

BIEN-ÊTRE



Dr Nadia Gros,
gynécologue
en Indre-et-Loire.

LES MAUX GYNÉCO

FINI LES TROUBLES

DES RÈGLES

Symbole de la puissance procréatrice de la femme, les menstruations et leur cortège de symptômes sont de plus en plus vécus comme une contrainte dont la technologie permet de s'affranchir...

VPS: Peut-on sans risque supprimer ses règles?

Dr Nadia Gros: Il ne semble pas que leur disparition nuise à la santé. L'attachement des femmes à leurs menstruations serait d'ordre plutôt psychologique et culturel. Les règles ne sont que la dégradation de la muqueuse utérine qui s'est préparée à la nidation: elles n'ont plus de justification à partir du moment où il n'y a pas eu fécondation et que la muqueuse ne s'est pas transformée. Pour les supprimer, il faut se tourner vers une contraception de type implant ou stérilet à la progestérone. On peut aussi ponctuellement, en cas de voyage ou de

7 femmes
sur 10
souhaitent
espacer
ou supprimer
leurs règles.

vacances, obtenir le même résultat en enchaînant les plaquettes de pilule ou les anneaux, deux à trois fois d'affilée au maximum. Cependant, les chercheurs s'interrogent aussi sur l'impact à long terme de la prise permanente d'hormones de synthèse.

VPS: Qu'appelle-t-on exactement le syndrome prémenstruel (SPM)?

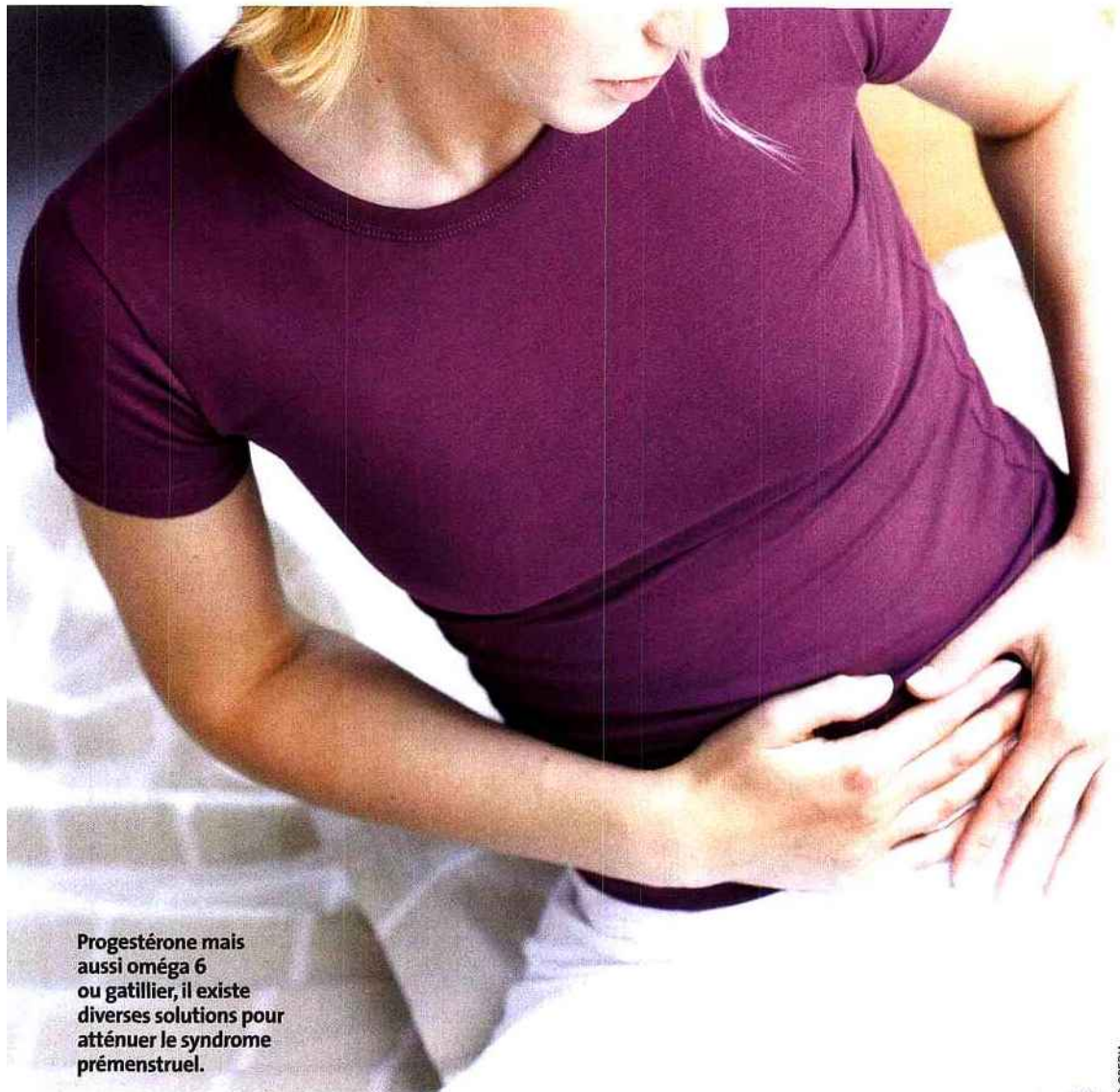
Dr N. G.: Ce terme désigne un ensemble de symptômes variés qui peuvent être des seins gonflés et douloureux, de la rétention d'eau, la sensation de jambes lourdes, une transpiration abondante, des maux de tête, un mal aux reins ou à l'estomac, de l'irritabilité, de la fatigue, un sentiment de mal-être... Le SPM débute généralement une quinzaine de jours avant les règles et dure jusqu'aux règles. Les causes exactes sont mal définies mais ce syndrome semble tout de même lié à un déséquilibre entre les hormones, avec trop d'œstrogènes et pas assez de progestérone.

