



HAL
open science

Phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie dans les périodes clés de la vie d'une femme

Océane Foury

► **To cite this version:**

Océane Foury. Phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie dans les périodes clés de la vie d'une femme. Sciences du Vivant [q-bio]. 2019. dumas-02419512

HAL Id: dumas-02419512

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02419512>

Submitted on 19 Dec 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

ANNEE 2019

N°

THÈSE D'EXERCICE

pour le

DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

par

Océane FOURY

Présentée et soutenue publiquement le 20 juin 2019

Phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie dans les périodes clés de la vie d'une femme

JURY

Président : **Mme Catherine FELGINES** Maître de conférences,
UFR Pharmacie de Clermont-Ferrand

Membres :

Mme Catherine COUDERT Maître de conférences,
UFR Pharmacie de Clermont-Ferrand

Mme Odile PESTRE Maître de conférences associée,
UFR Pharmacie de Clermont-Ferrand

Mme Françoise GUINARD Docteur en Pharmacie,
Maître de stage, Clermont-Ferrand

M Jacques DUPRAT Docteur en Pharmacie,
Maître de stage, Clermont-Ferrand

ANNEE 2019

N°

THÈSE D'EXERCICE

pour le

DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

par

Océane FOURY

Présentée et soutenue publiquement le 20 juin 2019

Phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie dans les périodes clés de la vie d'une femme

JURY

Président : **Mme Catherine FELGINES** Maître de conférences,
UFR Pharmacie de Clermont-Ferrand

Membres :

Mme Catherine COUDERT Maître de conférences,
UFR Pharmacie de Clermont-Ferrand

Mme Odile PESTRE Maître de conférences associée,
UFR Pharmacie de Clermont-Ferrand

Mme Françoise GUINARD Docteur en Pharmacie,
Maître de stage, Clermont-Ferrand

M Jacques DUPRAT Docteur en Pharmacie,
Maître de stage, Clermont-Ferrand

Remerciements

A notre président de jury,

Mme FELGINES Catherine,

Vous me faites l'honneur d'être la présidente de mon jury. Veuillez-trouver ci-joint l'expression de ma très grande considération et de mon profond respect pour m'avoir accompagnée dans la réalisation de ce travail.

A notre jury de thèse,

Mme RUBAT-COUDERT Catherine,

Vous me faites l'honneur de faire partie de mon jury et par conséquent de juger mon travail. Veuillez accepter mon entière reconnaissance.

Mme PESTRE Odile,

Vous me faites l'honneur de faire partie de mon jury et par conséquent de juger mon travail. Veuillez accepter mon entière reconnaissance.

Mme GUINARD Françoise,

Vous m'avez accueillie au sein de votre officine depuis ma troisième année mais aussi et surtout pour mes six mois de stage. Veuillez accepter ma gratitude pour faire partie de mon jury.

M. DUPRAT Jacques,

Vous m'avez accueilli au sein de votre officine depuis ma troisième année mais aussi et surtout pour mes six mois de stage. Veuillez accepter mes remerciements pour tous vos conseils et votre bienveillance.

A mes parents, pour leur présence et leur soutien permanent, qui m'ont permis d'en arriver là où je suis aujourd'hui.

A ma sœur, pour sa présence et son soutien.

A ma famille, qui me rend si fière de l'avoir auprès de moi pour ce jour si important.

A Bastien, pour sa présence, sa patience et son soutien dans cette année rythmée.

A Audrey, Orlane, mes deux plus belles rencontres universitaires.

A Marie-Camille, Emeline, Noéline, Laura, Lana, mes autres copines de fac avec qui j'ai passé de supers moments.

A Aymeric, Laura, Blaise, Gaëtan et Guillaume, mes amis de l'ATPC, avec lesquels j'ai passé une année associative inoubliable.

A l'équipe officinale de la pharmacie des Fourches, qui m'a permis de découvrir le métier et d'évoluer dans le monde du travail.

Table des matières

Liste des figures	9
Liste des abréviations.....	11
Introduction	12
PARTIE 1 – PRESENTATION GENERALE DE LA PHYTOTHERAPIE	13
A. Phytothérapie	13
1. Définition	13
2. Formes galéniques utilisées	14
a) Tisanes	14
b) Poudres.....	14
c) Extraits et teintures.....	15
d) Autres formes galéniques.....	15
B. Aromathérapie	16
1. Définitions	16
a) Huile essentielle	16
b) Essence	17
c) Hydrolat aromatique	17
2. Dénomination des huiles essentielles.....	17
3. Modes d'obtention	18
a) Hydrodistillation	18
b) Expression mécanique à froid	19
4. Conservation	19
5. Voies d'utilisation	19
a) Voie respiratoire	19
b) Voie orale.....	20
c) Voie cutanée	21
6. Sécurité d'utilisation	21
a) Toxicité des huiles essentielles	21
b) Contre-indications et précautions d'emploi	22
C. Gemmothérapie.....	23
1. Définition	23
2. Mode d'obtention et formes galéniques	24
3. Sécurité d'utilisation	25
4. Posologie	25

PARTIE 2 – A PARTIR DE LA PUBERTE (MENSTRUATIONS ET PHENOMENES ASSOCIES)	27
A. Rappel sur le cycle menstruel.....	27
B. Syndrome prémenstruel	28
1. Généralités.....	28
2. Traitement en phytothérapie.....	29
a) Gattilier (<i>Vitex agnus-castus</i>), baies	29
b) Onagre (<i>Oenothera biennis</i>), huile des graines	31
c) Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>), parties aériennes.....	32
3. Traitement en aromathérapie	33
a) Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>), parties aériennes.....	33
b) Sauge sclarée (<i>Salvia sclarea</i>), sommités fleuries.....	34
4. Traitement en gemmothérapie	35
5. Mesures pour prévenir ou atténuer les symptômes	35
C. Dysménorrhées	36
1. Généralités.....	36
2. Traitement en phytothérapie.....	37
a) Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>), parties aériennes.....	37
b) Armoise (<i>Artemisia vulgaris</i>), sommités fleuries	38
c) Actée à grappes (<i>Cimicifuga racemosa</i>), rhizome et racine.....	39
3. Traitement en aromathérapie	39
a) Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>), parties aériennes.....	39
b) Sauge sclarée (<i>Salvia sclarea</i>), sommités fleuries.....	40
c) Lavande officinale (<i>Lavandula officinalis</i>), fleurs.....	40
4. Traitement en gemmothérapie	41
5. Conseils pour prévenir et limiter les douleurs liées aux règles.....	41
D. Hyperménorrhées ou règles abondantes.....	42
1. Généralités.....	42
2. Traitement en phytothérapie.....	42
3. Traitement en aromathérapie	43
a) Ciste ladanifère (<i>Cistus ladaniferus</i>), rameaux	43
b) Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum</i>), feuilles.....	44
4. Traitement en gemmothérapie	44
E. Mastodynies	45
1. Généralités.....	45

2.	Traitement en phytothérapie.....	45
3.	Traitement en aromathérapie	46
4.	Conseils pour limiter les douleurs mammaires	47
F.	Migraine cataméniale.....	47
1.	Généralités.....	47
2.	Traitement en phytothérapie.....	48
3.	Traitement en aromathérapie	49
4.	Traitement en gemmothérapie	50
G.	Acné.....	51
1.	Généralités.....	51
2.	Traitement en phytothérapie.....	52
a)	La pensée sauvage (<i>Viola tricolor</i> , parties aériennes fleuries).....	52
b)	La bardane (<i>Arctium lappa</i> , racine)	53
3.	Traitement en aromathérapie	54
4.	Traitement en gemmothérapie	55
a)	Bourgeon de cassis (<i>Ribes nigrum</i>).....	55
b)	Bourgeon de noyer (<i>Juglans regia</i>)	56
c)	Bourgeon d'orme (<i>Ulmus minor</i>).....	57
5.	Conseils hygiéno-diététiques.....	57
a)	Hygiène et maquillage	57
b)	Diététique	58
	PARTIE 3 – GROSSESSE, ALLAITEMENT ET MAUX ASSOCIES.....	59
A.	Troubles digestifs	60
1.	Nausées, vomissements	60
a)	Traitement en phytothérapie.....	61
b)	Traitement en aromathérapie	62
c)	Traitement en gemmothérapie	64
d)	Conseils hygiéno-diététiques.....	64
2.	Constipation	64
a)	Traitement en phytothérapie.....	65
b)	Traitement en aromathérapie	66
c)	Conseils hygiéno-diététiques.....	67
3.	Reflux gastro-œsophagien	67
a)	Traitement en phytothérapie.....	68
b)	Traitement en aromathérapie	70

c)	Traitement en gemmothérapie	71
d)	Conseils hygiéno-diététiques.....	72
B.	Vergetures.....	73
1.	Traitement en phytothérapie.....	73
a)	Hydrocotyle (<i>Centella asiatica</i>), parties aériennes	73
b)	Bourrache (<i>Borago officinalis</i>), huile.....	74
c)	Rose musquée (<i>Rosa rubiginosa</i>), huile.....	75
2.	Conseils hygiéno-diététiques.....	76
C.	Préparation à l'accouchement	76
1.	Traitement en phytothérapie.....	76
2.	Traitement en aromathérapie	77
a)	Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>), herbe	77
b)	Lavande officinale (<i>Lavandula officinalis</i>), sommité fleurie	77
c)	Camomille romaine (<i>Chamaemelum nobile</i>), sommités fleuries	78
D.	Allaitement.....	79
1.	Stimulation de l'allaitement.....	80
a)	Traitement en phytothérapie.....	80
b)	Conseils pour un allaitement efficace au quotidien.....	83
2.	Réduction et arrêt de l'allaitement	83
a)	Traitement en phytothérapie.....	83
b)	Conseils	84
3.	Crevasses du mamelon.....	84
a)	Traitement en phytothérapie.....	85
b)	Traitement en aromathérapie	85
c)	Conseils pour prévenir et guérir l'apparition de crevasses.....	86
	PARTIE 4 – MENOPAUSE ET TROUBLES ASSOCIES	87
A.	Troubles climatériques	87
1.	Traitement en phytothérapie.....	88
a)	Plantes à phytoestrogènes	89
b)	Autres plantes	94
2.	Traitement en aromathérapie	97
a)	Lavande officinale (<i>Lavandula officinalis</i>), fleurs	97
b)	Sauge sclérée (<i>Salvia sclarea</i>), sommités fleuries.....	98
c)	Néroli (<i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i>), fleurs	99
d)	Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>), fleurs	100

