

santé
au féminin

SYNDROME PRÉMENSTRUEL, COMMENT LE SOULAGER ?

L'arrivée des règles peut parfois se signaler douloureusement... Une période redoutée par de nombreuses femmes, particulièrement celles qui souffrent de symptômes récurrents. Les troubles ressentis lors du syndrome prémenstruel (SPM) pèsent sur la qualité de vie jusqu'à devenir véritablement problématiques. À côté d'un traitement classique, il est heureusement possible d'atténuer l'impact de ces désagréments en s'appuyant sur des méthodes douces qui agissent dans la durée.

Louise Castillon



Des causes aux contours encore flous... Les mécanismes du syndrome prémenstruel ne sont pas encore totalement élucidés, même si certains facteurs ont bien été identifiés comme étant les éléments déclencheurs des symptômes. Parmi les coupables, un dérèglement hormonal où la variation du taux d'hormones (excès d'œstrogènes et chute de la progestérone) est responsable d'une partie de la pathologie. Une baisse de la sérotonine (un neurotransmetteur qui joue un rôle dans la stabilisation du système nerveux) avant les règles a également un rôle à jouer dans l'apparition des troubles de l'humeur. La piste génétique est toujours envisagée, tout comme des carences alimentaires, l'hygiène de vie et le stress. Le syndrome prémenstruel est multifactoriel, ce qui rend parfois les médicaments inefficaces, là où un renforcement de la prévention et les médecines douces, obtiendront de bons résultats sur la durée...

Du zen dans le cycle

Le stress est un facteur déterminant du SPM et c'est aussi une clé sur laquelle on va pouvoir jouer pour passer la période avec plus de sérénité. Vous l'aurez compris, évitez de planifier un emploi du temps trop chargé une semaine avant et limitez les situations anxiogènes. Profitez-en pour vous détendre avec une calinothérapie sur-mesure, une séance de yoga doux, de Pilates, de sophrologie. Le sport ou toute autre activité de détente, est un atout de poids pour évacuer les tensions en douceur. Piscine, marche, danse... Faites-vous plaisir et terminez le cocooning par un bon bain, un auto-massage et des nuits qui respectent votre rythme de sommeil. N'hésitez pas à faire des pauses dans la journée pour décompresser et vous mettre dans votre bulle. Et on oublie les petites disputes et les grands conflits pour prolonger les bienfaits des bonnes résolutions de votre relaxation intensive.

Des solutions dans l'assiette

Rééquilibrer son alimentation reste un moyen simple et efficace de contrer le SPM. Il va falloir commencer par diminuer votre consommation de sel et respecter la dose des 2 g quotidiens recommandés. Préférez pour cela les produits frais, en diminuant la viande dans votre assiette. En adoptant une alimentation végétarienne deux semaines avant vos

règles, vous réduirez la rétention d'eau et les crampes. Riche en céréales et en sucres lents, une alimentation végétarienne calmera les envies de sucre, plus courantes avant les règles, et réduira l'apport en matières grasses. Mettez également sur les oméga 3, anti inflammatoires et régulateurs de l'humeur, en rajoutant de l'huile de colza et une poignée de noix au menu.

Misez sur les oligo-éléments et les vitamines

Les carences en nutriments essentiels sont fréquentes en période prémenstruelle. Une femme sur quatre manque ainsi de magnésium, alors même qu'il joue un rôle important pour stabiliser les troubles de l'humeur et décontracter les tensions. Une dose journalière de 350 mg est recommandée. Vous le trouverez dans les germes de blé ou le sésame. Une consommation optimale de 1 200 mg de calcium par jour vous aidera également à diminuer le stress et la rétention d'eau. Les sources ne manquent pas des produits laitiers aux eaux riches en calcium, comme Vittel ou Contrex, ou encore les légumes verts. Pour réduire la rétention d'eau, les végétaux bien pourvus en potassium, minéral phare pour atténuer les gonflements liés au SPM, seront précieux. Mettez la levure de bière vivante à l'honneur deux semaines avant vos règles pour sa richesse en vitamines B6, B5 et B1 et B2 qui éliminent les coups de fatigue et stabilisent l'humeur.

Des plantes, du bourgeon aux feuilles

Certaines plantes ont fait leur preuve pour réduire les symptômes. Les baies de gattilier agissent sur les troubles de l'humeur et les douleurs au niveau des seins. Prenez une gélule de gattilier, matin et soir du 14^e au 28^e jour du cycle. Les feuilles de ginkgo biloba, riches en antioxydants, permettent d'avoir un effet bénéfique



ANTIDOULEUR et sans effet secondaire

Livia est un appareil qui soulage instantanément les douleurs grâce à l'électrostimulation. Une étude clinique, menée par une institution indépendante, a été menée auprès de 163 femmes souffrant de douleurs menstruelles importantes. Au total, 80% des femmes ont déclaré que Livia leur permettait d'éliminer de manière significative ou totale l'utilisation de médicaments contre la douleur. Nomade, Livia peut être utilisé partout quand le besoin se fait sentir.

Livia Starter Kit, 159,99 €. En pharmacies et chez les distributeurs agréés. MyLivia.fr



sur les problèmes de circulation. Quant au millepertuis, il agit comme un antipresseur naturel pour réguler les troubles de l'humeur. Les fleurs de millepertuis qui contiennent des xanthonés, un principe actif qui améliore la qualité du sommeil et apaise les irritabilités, peuvent se prendre en tisane (15 à 30 g de fleurs pour un litre d'eau en décoction). En gemmothérapie, les jeunes pousses de framboisier possèdent un principe actif pour un meilleur équilibre hormonal. Notre coup de cœur ? Feminagem d'Herbalgem, un complexe à base de pousses de framboisier qui associe en synergie de la vioerne, du basilic et de la vigne pour réduire les douleurs abdominales et de la camomille et de la marjolaine pour apaiser les troubles de l'humeur. ■

Une tisane contre le SPM

✓ À préparer en décoction... Dans une casserole, mélangez 40 g de baies de gattilier, 30 g de feuilles de piloselle, 30 g d'écorce de marron d'Inde, 30 g d'écorce de saule blanc et 30 g de racines d'angélique dans un litre d'eau que vous portez à ébullition pendant 10 minutes. Filtrez et buvez plusieurs tasses tout au long de la journée.