VPS: Quelles sont les solutions médicales?

Dr N. G.: Le gynécologue peut prescrire un traitement à renouveler chaque mois, à base de progestérone

Bon à savoir

Les règles correspondent à l'évacuation de la partie de la muqueuse utérine qui avait épaissi pour pouvoir accueillir un œuf fécondé. Si la fécondation n'a pas eu lieu, le taux de progestérone baisse, ce qui provoque cette phase d'élimination. Les règles déclenchées sous pilule sont en fait des saignements artificiels, dits de privation (hormonale): ils sont moins importants que ceux des cycles naturels car les hormones ont bloqué l'épaississement de l'endomètre et il n'y a donc rien à évacuer. Les règles peuvent être espacées de vingt à quarante jours et durer de quarante-huit heures à une semaine. Sur toute sa vie, une femme qui n'aura qu'un enfant va connaître environ 400 menstruations...



Progestérone mais aussi oméga 6 ou gattilier, il existe diverses solutions pour atténuer le syndrome prémenstruel.

pour atténuer voire faire disparaître ce problème. On peut aussi recourir au stérilet hormonal (Mirena) ou, dans certains cas, aux micropilules.

VPS: Et les moyens naturels?

Dr N. G.: Un certain nombre de produits d'origine naturelle sont réputés pour atténuer le SPM. En particulier l'huile d'onagre, riche en oméga 6 à prendre sous forme de cures, ainsi que les oméga 3. Du côté des plantes, essayez le gattilier ou l'actée à grappes noires. Le SPM pourrait être aggravé par l'état de stress et donc, dans certains

shopping

À LA BARDANE

Ces lingettes nettoyantes pour les soins intimes préservent l'équilibre naturel du vagin. Elles sont 100% biodégradables et hypoallergéniques.

Lingettes **Saforelle**
3,75 € (les 10).
En pharmacie et parapharmacie.



cas, être soulagé par la prise de magnésium et de calcium. Enfin, la pratique d'une activité sportive régulière permet de rééquilibrer les systèmes nerveux et hormonal, et d'atténuer ainsi les troubles.

VPS: Y a-t-il des aliments à éviter?

Dr N. G.: Il faut limiter les sucres, les sodas, les graisses saturées, et veiller à réduire sa consommation de caféine, de chocolat, d'alcool et de tabac. Un programme simple qui peut dans de nombreux cas améliorer les symptômes ressentis au moment des règles. ■