3.	Traitement en gemmothérapie	100
a)	Airelle (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	101
b)	Framboisier (<i>Rubus idaeus</i>)	101
c)	Pommier (<i>Malus sylvestris</i>)	102
B.	Ostéoporose.....	102
1.	Traitement en phytothérapie.....	103
a)	Prêle des champs (<i>Equisetum arvense</i>), parties aériennes	103
b)	Ortie (<i>Urtica dioïca</i>), feuilles	105
2.	Traitement en gemmothérapie	105
a)	Prêle des champs (<i>Equisetum arvense</i>)	105
b)	Ronce (<i>Rubus fruticosus</i>).....	106
C.	Conseils de prévention	106
PARTIE 5 – EN PRATIQUE A L’OFFICINE		108
A.	Mélanges de plantes pour tisanes pour préparations officinales	108
1.	Syndrome prémenstruel	108
2.	Acné.....	109
3.	Troubles digestifs de la grossesse	110
4.	Stimulation de l’allaitement.....	110
B.	Fiches conseils.....	111
C.	Cas comptoirs	128
1.	Douleurs prémenstruelles.....	128
2.	Migraine cataméniale	128
3.	Nausées de la grossesse	129
4.	Constipation et grossesse	130
5.	Stimulation de l’allaitement.....	130
6.	Bouffées de chaleur et ménopause	131
Conclusion		133
Références bibliographiques		134
ANNEXE I – MONOGRAPHIE « MELANGES POUR TISANES POUR PREPARATIONS OFFICINALES »		153
ANNEXE II – MONOGRAPHIE « TISANES ».....		158

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Hydrodistillation	18
Figure 2 : Le cycle menstruel	28
Figure 3 : <i>Vitex agnus-castus</i>	29
Figure 4 : <i>Oenothera biennis</i>	31
Figure 5 : <i>Achillea millefolium</i>	32
Figure 6 : <i>Artemisia dracunculus</i>	33
Figure 7 : <i>Salvia sclarea</i>	34
Figure 8 : <i>Rubus idaeus</i>	35
Figure 9 : <i>Artemisia vulgaris</i>	38
Figure 10 : <i>Actea racemosa</i>	39
Figure 11 : <i>Lavandula officinalis</i>	40
Figure 12 : <i>Capsella bursa-pastoris</i>	42
Figure 13 : <i>Cistus ladaniferus</i>	43
Figure 14 : <i>Pelagornium asperum</i>	44
Figure 15 : <i>Cymbopogon martinii</i>	46
Figure 16 : <i>Tanacetum parthenium</i>	48
Figure 17 : <i>Mentha x piperita</i>	49
Figure 18 : <i>Ficus carica</i>	50
Figure 19 : <i>Viola tricolor</i>	52
Figure 20 : <i>Arctium lappa</i>	53
Figure 21 : <i>Melaleuca alternifolia</i>	54
Figure 22 : <i>Ribes nigrum</i>	55
Figure 23 : <i>Juglans regia</i>	56
Figure 24 : <i>Ulmus minor</i>	57
Figure 25 : <i>Zingiber officinale</i>	61
Figure 26 : <i>Citrus limon</i>	62
Figure 27 : <i>Plantago indica</i>	65
Figure 28 : <i>Plantago ovata</i>	65
Figure 29 : <i>Althaea officinalis</i>	68
Figure 30 : <i>Melissa officinalis</i>	69
Figure 31 : <i>Citrus reticulata</i>	70

Figure 32 : <i>Chamaemelum nobile</i>	71
Figure 33 : <i>Tilia tomentosa</i>	72
Figure 34 : <i>Centella asiatica</i>	73
Figure 35 : <i>Borago officinalis</i>	74
Figure 36 : <i>Rosa rubiginosa</i>	75
Figure 37 : <i>Foeniculum vulgare</i>	80
Figure 38 : <i>Pimpinella anisum</i>	81
Figure 39 : <i>Trigonella foenum-graecum</i>	81
Figure 40 : <i>Humulus lupulus</i>	82
Figure 41 : <i>Salvia officinalis</i>	83
Figure 42 : <i>Glycine max</i>	90
Figure 43 : <i>Trifolium pratense</i>	91
Figure 44 : <i>Medicago sativa</i>	92
Figure 45 : <i>Linum usitatissimum</i>	93
Figure 46 : <i>Turnera diffusa</i>	96
Figure 47 : <i>Citrus aurantium</i>	99
Figure 48 : <i>Cananga odorata</i>	100
Figure 49 : <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	101
Figure 50 : <i>Malus sylvestris</i>	102
Figure 51 : <i>Equisetum arvense</i>	103
Figure 52 : <i>Urtica dioica</i>	105
Figure 53 : <i>Rubus fruticosus</i>	106

LISTE DES ABREVIATIONS

AFNOR = association française de normalisation

AFSSA = agence française de sécurité sanitaire des aliments

ANSES = agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

ANSM = agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé

CRAT = centre de référence sur les agents tératogènes

CT = chémotype

EMA = european medicines agency

ESCOP = european scientific cooperative on phytotherapy

FSH = hormone folliculostimulante

LH = hormone lutéinisante

GABA = acide gamma-amino-butyrique

HA = hydrolat aromatique

Hcg = hormone chorionique gonadotrophique

HE = huile essentielle

HPMC = committee on herbal medicinal products

HV = huile végétale

OMS = organisation mondiale de la santé

PGF₂ α = prostaglandine F₂ α

RGO = reflux gastroœsophagien

SA = semaine d'aménorrhée

SPM = syndrome prémenstruel

THS = traitement hormonal substitutif

vs = *versus*

INTRODUCTION

La vie d'une femme est ponctuée de bouleversements hormonaux qui débutent à la puberté et se terminent après la ménopause. Ces différents changements hormonaux peuvent s'accompagner de troubles plus ou moins incommodes altérant bien souvent la qualité de vie et nécessitant donc une prise en charge.

La grossesse est à l'origine d'une perturbation hormonale qui permet la préparation de l'organisme au bon développement de celle-ci. Les modifications physiologiques qui en résultent sont souvent à l'origine de troubles pouvant être gênants. De nombreux médicaments sont déconseillés ou contre-indiqués au cours de la grossesse en lien avec les conséquences potentiellement graves qu'ils peuvent engendrer sur l'embryon ou le fœtus. L'avis d'un professionnel de santé est donc fortement recommandé avant la prise d'un quelconque médicament durant cette période.

Depuis quelques années, on observe dans les officines un réel engouement pour la médecine dite « naturelle », celle-ci se voulant être considérée comme une alternative aux thérapeutiques conventionnelles. Ce phénomène s'explique par les risques d'intolérance ou d'effets indésirables des médicaments qui conduisent de plus en plus de personnes à se tourner vers les plantes.

Il est bon de rappeler que, depuis la nuit des temps et donc bien avant les progrès de la médecine moderne, les hommes se soignaient uniquement par les plantes. Il n'est donc pas illogique de se tourner vers une médecine plus naturelle. Toutefois, qui dit naturel ne veut pas forcément dire sans risque. Il est alors du devoir du pharmacien de proposer des solutions alternatives efficaces avec des produits sûrs pour la prise en charge à l'officine de troubles bénins.

Cette thèse présentera dans une première partie des notions générales concernant la phytothérapie et les disciplines apparentées (aromathérapie, gemmothérapie). Elle abordera ensuite les trois périodes clés de la vie d'une femme que sont la puberté, la grossesse et la ménopause, et notamment les « maux » les plus fréquemment rencontrés au cours de ces périodes et la manière de les traiter en phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie. Cette thèse se conclura par des fiches conseils destinées à toute personne travaillant dans le milieu officinal ainsi qu'aux patientes et par quelques cas comptoirs qui reprendront les « maux » abordés dans les parties précédentes.

PARTIE 1 – PRESENTATION GENERALE DE LA PHYTOTHERAPIE

A. Phytothérapie

1. Définition

Le terme « Phytothérapie » provient du grec *phyton* signifiant plante et du grec *therapeia* qui veut dire soin. Il s'agit donc d'une thérapie par des plantes que l'on qualifie de médicinales. Celles-ci possèdent des propriétés médicamenteuses (curatives ou préventives) et sont inscrites à la Pharmacopée Européenne ou Française.

Au sein de la Pharmacopée Française 11^{ème} édition (1), on trouve les plantes médicinales réparties en 2 listes :

- La liste A des plantes utilisées traditionnellement. Parmi elles, 148 ont un usage non exclusivement thérapeutique et sont libérées du monopole pharmaceutique. La liste des plantes pouvant être vendues par des personnes autres que les pharmaciens est énoncée dans le **Décret n° 2008-841 du 22 août 2008 relatif à la vente au public des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée**. (2)
- La liste B des plantes utilisées traditionnellement en l'état ou sous forme de préparation et dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu.

La phytothérapie se distingue de la médecine conventionnelle par l'utilisation de la plante entière, de parties de plantes ou même d'extraits et non pas de principes actifs isolés. Les plantes utilisées en phytothérapie sont des plantes de la liste A.

En phytothérapie, les composants d'une plante pris tous ensemble sont plus efficaces que s'ils étaient pris séparément. Cet ensemble de constituants actifs qui agissent en synergie pour aboutir à un effet thérapeutique précis est désigné par le terme « totum ». (3)

Il est à noter que de nombreuses plantes médicinales se retrouvent aujourd'hui dans la composition de compléments alimentaires. La liste des plantes autorisées dans ceux-ci figure dans l'annexe 1 de l'**Arrêté du 24 juin 2014**. (4)

2. Formes galéniques utilisées

a) Tisanes

L'utilisation de plantes médicinales sous forme de tisanes constitue la forme traditionnelle. D'après la Pharmacopée Française 11^{ème} édition et notamment la monographie « Tisanes » (5), une tisane est définie comme étant une « préparation aqueuse buvable obtenue à partir d'une ou plusieurs drogues végétales ».

La monographie « Tisanes » (5) de la Pharmacopée Française indique que « la dose quotidienne est de 250 à 500 mL pour une quantité mise en œuvre de 5 à 10 g/L ». Les tisanes sont réalisées extemporanément par décoction, infusion ou macération. Le protocole de réalisation est également décrit au sein de cette monographie.

