/nu12082184.
15. Abass M. Evaluation of serum magnesium, hemoglobin and body mass index in dismenoreric women in Tikrit City /Iraq. *Tikrit Journal of Pure Science* 2012;17(4).
16. Yakubova O. Juvenile dysmenorrhea associated with hypomagnesemia and connective tissue dysplasia. *MJSJ* 2012;11:85-88.
17. Abraham GE, Hargrove JT. Effect of Vitamin B-6 on Premenstrual Symptomatology in Women with Premenstrual Tension Syndromes. *Obstetrical & Gynecological Survey* 1981; 36(5):259-261. doi:10.1097/00006254-198105000-00019.
18. Fong LYY, Zhang L, Jiang Y, Farber JL. Dietary zinc modulation of cox-2 expression and lingual and esophageal carcinogenesis in rats. *JNCI* 2005;97(1):40-50. https://doi.org/10.1093/jnci/dji006.
19. Farrah AM, Halim B, Kaban YB. Effectiveness of zinc supplementation in treating dysmenorrhea. *Bali Medical Journal* 2017;6(1):34-37. https://doi.org/10.15562/bmj.v6i1.380
20. Nasiadek M, Stragierowicz J, Klimczak M, Kilanowicz A. The Role of Zinc in Selected Female Reproductive System Disorders. *Nutrients.* 2020 Aug 16;12(8):2464. doi: 10.3390/nu12082464.
21. Kumar S, Kumari R, Mishra S. Pharmacological properties and their medicinal uses of *Cinnamomum*: a review. *J Pharm Pharmacol.* 2019 Dec;71(12):1735-1761. doi: 10.1111/jphp.13173. Epub 2019 Oct 23. PMID: 31646653.
22. Jahangirfar M, Taebi M, Dolatian M. The effect of Cinnamon on primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2018 Nov;33:56-60. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.08.001. Epub 2018 Aug 15. PMID: 30396627.