- La décoction consiste à maintenir la drogue végétale avec de l'eau bouillante, pendant 15 à 30 minutes.
- L'infusion consiste à verser de l'eau bouillante sur la drogue végétale et laisser en contact pendant 10 à 15 minutes.
- La macération consiste à maintenir la drogue végétale en contact avec de l'eau à une température d'environ 25°C pendant 30 minutes.

Ces préparations pourront ensuite être bues après filtration. Le choix entre ces 3 types de préparation dépendra de la drogue végétale. Ainsi pour les drogues riches en mucilages, on privilégiera la macération. Pour les drogues plutôt dures de type écorces ou racines, ce sera la décoction. Et pour les drogues plutôt friables de type fleurs ou feuilles, ce sera l'infusion.

b) Poudres

Les drogues végétales peuvent être réduites en poudre soit par broyage simple, soit par cryobroyage.

Le cryobroyage consiste à broyer une drogue sèche après son refroidissement par de l'azote liquide à -196°C. C'est une méthode plus intéressante et avantageuse qui permet de préserver la plante de l'échauffement mécanique du broyage simple, tout en donnant une poudre fine et homogène. Le froid permet de conserver tous les principes actifs de la plante et donc d'avoir le « totum » de la plante, soit l'intégralité du végétal. (6)

c) Extraits et teintures

Selon la Pharmacopée Européenne 9^{ème} édition (7), on distingue :

- Les extraits fluides, qui sont des « préparations liquides dont en général une partie en masse ou en volume correspond à une partie en masse de drogue végétale séchée ». Ainsi on peut obtenir un kilogramme d'extrait fluide à partir d'un kilogramme de plante sèche. Pour le solvant d'extraction, il est possible d'utiliser soit de l'eau, soit un mélange eau-éthanol en proportions diverses. Dans le premier cas, on parle d'extraits aqueux, dans le second d'extraits hydro-alcooliques.
- Les extraits secs, qui sont des préparations sous forme de poudre, préparées à partir d'extraits fluides dont on a éliminé le solvant d'extraction par distillation sous pression réduite.
- Les teintures, qui sont des « préparations liquides généralement obtenues soit à partir d'une partie de drogue végétale et de dix parties de solvant d'extraction, soit à partir d'une partie de drogue végétale et de cinq parties de solvant d'extraction ». On utilise généralement des drogues sèches pour réaliser ce type de préparation et de l'éthanol comme solvant d'extraction.
- Les teintures mères, qui sont des préparations homéopathiques, généralement obtenues à partir de plantes fraîches, en utilisant une partie de drogue végétale et dix parties d'éthanol.

d) Autres formes galéniques

Il existe deux autres formes galéniques utilisées en phytothérapie, formes qui sont brevetées. Il s'agit des suspensions intégrales de plantes fraîches et des extraits fluides de plantes fraîches standardisés.

- Les suspensions intégrales de plantes fraîches encore appelées SIPF sont préparées selon un procédé breveté du Laboratoire Synergia® qui consiste à mettre en suspension dans de l'éthanol à 30% une drogue végétale fraîche cryobroyée. (8–10)
- Les extraits fluides de plantes fraîches standardisés encore appelés EPS sont préparés selon un procédé breveté du Laboratoire Phytoprevent® qui consiste en des extractions de drogue végétale fraîche cryobroyée par percolation avec des alcools de titre croissant, suivies d'un mélange des différents extraits, puis élimination de l'alcool et reprise de l'extrait final dans de la glycérine. Ce type de préparation conduit à des matières premières à usage pharmaceutique

(MPUP) destinées à des préparations magistrales et à des compléments alimentaires (Phytostandards®) (8,10,11)

B. Aromathérapie

1. Définitions

Le terme « aromathérapie » provient du latin *aroma* signifiant arôme et du grec *therapeia* qui veut dire soin. Il correspond donc à l'utilisation de composés aromatiques issus de plantes pour soigner des pathologies. Ces composés extraits des plantes peuvent être des huiles essentielles, des essences ou bien des hydrolats.

Ce terme a été cité pour la première fois en 1935 par le chimiste René Maurice Gattefossé. Mais c'est au docteur Jean Valnet que l'on doit les connaissances et les recherches médicales en aromathérapie. (12,13)

a) Huile essentielle

Le terme « huile essentielle » (HE) est à la fois défini par l'Agence Nationale de Sécurité des Médicaments et des produits de santé (ANSM) pour l'usage pharmaceutique et cosmétique, ainsi que par l'Association Française de Normalisation (AFNOR) pour les usages aromatiques et alimentaires.

L'ANSM reprend la définition de la Pharmacopée Européenne 9^{ème} édition (7) : une HE est un « produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage. L'HE est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé physique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition ».

Selon la norme ISO 9235:2013 (14) de l'AFNOR intitulée « Matières premières aromatiques naturelles », une HE est un « produit obtenu à partir d'une matière première naturelle d'origine végétale, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par des procédés mécaniques à partir de l'épicarpe des fruits de *Citrus* (agrumes), soit par distillation sèche, après séparation de l'éventuelle phase aqueuse par des procédés physiques ». Cette norme tient compte du mode d'obtention et de la pureté de l'extrait végétal, une HE peut être appelée HE uniquement si elle est obtenue par distillation et si elle est 100% pure et naturelle après extraction. Ainsi s'il y a une modification ou un autre moyen d'obtention, on parlera d'extrait et non pas d'HE. (15)

b) Essence

L'essence est une substance naturellement sécrétée par la plante qui s'accumule dans différentes structures histologiques spécialisées. Lors de l'hydrodistillation de plantes aromatiques, la vapeur d'eau fait exploser les structures renfermant l'essence et celle-ci est extraite. L'HE est donc de l'essence distillée.

Au sens strict, le terme essence correspond à la substance obtenue par expression mécanique à froid de zestes frais d'agrumes (genre *Citrus*). (13)

c) Hydrolat aromatique

L'hydrolat aromatique (HA), aussi appelé eau florale, correspond à l'eau distillée qui a été séparée de l'HE à la sortie de l'alambic lors de l'hydrodistillation. Il est beaucoup moins concentré en composés actifs que l'HE. L'HA contient les constituants les plus hydrosolubles de l'essence distillée. (13)

2. Dénomination des huiles essentielles

Pour éviter toute confusion, les HE doivent être nommées selon la nomenclature binomiale internationale. Le genre et l'espèce de la plante utilisée doivent en effet être précisés, ainsi que la variété si elle existe. La dénomination se fait en latin. Par exemple, l'HE d'arbre à thé en dénomination binomiale internationale est appelée HE de *Melaleuca alternifolia*. (15)

La précision de l'organe producteur est également importante car la composition d'une HE est variable en fonction de la partie de la plante distillée. Comme exemple, on peut citer *Citrus aurantium* var. *amara*, qui peut donner l'HE de petit grain bigaradier lorsqu'on distille les feuilles ou alors l'HE de néroli s'il s'agit des fleurs. On peut également obtenir de l'essence d'oranger amer par expression mécanique à froid des zestes. (15)

Il existe un autre critère important à prendre en considération lors du choix d'une HE, il s'agit de la spécificité biochimique encore appelée chémotype (CT). C'est Pierre Franchomme qui introduisit cette notion en 1975, finalement adoptée par l'ensemble de l'Union Européenne en 2006. Le CT désigne une entité chimique précise et distincte, présente au sein d'une espèce, cela veut dire qu'une même plante peut produire des HE de spécificités différentes par comparaison de la nature et de la proportion des différents composants de ces HE. Le CT caractérise une HE en mettant en évidence un à trois composants dits majeurs qui représentent entre 60 et

90% de la composition totale. L'exemple le plus marquant pour parler de cette notion de CT est celui du thym commun (*Thymus vulgaris*) qui présente de nombreux CT différents en fonction de la nature du sol et du climat. On peut citer les chémotypes thymol, carvacrol, géraniol, linalol... (15)

Il faut retenir qu'une HE est un mélange complexe de composants biochimiques formant un totum. Son efficacité dépend de la diversité des molécules qui la composent mais aussi des nombreuses interactions entre celles-ci.

3. Modes d'obtention

a) Hydrodistillation

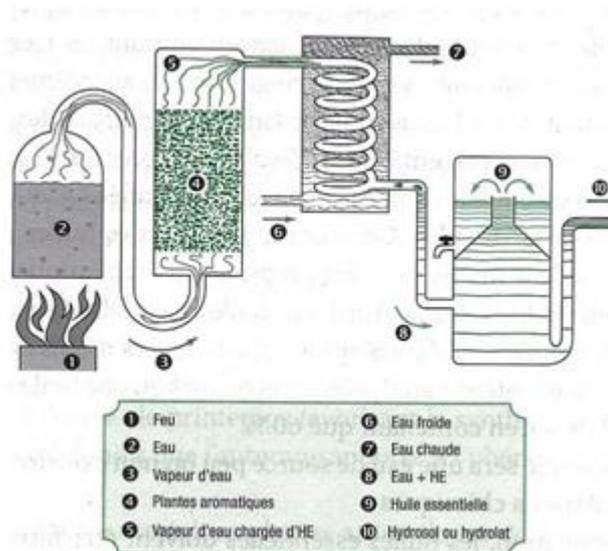


Figure 1 Hydrodistillation (16)

L'hydrodistillation ou entraînement à la vapeur d'eau consiste à récupérer l'HE contenue dans les cellules végétales au moyen de la vapeur d'eau. L'HE est insoluble dans l'eau mais elle est entraînable par la vapeur d'eau. (12)

La plante est mise dans un appareil ressemblant à un alambic qui reçoit de la vapeur d'eau. La vapeur d'eau détruit la structure des cellules végétales permettant de libérer les molécules odorantes. La vapeur d'eau va se charger d'HE et sera ensuite condensée au niveau d'un réfrigérant avant d'être récupérée dans un essencier. (12)

L'HA et l'HE, de densités différentes, se séparent naturellement dans l'essencier. L'HE est généralement plus légère et se retrouve à la surface ; il existe cependant quelques exceptions, notamment pour l'HE de giroflier. (12)

b) Expression mécanique à froid

Ce procédé simple n'est possible qu'avec les fruits du genre *Citrus* (agrumes). L'expression consiste à briser mécaniquement à l'aide de presses les poches à essence des zestes frais d'agrumes pour en recueillir l'essence. On obtient ainsi une « essence » et non de l'HE. (12)

4. Conservation

Les HE renferment des composés qui n'ont pas tous la même stabilité, ce qui nécessite des précautions pour leur conservation.

Elles doivent être stockées (3,13) :

- à l'abri de la lumière dans des flacons en verre teinté,
- à l'abri de la chaleur, idéalement à 20°C.

La durée de conservation des HE est d'environ 2 à 5 ans, pour les essences elle est légèrement inférieure, 1 à 2 ans. (3,13)

5. Voies d'utilisation

a) Voie respiratoire

Que ce soit par diffusion ou inhalation (sèche ou humide), les HE pénètrent dans les voies respiratoires et atteignent le système limbique, zone du cerveau qui régit les émotions et le comportement. C'est une voie d'administration simple et rapide. (13)

- La diffusion se fait généralement à l'aide d'un diffuseur qui chauffe modérément l'HE ou le mélange d'HE de manière à permettre leur évaporation. La durée des séances de diffusion ne doit pas excéder 15 min par heure. La diffusion doit se faire en l'absence d'enfants dans la pièce. Pour la quantité d'HE à disposer dans le diffuseur, il est recommandé de se référer au mode d'emploi du fabricant. En l'absence de diffuseur, il est possible de verser une dizaine de gouttes dans une coupelle d'eau placée près d'une source de chaleur. La diffusion est généralement utilisée pour assainir l'environnement. (12)
- L'inhalation humide consiste à mettre entre 3 et 6 gouttes d'huiles essentielles dans un bol d'eau bouillante et à respirer les vapeurs, 3 fois par jour maximum. Il est recommandé de réduire le nombre de gouttes si les

muqueuses nasales sont un peu enflammées. L'inhalation humide est surtout employée pour les problèmes de la sphère ORL. (12)

- L'inhalation sèche est une version plus simple de l'inhalation humide qui peut se pratiquer partout et de manière rapide. Elle consiste à imprégner un mouchoir avec quelques gouttes d'HE et de respirer à fond, plusieurs fois dans la journée. Il est recommandé en général de mettre 2 à 3 gouttes sur le mouchoir. (12)
- L'application de quelques gouttes (environ 2-3) sur les poignets pour une respiration directe est également une technique rapide pour un soin « express » ou en réponse à un problème d'ordre psychologique. Elle permet de combiner une action respiratoire et générale (par pénétration cutanée). (12)

b) Voie orale

La règle importante à retenir lors de la prise orale d'HE est ne pas les prendre pures, il existe cependant quelques exceptions (l'HE de lavande vraie, l'HE de menthe poivrée, les essences obtenues à partir des zestes de *Citrus* par exemple).

Les supports conseillés pour la prise par voie orale sont soit un comprimé neutre à croquer, soit du miel, soit une huile végétale (HV). (12)

En règle générale, il est conseillé de ne pas dépasser 2 gouttes par prise, 3 ou 4 fois par jour maximum pour un adulte et 1 goutte par prise 3 fois par jour pour un enfant (sachant que les HE sont contre-indiquées chez les enfants de moins de 7 ans).

A l'officine, il existe des formes pharmaceutiques permettant la prise par voie orale d'huiles essentielles :

- les gélules : elles sont préparées dans le cadre d'une préparation magistrale et sont constituées d'un mélange d'HE dans une poudre de type lévillite. La posologie recommandée est de 100 mg d'HE 2 à 3 fois par jour pour un adulte.
- les capsules molles : elles sont préparées industriellement et contiennent entre 50 et 75 mg d'une ou de plusieurs HE.

Les HE destinées à la voie orale doivent être prises en utilisation ponctuelle ou en cure de 3 semaines maximum suivies d'une semaine de pause. (15)

c) Voie cutanée

Il s'agit de la voie de prédilection pour l'utilisation des HE. Elles sont lipophiles donc capables de traverser la peau et ses différentes couches pour rejoindre la circulation sanguine. On peut appliquer les HE pures ou diluées selon les recommandations spécifiques de chacune sur des zones localisées ou bien en massages corporels ou dans le bain. (13)

Pour l'application cutanée et les massages, on compte en général 2 à 4 gouttes pour les enfants et 6 à 10 gouttes pour les adultes, que l'on mélange dans 2 cuillérées à café d'HV. (12)

Dans un bain, il faut en général 5 à 10 gouttes en fonction de la taille de la baignoire, diluées systématiquement dans une base neutre pour bain. (12)

6. Sécurité d'utilisation

a) Toxicité des huiles essentielles

Bien que les HE soient des composés naturels, elles ne sont pas sans risque. Certaines présentent en effet des toxicités qu'il faudra prendre en compte lors de leur utilisation.

Les HE contenant des phénols (comme le thymol) sont dermocaustiques à l'état pur, il faudra donc les diluer dans une HV avant leur utilisation sur la peau. Elles peuvent également présenter une hépatotoxicité par voie orale, on les utilisera donc de manière limitée dans le temps. On pourra éventuellement les associer à une HE hépatoprotectrice comme l'HE de citronnier par exemple. L'effet protecteur de l'HE de citronnier sur la toxicité hépatique et rénale de l'aspirine a été démontré récemment. (17)

Les HE contenant des aldéhydes aromatiques (comme le cinnamaldéhyde) sont également dermocaustiques et peuvent causer des irritations au niveau de la peau. Il conviendra de les diluer dans une HV avant leur utilisation. Les aldéhydes terpéniques (comme le néral ou le citronellal) ont quant à eux une action lacrymogène et tussigène chez des personnes dites sensibles. (18)

Les HE contenant des cétones terpéniques (comme la verbénone, la menthone ou le camphre) sont à utiliser avec précaution en raison de leur neurotoxicité. A faible dose, elles vont être calmantes et sédatives, alors qu'à dose forte, elles deviennent neurotoxiques, stupéfiantes, épileptisantes. Cette toxicité est dépendante de la dose et se manifeste par accumulation de petites doses pendant longtemps. Elles sont également abortives pour certaines d'entre elles, notamment celles à base de thuyone. (18)

Les HE contenant des lactones présentent les mêmes risques de toxicité que celles contenant des cétones.

b) Contre-indications et précautions d'emploi

i. Générales

Par principe de précaution, toutes les HE sont contre-indiquées (sauf exceptions) aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants de moins de 30 mois, aux personnes asthmatiques ou allergiques, ainsi qu'aux personnes sous traitement (hormones thyroïdiennes ou anticoagulants...). En règle générale, les HE ne doivent pas être utilisées chez les enfants de moins de 7 ans sans recueillir l'avis d'un spécialiste en aromathérapie. (19)

ii. Spécifiques

En règle générale, chaque HE peut être utilisée de différentes façons mais tous les modes d'utilisations ne conviennent pas forcément à toutes les HE. Ainsi avant toute utilisation d'HE, il sera recommandé de s'assurer que le mode d'utilisation choisi convient à celle que l'on veut utiliser. En effet, certaines HE ne peuvent pas être inhalées, d'autres ne peuvent pas être appliquées sur la peau, d'autres sont toxiques par voie orale.

Les essences d'agrumes sont toutes photosensibilisantes, entraînant des réactions épidermiques après exposition au soleil. Après utilisation de l'essence de citron, de mandarine, de bergamote, de pamplemousse, d'orange douce ou d'orange amère, il est donc recommandé de ne pas s'exposer au soleil ou aux UV pendant au moins 6 heures. (19)

Les HE dermocaustiques peuvent provoquer des irritations cutanées très importantes. Il faudra systématiquement les diluer fortement avant toute application cutanée et ne jamais les utiliser en diffusion. (20)

Certaines HE présentent un fort potentiel allergisant, c'est notamment le cas des HE qui sont issues de plantes de la famille des Astéracées (comme l'achillée millefeuille par exemple). Ainsi pour les personnes présentant un terrain allergique ou une peau dite atopique, il sera conseillé d'appliquer quelques gouttes d'HE dans le pli du coude afin d'exclure une éventuelle réaction d'irritation. Les allergies respiratoires comme l'asthme interdisent l'utilisation en diffusion et en inhalation des HE.

iii. Cas particulier de la femme enceinte

La grossesse est une contre-indication générale à l'utilisation d'HE. Il est en effet déconseillé de recourir à l'utilisation d'HE pendant les trois premiers mois. Au cours des mois suivants et pendant l'allaitement, il est préférable de limiter leur usage et de consulter un professionnel de santé avant d'en utiliser. (20)

La voie cutanée, l'inhalation humide, les voies orale, rectale et vaginale sont interdites. Seule l'inhalation sèche et la diffusion atmosphérique sont autorisées chez la femme enceinte ou allaitante. (20)

C. Gemmothérapie

1. Définition

Le terme « gemmothérapie » provient du latin *gemmae* qui signifie à la fois bourgeon et pierre précieuse, et du grec *therapeia*, qui veut dire soin. C'est donc une thérapie par les bourgeons végétaux.

D'une manière plus large, la gemmothérapie correspond à l'utilisation des tissus embryonnaires végétaux (bourgeons, radicules, jeunes pousses), toujours en croissance, mis en macération dans différents solvants et permettant l'obtention d'un extrait que l'on appelle macérât glycériné. (21)

C'est une forme de phytothérapie encore peu utilisée, qui a été développée par le médecin Pol Henry dès les années 1960. Il est le premier à présumer que le méristème, un élément indifférencié du bourgeon, contient toute l'énergie nécessaire au développement des arbres et qu'il pourrait être assimilé aux cellules souches de notre organisme. Il qualifie initialement ce concept de « Phytoembryothérapie » dans les années 1970. Mais c'est au médecin Max Tétou que l'on doit le nom de « Gemmothérapie », terme qui sera finalement adopté par tout le monde dans les années 1980. (22)

Le bourgeon est une excroissance végétale qui finit par donner naissance aux branches, aux feuilles et aux fleurs des arbres. Il contient de l'information génétique (acides nucléiques en plus grande quantité que dans les autres tissus), des minéraux, des oligoéléments et des vitamines. On retrouve également des facteurs de croissance aussi appelés phyto-hormones (auxines et gibbérellines), des enzymes et de la sève minérale indispensable pour la sortie de dormance du bourgeon après l'hiver. Il est constitué à sa base du méristème, lui-même formé de cellules indifférenciées capables de régénérer les tissus du végétal selon les circonstances du milieu. (21,22)

En gemmothérapie, on utilise des bourgeons frais que l'on récolte au printemps juste avant leur éclosion pour que la potentialité énergétique et les concentrations en éléments vitaux soient optimales. Ils sont ensuite stabilisés dans un mélange de deux ou trois solvants : glycérine/alcool ou eau/glycérine/alcool. (21)

2. Mode d'obtention et formes galéniques

Sur le marché, on trouve actuellement 2 types de macérâts :

- le macérât glyciné dilué à 1DH (1^{ère} décimale Hahnemannienne), qui est la seule forme médicinale de gemmothérapie décrite par la Pharmacopée Française 11^{ème} Edition (1)
- le macérât-mère, qui est un macérât glyciné sous forme concentrée.

Pour obtenir le macérât glyciné 1DH, on réalise une macération mère qui s'effectue au 1/20^{ème} d'un équivalent poids sec de bourgeons. Pour cela, le bourgeon frais est mis à macérer dans un mélange alcool-glycérine. Après cette macération, le macérât est dilué 10 fois dans un mélange eau-alcool-glycérine. (21)

Pour ce qui est du macérât-mère, le mode d'obtention est plus simple. Il consiste en une macération des bourgeons frais à température ambiante dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine pendant 21 jours. (23)

L'arrivée récente de cette deuxième forme galénique (macérât-mère) a permis le développement important de la gemmothérapie. En effet, cette forme concentrée présente plusieurs avantages :

- une macération qui s'effectue directement dans le mélange des 3 solvants (eau, glycérine, alcool), ce qui évite une manipulation supplémentaire car cette forme ne nécessite pas de dilution ultérieure.
- une plus grande facilité d'emploi car la forme étant plus concentrée, le nombre de gouttes à administrer est diminué, tout comme la quantité d'alcool ingérée. De plus, les conditionnements sont moins imposants. (21,22,24)

D'un point de vue réglementaire, ces deux formes galéniques sont bien différentes. La forme diluée à 1DH est la seule forme médicinale pour les médicaments gemmothérapeutiques, qui sont des médicaments homéopathiques délivrés sans ordonnance et uniquement en pharmacie. La forme concentrée (macérât-mère) n'est quant à elle pas décrite par la Pharmacopée Française, ce n'est donc pas un médicament mais une préparation à base de plantes sous forme pré-dosée, ayant le statut européen de complément alimentaire. (21,25)

3. Sécurité d'utilisation

La gemmothérapie, de par son mode de préparation impliquant de faibles concentrations de principes actifs et de par les faibles volumes ingérés, ne présente pas d'effets secondaires de type intoxications graves.

Néanmoins, comme pour toute substance alimentaire ou médicinale, des réactions diverses peuvent se produire : allergie rare au produit, inversion des effets attendus, hypersensibilité du patient, etc. Des réactions ponctuelles et toujours très sporadiques peuvent se produire (avance de règles, migraine, etc.) qui reflètent plutôt des réactions physiologiques excessives qu'une intoxication réelle au produit. Ces réactions sont du même ordre que celles qui sont observées en phytothérapie classique. (24)

Cependant, il existe quelques précautions d'emploi :

- ne pas utiliser chez les personnes en sevrage alcoolique ou épileptiques.
- ne pas donner de bourgeons ayant une action hormonale (airelle, framboisier, sequoia, chêne) à une femme enceinte, ni à une femme ayant des antécédents de cancer hormonodépendant.
- respecter la posologie maximale de 5 gouttes par jour de macérât-mère pour une femme enceinte. (21,25)

Les macérâts se conservent pendant minimum 4 ans.

4. Posologie

Un traitement en gemmothérapie s'effectue au minimum sur trois semaines et peut être poursuivi pendant trois mois, à condition d'effectuer un arrêt d'une semaine toutes les trois semaines. (21)

- La posologie habituelle des macérâts glycélinés 1DH est comprise entre 50 et 100 gouttes par jour pour un adulte. Plus généralement, on considère une goutte par kilo de poids et par jour que ce soit pour un adulte ou pour un enfant. (26)
- La posologie généralement conseillée pour les macérâts-mères chez un adulte est de 5 gouttes 3 fois par jour, en dehors des repas. On commence généralement par 5 gouttes 1 fois par jour, puis on augmentera progressivement le dosage jusqu'à une dose de 10-20 gouttes par jour. Pour les enfants jusqu'à 13 ans, la posologie est de 3 à 8 gouttes par jour, en

commençant par 3 et en augmentant chaque jour d'une goutte jusqu'à obtenir un résultat stable. (21)

Ces gouttes sont à diluer dans un verre d'eau et à prendre avant les repas. Si plusieurs macérâts glycélinés doivent être pris au même moment, il est possible de les mélanger dans le verre, en revanche il n'est pas conseillé de les mélanger dans le flacon. (26)

PARTIE 2 – A PARTIR DE LA PUBERTE (MENSTRUATIONS ET PHENOMENES ASSOCIES)

La puberté désigne la période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Elle se caractérise par le développement des caractères sexuels secondaires, l'accélération de la vitesse de croissance, la survenue des règles (ménarche) et l'acquisition de la capacité de reproduction. (27)

Les changements observés à la puberté se produisent suite à un bouleversement hormonal dû à la maturation du système nerveux central en lien avec la disparition du frein inhibant l'hypothalamus antérieur. Les glandes endocrines, c'est-à-dire les ovaires chez la femme, sont stimulées par des signaux nerveux et vont produire des hormones sexuelles telles que les estrogènes. Ces derniers vont générer des changements comme le développement des seins, l'apparition d'une pilosité, de pertes blanches ou encore celle des règles. Ces dernières sont souvent irrégulières au début et les premiers cycles ne comportent pas toujours d'ovulation, puis les cycles deviennent de plus en plus réguliers et durent 28 jours environ. (28,29)

Nous aborderons dans cette partie des troubles qui apparaissent à la puberté mais n'en sont pas forcément spécifiques.

A. Rappel sur le cycle menstruel

Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques de la femme préparant son organisme à une éventuelle fécondation. Il débute à la puberté et se répète jusqu'à la ménopause. La durée habituelle du cycle menstruel est de 28 jours, mais il peut être plus long ou plus bref et n'est pas toujours régulier. Les émotions fortes, les voyages et bien d'autres causes jouent un rôle significatif dans les modifications du cycle. (30)

Au premier jour des règles, le cerveau commence à sécréter une hormone folliculostimulante (FSH) qui a pour effet de stimuler les ovaires et de favoriser la sécrétion d'estrogènes pendant 14 jours permettant ainsi la maturation des follicules et du futur ovule.

Quelques jours avant l'ovulation, l'hormone lutéinisante (LH) commence à être sécrétée. Autour du 14^{ème} jour, un pic de LH est sécrété et conduit à l'ovulation ainsi qu'à la sécrétion de progestérone. Cette dernière permet d'épaissir la paroi interne de l'utérus et de la préparer pour recevoir l'œuf.

On observe en parallèle une diminution progressive de la FSH et de la LH jusqu'au prochain cycle. La diminution des taux sanguins de l'ensemble de ces hormones est responsable du déclenchement des règles. Celles-ci durent en moyenne 3 à 7 jours et la quantité de sang perdue est peu importante. (31)

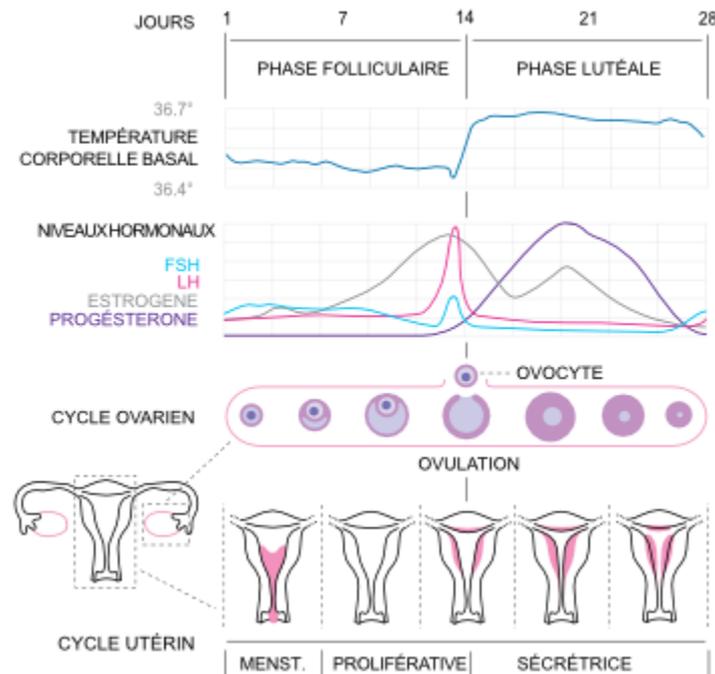


Figure 2 Le cycle menstruel (32)

B. Syndrome prémenstruel

1. Généralités

Le syndrome prémenstruel (SPM) est la symptomatologie la plus fréquemment rencontrée chez les femmes en âge de procréer. La prévalence du SPM est de 70 à 90% des femmes. C'est une récurrence cyclique de symptômes physiques, psychologiques et comportementaux qui apparaissent quelques jours avant le début des règles et disparaissent au début ou au cours des menstruations. La sévérité de ce syndrome est suffisamment importante pour altérer la vie des femmes, bien qu'il soit constant et prévisible avec les menstruations. (33)

Les premiers symptômes se manifestent généralement autour de l'âge de 20 ans et leur intensité diminue avec la ménopause. Les symptômes les plus fréquents constituent une triade : (33)

- tension mammaire : seins tendus, douloureux et sensibles
- tension abdominopelvienne : ballonnements, inconfort...
- tension psychique : irritabilité, humeur labile, troubles du sommeil, céphalée, anxiété...

L'étiologie de ce syndrome n'est pas clairement élucidée. On suspecte principalement l'influence de facteurs hormonaux. On sait que le SPM est lié à l'ovulation et au cycle menstruel. Le rôle des hormones sexuelles féminines a donc

été étudié. Le taux de progestérone chez certaines femmes souffrant de SPM est abaissé. Pour d'autres, on observe plutôt un excès d'estrogènes. Dans les deux cas, il y aurait potentiellement un déséquilibre de la balance estrogène/progestérone, mais cela n'est pas encore confirmé. (33,34)

Un consensus plus large parle de vulnérabilité neurobiologique aux variations normales des stéroïdes sexuels circulants, qui s'explique par une équivalence des niveaux d'estrogène et de progestérone chez une femme souffrant de SPM et chez une femme qui n'en souffre pas alors que la réponse aux variations normales de ces hormones est différente. (33,34)

Il pourrait également y avoir une fluctuation des neurotransmetteurs dans le cerveau, la sérotonine étant notamment le neurotransmetteur le plus incriminé. Une diminution de la sérotonine plaquettaire dans la semaine précédant les menstruations induirait des symptômes de SPM plus sévères. (33,34)

Des facteurs alimentaires pourraient également être mis en cause comme une carence en calcium, manganèse, vitamine B, vitamine E et acide linoléique ou une alimentation trop sucrée, une forte consommation de boissons caféinées ou encore des abus d'alcool. (33)

Des facteurs psychosociaux sont également évoqués, comme par exemple les événements de la vie et stress journaliers qui influenceraient l'évolution et la sévérité des symptômes. (33)

Le traitement classique du SPM repose sur des progestatifs qui ne sont pas toujours très bien tolérés. L'utilisation de plantes avec une action progestative a donc tout son intérêt. (8)

2. Traitement en phytothérapie

a) Gattilier (*Vitex agnus-castus*), baies



Figure 3 *Vitex agnus-castus* (35)

Les vertus médicinales du gattilier sont connues depuis des millénaires. Dioscoride, médecin de la Grèce antique, indique qu'on faisait une boisson pour calmer la libido à partir des baies de cette plante. Au Moyen-Âge, les moines du sud de l'Europe les consommaient pour mieux supporter leurs ardeurs et respecter leurs vœux de célibat, ce qui lui vaut son appellation populaire de « poivre des moines ». (36)

Outre le frein sur l'activité des hormones masculines, le gattilier agit également sur le système hormonal féminin par action sur la glande pituitaire qui régule le cycle menstruel. Il régule également la production de prolactine, hormone de la lactation, également responsable du gonflement des seins. Ainsi, le gattilier est considéré en Allemagne et aux Etats-Unis comme l'une des plantes majeures du rééquilibrage hormonal féminin. (37)

Le Comité des Médicaments à base de Plantes (HMPC) au sein de l'Agence Européenne du Médicament (EMA) reconnaît au gattilier un usage traditionnel dans le soulagement des symptômes mineurs survenant quelques jours avant les menstruations (SPM) ainsi qu'un usage bien établi dans le traitement du SPM. (38)

Le gattilier, de par sa composition en flavonoïdes, iridoïdes, diterpènes et HE, présente des effets sur les hormones, les neurotransmetteurs, le système opioïde ainsi que sur les voies inflammatoires et les voies nociceptives. Son efficacité sur le SPM a notamment été étudiée dans 8 essais cliniques randomisés entre 1997 et 2012. Dans tous ces essais, son efficacité était supérieure à celle du placebo ainsi qu'à celle de la pyridoxine (une carence en pyridoxine entraîne une augmentation de prolactine et donc des œdèmes et des douleurs) (39). Un essai clinique réalisé en 2012 (40) indique un dosage optimal quotidien à 20 mg d'extrait sec de baies et une efficacité supérieure s'il est utilisé dans les 6 jours précédant les règles.

Les effets indésirables du gattilier sont généralement modérés et transitoires à type de réactions dermatiques, problèmes intestinaux comme des diarrhées, céphalées, vertiges, palpitations. (39,41)

En pratique :

→ Décoction : mettre 1 cuillère à café de baies séchées dans 200 ml d'eau bouillante, maintenir l'ébullition 10 minutes, puis filtrer. Prendre 1 à 2 tasses par jour les 14 derniers jours du cycle. (37)

Il est à noter que le gattilier existe également sous forme de gélules ou de comprimés.

b) Onagre (*Oenothera biennis*), huile des graines



Figure 4 *Oenothera biennis* (42)

L'onagre est une plante cultivée à grande échelle pour récolter des graines qui fournissent une huile très riche en acides gras essentiels très utiles pour lutter contre les troubles féminins du syndrome prémenstruel et de la ménopause. (37)

L'huile d'onagre contient des acides gras polyinsaturés de type oméga 6 dont environ 65% d'acide linoléique et entre 7% et 14% d'acide gamma-linolénique. Elle contient aussi des acides gras mono-insaturés de type oméga 9 tels que l'acide oléique et des acides gras saturés comme l'acide stéarique et l'acide palmitique. Ces composés lui confèrent des **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires**. L'acide gamma-linolénique est notamment un précurseur de la production de la prostaglandine E1 qui joue un rôle dans la baisse de l'inflammation. (43)

Une étude randomisée en double aveugle *versus* placebo réalisée par Rocha Filho et coll. sur l'effet des acides gras essentiels dans le SPM a montré une diminution significative du score de sévérité des symptômes dans le groupe supplémenté par 1 g d'acides gras essentiels et une diminution encore plus significative dans le groupe supplémenté par 2 g. La supplémentation par 1 g d'acides gras essentiels était constituée de 210 mg d'acide gamma-linolénique, 175 mg d'acide oléique, 340 mg d'acide linoléique, 250 mg d'autres acides gras polyinsaturés et 20 mg de vitamine E. Cette étude clinique a permis de prouver que la prostaglandine E1 est capable d'atténuer les effets biologiques de la prolactine et qu'en son absence les effets de la prolactine étaient exacerbés. (44)

En pratique :

→ Capsules : prendre 6 capsules d'huile d'onagre dosées à 500 mg par jour, les 14 derniers jours du cycle. (37)

c) Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), parties aériennes



Figure 5 *Achillea millefolium* (45)

L'achillée millefeuille est une plante reconnue comme efficace depuis des milliers d'années. Les parties aériennes de l'achillée contiennent une HE riche en mono- et sesquiterpènes (azulène, cinéole, camphre...) ainsi que des flavonoïdes. L'achillée possède une action anti-inflammatoire, emménagogue et cholérétique. Elle joue également le rôle de régulateur sanguin. Les feuilles sont plutôt hémostatiques et cicatrisantes, alors que les fleurs sont davantage antispasmodiques. (46)

Le HMPC reconnaît à l'achillée millefeuille un usage traditionnel dans le traitement symptomatique des spasmes dus aux menstruations. (47)

En pratique :

→ Infusion : mettre 1 à 2 cuillères à café de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour les 14 derniers jours du cycle. (37,48)

→ Bain de siège : faire infuser 100 g de plantes sèches dans 10 l d'eau chaude. Verser dans un bain de siège ou une baignoire et faire tremper la région pelvienne durant 10 à 20 minutes. (37,48)

Précaution d'emploi : cette plante ne devra pas être utilisée chez des personnes présentant un terrain allergique en raison de la présence de lactones sesquiterpéniques. (46)

3. Traitement en aromathérapie

a) Estragon (*Artemisia dracunculus*), parties aériennes



Figure 6 *Artemisia dracunculus* (49)

L'HE d'estragon possède des propriétés multiples mais surtout une remarquable activité antispasmodique, neuromusculaire et utérine. Elle est également anti-inflammatoire et peut également avoir une action hormonale. Elle est principalement indiquée pour les maux de ventre quelle qu'en soit la cause ainsi que pour les douleurs gynécologiques, douleurs de règles, douleurs prémenstruelles, dysménorrhées et les congestions ou spasmes du bas-ventre. Ses indications s'expliquent par sa composition riche en méthylchavicol appelé plus communément estragole, qui est une substance connue pour ses effets spasmolytiques sur les fibres musculaires lisses notamment. (50,51)

L'étude de Soares et coll. (52) a notamment mis en évidence le pouvoir spasmolytique de l'estragole par comparaison avec son isomère l'anéthole. Dans cette étude, il a été démontré que l'anéthole et l'estragole à très faible concentration (micromolaire) induisent une contraction alors qu'à forte concentration il s'agit plutôt d'une profonde relaxation.

En pratique :

→ Voie orale : 1 à 2 gouttes d'HE dans une cuillère à soupe d'HV à prendre de manière ponctuelle sur une période restreinte de 24 à 72h. (20,37,50)

→ Voie locale : 1 goutte d'HE diluée dans 5 gouttes d'HV en massage du bas ventre sur une période courte (8 à 10 jours maximum). (20,37,50)

Il est à noter que l'HE d'estragon pourra être associée à l'HE de sauge sclérée notamment en application locale.

Précautions d'emploi : (20)

- le méthylchavicol contenu dans cette HE présente une toxicité hépatocancérogène chez la souris, ainsi par principe de précaution elle ne doit pas être utilisée de manière répétée bien que les effets toxiques n'aient pas été démontrés chez l'homme.
- cette HE est dermocaustique, il est donc indispensable de la diluer dans une HV avant toute application cutanée.

b) Sauge sclarée (*Salvia sclarea*), sommités fleuries



Figure 7 *Salvia sclarea* (53)

L'HE de sauge sclarée pourrait être appelée l'HE des femmes puisqu'elle est une HE incontournable de la ménopause et des règles tardives. Il est à noter que dans la mythologie, elle aidait notamment la femme à accoucher. (50)

Cette HE possède, entre autres, des propriétés estrogène-like (dus à la présence de sclaréol), emménagogue, utérotonique et antispasmodique (par la présence de linalol). Elle stimule également l'activité hormonale d'une femme tout au long de sa vie. (50)

En tant que régulatrice des cycles menstruels, l'HE de sauge sclarée est utilisée dans un large panel d'indications comme les déséquilibres hormonaux (troubles du cycle, aménorrhées, retard de règles, règles insuffisantes ou trop abondantes), les douleurs et spasmes liés aux menstruations (douleurs de règles, dysménorrhées), le SPM, la pré-ménopause et la ménopause. (50,54)

En pratique :

→ Voie locale : appliquer 3 gouttes d'HE diluées dans 5 gouttes d'HV en frictions sur le bas ventre 3 fois par jour. (50)

Précautions d'emploi : cette HE ne doit pas être utilisée en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant en raison des propriétés estrogène-like. (20)

4. Traitement en gemmothérapie



Figure 8 *Rubus idaeus* (55)

Les bourgeons de framboisier (*Rubus idaeus*) sont fréquemment employés en gemmothérapie pour leur activité au niveau du système hormonal féminin, notamment en cas de dysménorrhées, aménorrhées ou oligoménorrhées fonctionnelles. Le framboisier régule les déséquilibres neurovégétatifs (frigidité, trouble de la libido) et stimule la sécrétion d'estrogènes et de progestérone. Ainsi il agit efficacement sur les retards de règles, équilibre les dysendocrinies et est recommandé en période de pré-ménopause. Il possède également une action antispasmodique utérine, utile en cas de dysménorrhées. (21)

En pratique :

→ 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau en cure de 3 semaines par mois. (21)

5. Mesures pour prévenir ou atténuer les symptômes

La pratique régulière d'une activité physique entraîne une amélioration générale des symptômes. La marche, la natation, le jogging ou des exercices d'aérobic par exemple, entraînent une augmentation du flux sanguin des différents organes, ce qui aide à régulariser la fluctuation des hormones et donc diminuer les symptômes physiques et psychologiques du SPM. L'impact de la natation sur le SPM a été démontré récemment par Maged et coll., tandis l'effet de la pratique d'exercices d'aérobic a été étudié par Mohebbi et coll. (8, 26, 27)

Surveiller son alimentation peut également être un moyen de prévenir ou du moins d'atténuer les symptômes du SPM, comme par exemple réduire sa consommation de caféine, d'aliments riches en sucre raffiné et de sel. Un apport quotidien de calcium et magnésium peut s'avérer également bénéfique. L'effet du calcium sur le SPM a notamment été analysé dans une étude en double aveugle par Shobeiri et coll. en

2017. Les résultats ont montré qu'un apport quotidien de 500 mg de calcium permettait de réduire de manière efficace les symptômes psychiques du SPM. (8, 28)

Enfin, toute surcharge émotionnelle, professionnelle ou situation qui pourrait générer du stress, peut augmenter les symptômes du SPM. Recourir à des techniques de relaxation telles que le yoga, la méditation, la sophrologie et même une simple respiration profonde peuvent aider à diminuer les désagréments du SPM. (34)

C. Dysménorrhées

1. Généralités

Les dysménorrhées sont un ensemble de douleurs qui précèdent ou accompagnent les règles. Ces douleurs sont situées au niveau de l'abdomen inférieur et sont plus ou moins associées à des nausées ou vomissements, fatigue, céphalées. Elles sont identifiées comme étant les plus douloureuses des douleurs chroniques féminines et sont la 1^{ère} cause d'absentéisme scolaire et professionnel. (59,60)

On distingue 2 types de dysménorrhées (59) :

- les dysménorrhées essentielles, qui sont une pathologie propre en lien avec une hypersécrétion de prostaglandines endométriales.
- les dysménorrhées organiques, qui sont un symptôme d'une pathologie gynécologique sous-jacente (adénomyose, endométriose).

En fonction du moment de leur apparition, on parlera de (59) :

- dysménorrhées primaires, lorsque le début des douleurs se fera à l'adolescence dans les mois ou années qui suivent les premières règles.
- dysménorrhées secondaires, lorsque le début a lieu à distance de la puberté, le plus souvent autour de 30 ans.

Le seuil de douleur étant différent d'une femme à l'autre, il est difficile d'évaluer la fréquence des dysménorrhées. On estime que les dysménorrhées essentielles touchent 1 fille sur 2 et qu'environ 66% des jeunes femmes et 55% des adolescentes se sont déjà plaintes de douleurs. (59)

Les facteurs de risques identifiés comme principaux sont les antécédents familiaux de dysménorrhées et un ménarche avant l'âge de 13 ans. Parmi les autres facteurs, on peut citer le milieu socio-économique, l'origine ethnique, le profil psychologique, facteurs qui vont intervenir dans la manière de faire face à la douleur. Le tabac serait également un facteur de risque essentiel, les dysménorrhées semblent plus intenses

avec le nombre de cigarettes fumées et un tabagisme passif augmenterait la fréquence des dysménorrhées. (59)

Concernant la physiopathologie, ces douleurs résultent d'une hypoxie tissulaire suite à une hypercontractilité du myomètre et une vasoconstriction des artérioles. L'hypersécrétion de prostaglandines est principalement à l'origine de ces phénomènes. En effet une production excessive et/ou un déséquilibre entre les prostaglandines entraînent des phénomènes menstruels douloureux et/ou hémorragiques. La concentration en prostaglandines dans l'endomètre, le liquide menstruel et le sang veineux utérin est 3 à 4 fois élevée chez une femme dysménorrhéique avec une augmentation préférentielle des PGF2α (prostaglandine F2α) . Cette augmentation de PGF2α est directement corrélée à l'intensité de la douleur. (59)

Sachant que la synthèse des prostaglandines est augmentée par les estrogènes et diminuée par la progestérone, le traitement pharmacologique des dysménorrhées repose sur des progestatifs en fin de cycle, un contraceptif estroprogestatif mini ou normodosé ou des anti-prostaglandines c'est-à-dire des anti-inflammatoires non stéroïdiens. (59)

2. Traitement en phytothérapie

a) Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), parties aériennes

Comme nous l'avons évoqué dans le SPM, l'achillée millefeuille est une plante possédant une action anti-inflammatoire et emménagogue et joue également le rôle de régulateur sanguin.

Jenabi et coll. ont étudié l'efficacité de l'achillée millefeuille dans le soulagement des dysménorrhées primaires. Dans cet essai clinique en double aveugle, les feuilles d'achillée millefeuille ont été utilisées en décoction, à raison de 3 tasses à thé par jour pendant 3 jours à chaque cycle. Les résultats ont montré que l'achillée millefeuille pouvait être une alternative efficace dans le traitement des dysménorrhées primaires avec une amélioration des symptômes dès le premier mois d'utilisation. (61)

En pratique : mêmes utilisations que dans le SPM

→ Infusion : mettre 1 à 2 cuillères à café de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour les 14 derniers jours du cycle. (37,48)

→ Bain de siège : faire infuser 100 g de plantes sèches dans 10 l d'eau chaude. Verser dans un bain de siège ou une baignoire et faire tremper la région pelvienne durant 10 à 20 minutes. (37,48)

Précaution d'emploi : pas d'utilisation chez les personnes présentant un terrain allergique. (46)

b) Armoise (*Artemisia vulgaris*), sommités fleuries



Figure 9 *Artemisia vulgaris* (62)

L'armoise est utilisée depuis l'Antiquité pour les problèmes de santé chez la femme. Ses sommités fleuries contiennent une HE de composition qualitativement et quantitativement variable selon le lieu de culture (en général camphre, linalol, cinéole). L'armoise est une plante emménagogue qui stimule le flux sanguin dans la région utéro-pelvienne. Elle présente également des propriétés antispasmodiques permettant de lutter contre les spasmes musculaires. L'armoise sert, entre autres, pour le traitement de l'aménorrhée et des dysménorrhées. Elle permet également de régulariser le cycle menstruel et de soulager les règles difficiles, douloureuses et tous les symptômes liés à la ménopause. (63,64)

L'activité antispasmodique de l'armoise a été étudiée par Khan et coll. en 2009. Ces derniers ont démontré que l'armoise entraînait des effets anticholinergiques associés à un mécanisme antagoniste des canaux calciques permettant d'expliquer son activité antispasmodique. (65)

En pratique :

→ Infusion : 10 à 15 g de sommités fleuries dans 1 l d'eau bouillante, boire 3 tasses par jour en dehors des repas pendant les 10 jours qui précèdent les règles. (63)

c) **Actée à grappes (*Cimicifuga racemosa*), rhizome et racine**



Figure 10 *Actea racemosa* (66)

L'actée à grappes est une plante réputée pour soulager les symptômes de la ménopause. Cependant, les Amérindiens qui étaient les premiers à faire un usage médical de cette plante l'utilisaient pour lutter contre les douleurs menstruelles, celles de l'accouchement mais également en gargarisme pour les maux de gorge, ainsi que pour les rhumatismes.

Le rhizome et la racine contiennent des hétérosides triterpéniques. L'actée à grappes est sédative, anti-inflammatoire et semble avoir une incidence sur les changements hormonaux au cours du cycle menstruel et de la ménopause. Cependant, aucun effet sur les taux de LH, FSH, prolactine et estradiol n'a été démontré. En revanche un effet sérotoninergique a été mis en évidence et notamment une activité modulatrice sur le récepteur A de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), ainsi qu'une interaction avec les récepteurs μ opioïdes. (37,67,68)

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'usage de cette plante dans les désordres gynécologiques et dans les troubles menstruels. (67,69)

En pratique :

→ Teinture-mère : les 15 derniers jours du cycle, boire matin et soir 50 gouttes diluées dans un verre d'eau. (37)

Précaution d'emploi : en raison d'un risque hépatique, ne pas dépasser 3 mois de traitement sans avis médical.

3. **Traitement en aromathérapie**

a) **Estragon (*Artemisia dracunculus*), parties aériennes**

Comme nous l'avons évoqué pour le SPM, l'HE d'estragon possède une remarquable activité antispasmodique neuromusculaire et utérine. Elle est principalement indiquée pour les maux de ventre quelle qu'en soit la cause et pour les douleurs gynécologiques. (50,51)

En pratique : identique au traitement du SPM

→ Voie orale : 1 à 2 gouttes d'HE dans un peu d'HV à prendre de manière ponctuelle sur une période restreinte de 24 à 72 heures. (20,37,50)

→ Voie locale : 1 goutte d'HE diluée dans 5 gouttes d'HV en massage du bas ventre sur une période courte (8 à 10 jours maximum). (20,37,50)

Précautions d'emploi : identiques à celle évoquées pour le SPM (20)

- cette HE ne doit pas être utilisée de manière prolongée et/ou répétée car elle est potentiellement toxique.
- cette HE est dermocaustique, il est donc indispensable de la diluer dans une HV avant toute application cutanée.

b) Sauge sclarée (*Salvia sclarea*), sommités fleuries

Comme nous l'avons évoqué pour le SPM, l'HE de sauge sclarée est utilisée dans un large panel d'indications dont notamment le SPM, la pré-ménopause et la ménopause. (50,54)

En pratique : identique au traitement du SPM

→ Voie locale : appliquer 3 gouttes d'HE diluées dans 5 gouttes d'HV en frictions sur le bas ventre 3 fois par jour. (50)

Précaution d'emploi : identique à celle évoquée pour le SPM, ne pas utiliser en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant. (20)

c) Lavande officinale (*Lavandula officinalis*), fleurs



Figure 11 *Lavandula officinalis* (70)

L'HE de lavande officinale présente des propriétés sédatives et plus particulièrement spasmolytiques et myorelaxantes. Elle lutte notamment contre tous les types de spasmes quelle que soit leur origine. C'est également un remarquable antalgique et un bon anesthésique local. Ses propriétés s'expliquent par sa richesse en linalol et en acétate de linalyle qui ont démontré leurs effets antalgiques par action sur les récepteurs muscariniques opioïdes et dopaminergiques. Elle est recommandée principalement en massage contre les douleurs qu'elles soient musculaires ou d'autres origines, contre les crampes et les contractures. (12,71,72)

En pratique :

→ Voie locale : 2 à 4 gouttes d'HE dans 1 cuillère à soupe d'HV, puis masser pendant 10 minutes le bas ventre. (71)

4. Traitement en gemmothérapie

Comme nous l'avons évoqué pour le SPM, **les bourgeons de framboisier** (*Rubus idaeus*) sont fréquemment employés en cas de dysménorrhées, aménorrhées ou d'oligoménorrhées fonctionnelles en lien avec leur action antispasmodique utérine. (21)

En pratique :

→ 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau, en cure de 3 semaines par mois. (21)

5. Conseils pour prévenir et limiter les douleurs liées aux règles

Comme nous l'avons évoqué pour le SPM, la pratique d'une activité physique régulière contribuerait à diminuer les douleurs associées aux règles.

L'alimentation, et notamment une alimentation enrichie en acides gras oméga 3, pourrait aider à les diminuer également, ce qui implique (60):

- une diminution de la consommation en sucres raffinés pour limiter la surproduction d'insuline et donc la production de prostaglandines pro-inflammatoires,
- une augmentation de la consommation de poissons gras (à raison de 2 fois par semaine) et d'huiles riches en oméga 3,
- une diminution de la consommation de margarines et de graisses végétales qui sont riches en acides gras *trans* finalement métabolisés en prostaglandines pro-inflammatoires,

- une diminution de la consommation de viandes rouges.

La réduction de la consommation de tabac pourrait également aider à diminuer les dysménorrhées.

Le stress, entraînant une libération d'adrénaline et de cortisol responsables de la production de prostaglandines pro-inflammatoires, est à éviter le plus possible, tout comme la consommation de boissons excitantes. (60)

Le repos avec une bouillote chaude sur l'abdomen est un remède efficace qui permet la détente du bas ventre et une atténuation de la douleur. (73)

D. Hyperménorrhées ou règles abondantes

1. Généralités

L'hyperménorrhée est un trouble menstruel fréquent qui correspond à des menstruations anormalement abondantes et prolongées. Elles sont parfois accompagnées de douleurs abdominales et peuvent être responsables d'une anémie par carence en fer. (74)

L'origine la plus fréquente des saignements vaginaux inhabituels est la fluctuation hormonale. La sécrétion d'estrogènes et de progestérone influence la croissance de l'endomètre et l'ovulation. Après l'ovulation, leurs taux diminuent pour permettre l'apparition des règles au cours du cycle suivant. Si l'ovulation n'a pas lieu, l'endomètre continue de se former jusqu'à ce que l'utérus finisse par l'expulser. L'endomètre est donc plus développé que la normale ce qui se traduira par des menstruations plus abondantes et plus longues. (74)

Il est à noter que les cycles anovulatoires sont fréquents au début de l'adolescence et à la période de pré-ménopause. Un retard de règles de quelques jours peut également être suivi de règles plus abondantes que d'habitude car l'ovulation aura été retardée. (74)

2. Traitement en phytothérapie



Figure 12 *Capsella bursa-pastoris* (75)

La bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*, parties aériennes) est une plante connue pour ses propriétés hémostatiques. Elle a notamment été employée pendant la Première Guerre mondiale en Allemagne pour arrêter les hémorragies consécutives aux blessures. Cette plante, et notamment ses parties aériennes, contiennent de nombreux principes actifs dont des flavonoïdes (comme le rutoside), des acides phénoliques (comme l'acide chlorogénique), des tanins, des sels de calcium et de potassium. (37,64)

Le HMPc reconnaît à la bourse à pasteur un usage traditionnel pour la réduction des saignements menstruels abondants. (76)

L'étude clinique de Naafe et coll. en 2017 a montré que la bourse à pasteur réduisait de manière significative les saignements menstruels abondants par rapport au groupe placebo. (77)

En pratique :

→ Infusion : mettre 5 g de parties aériennes par tasse d'eau bouillante. Boire 2 à 4 tasses par jour. (76)

3. Traitement en aromathérapie

a) Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*), rameaux



Figure 13 *Cistus ladaniferus* (78)

Par ses propriétés astringentes, cicatrisantes, antiseptiques, l'HE de ciste ladanifère arrête les saignements, facilite la cicatrisation de plaies superficielles et évite la surinfection. Elle est donc indiquée dès qu'il y a un saignement anormal : épistaxis, règles abondantes, hémorroïdes qui saignent... Elle doit cette propriété anti-hémorragique à sa richesse en carbures monoterpéniques comme l' α -pinène. Elle contient également des esters monoterpéniques (acétate de bornyle), des cétones monoterpéniques (pinocarvone) et des alcools sesquiterpéniques. (12,20,50,79)

En pratique :

→ Voie locale : 1 goutte d'HE dans une noisette d'HV, masser le bas ventre. (50)

Cette HE est souvent associée à celle de géranium rosat (*Pelargonium asperum*) qui possède également des propriétés hémostatiques.

b) Géranium rosat (*Pelargonium asperum*), feuilles



Figure 14 *Pelargonium asperum* (80)

L'HE de géranium rosat est un hémostatique puissant qui arrête les saignements et les hémorragies, notamment en cas de règles très abondantes ou de gencives qui saignent. Les alcools monoterpéniques (géraniol, citronnellol, linalol), les cétones monoterpéniques (isomenthone) et les aldéhydes monoterpéniques (géraniol) présents dans cette HE sont responsables de cette activité. (12,20,50,81)

En pratique :

→ Voie locale : 1 goutte d'HE dans une noisette d'HV, masser le bas ventre. (50)

Dans le cas d'une association avec l'HE de ciste ladanifère, on diluera 1 goutte de chaque HE dans un peu d'HV puis on massera le bas ventre.

4. Traitement en gemmothérapie

Comme nous l'avons évoqué précédemment, **les bourgeons de framboisier (*Rubus idaeus*)** sont fréquemment employés pour leur activité au niveau du système hormonal féminin. Ce bourgeon agit efficacement sur les retards de règles, équilibre les dysendocrinies et est recommandé en période de pré-ménopause. Il peut donc être utilisé dans les hyperménorrhées. (21)

En pratique :

→ 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau (21)

E. Mastodynies

1. Généralités

Les mastodynies, encore appelées mastalgies ou douleurs mammaires, sont un mal rapporté fréquemment chez les femmes. Elles peuvent être légères ou sévères et se produire de temps en temps ou bien constamment. (82)

Les mastodynies regroupent l'ensemble des douleurs de l'aire mammaire et peuvent être divisées en 2 groupes (82–84):

- les mastodynies cycliques, qui sont des douleurs mammaires bilatérales en période prémenstruelle d'une durée classiquement supérieure à 4 jours. Elles se répètent de cycles en cycles sur plusieurs mois. Une irradiation douloureuse peut survenir jusque dans l'aisselle. Elles peuvent s'associer à une sensation de gonflement mammaire et à d'autres symptômes dans le cadre d'un syndrome prémenstruel,
- les mastodynies non cycliques, qui sont des douleurs aiguës (en cas d'abcès mammaire, mastite...) ou chroniques (pathologie kystique...).

La physiopathologie de ces douleurs n'est pas établie, certaines hypothèses n'ayant pas été validées en raison de résultats contradictoires dans des études de faible effectif. Ces mastodynies pourraient être liées soit à un œdème résultant d'une hyperstimulation estrogénique, soit à un rapport estrogène/progestérone anormal par hyperestrogénie relative et/ou insuffisance lutéale. (82–84)

Le traitement pharmacologique repose sur des progestatifs, des anti-inflammatoires non stéroïdiens en gel et des agonistes dopaminergiques.

2. Traitement en phytothérapie

Le gattilier (*Vitex agnus-castus*, baies) possède, comme nous l'avons évoqué précédemment, une utilisation traditionnelle chez les femmes présentant des troubles de la reproduction : aménorrhée, dysménorrhée, infertilité, symptômes de la ménopause, SPM, insuffisance lutéale, troubles de la lactation mais également en cas de douleurs cycliques des seins ou d'hyperprolactinémie. (85)

Le fruit du gattilier renferme des flavonoïdes (dont la casticine), des iridoïdes et de nombreux composés mono- et sesquiterpéniques. Son indication dans les mastodynies s'explique par un mécanisme d'action dopaminergique qui entraîne une inhibition de la sécrétion de la prolactine. Les terpènes et notamment le rotundifurane vont se fixer de façon sélective sur les récepteurs dopaminergiques D2 et entraîner

une inhibition de la synthèse de prolactine, diminuer la sécrétion de FSH, stabiliser la sécrétion de LH et augmenter les niveaux de progestérone. Certaines substances du fruit présentent une affinité pour les récepteurs β de l'estradiol. La casticine, quant à elle, active les récepteurs δ du système opioïde lors que le gattilier est consommé à fortes doses. (37,64,68,85)

L'ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) reconnaît l'usage du gattilier pour soulager le SPM et les douleurs des seins associées au cycle menstruel ainsi que dans la prise en charge des règles irrégulières ou absentes. (86)

Plusieurs études cliniques ont montré l'efficacité du gattilier sur les douleurs mammaires cycliques et sur l'hyperprolactinémie. Milewicz et coll. ont notamment conduit une étude sur des femmes qui souffraient d'une insuffisance lutéale. Ils ont montré que le gattilier normalisait les taux de prolactine après une période d'au moins 3 mois ; de plus la durée de la phase lutéale et les taux de progestérone étaient normalisés chez ces patientes (87). Halaska et coll. ont utilisé un extrait de gattilier sous forme de gouttes pour traiter les douleurs cycliques mammaires. Ils ont montré que les douleurs cycliques étaient significativement diminuées par comparaison avec le traitement placebo (88).

En pratique : identique au traitement du SPM

→ Décoction : mettre 1 cuillère à café de baies séchées dans 200 ml d'eau bouillante, maintenir l'ébullition 10 minutes, puis filtrer. Prendre 1 à 2 tasses par jour les 14 derniers jours du cycle.

3. Traitement en aromathérapie



Figure 15 *Cymbopogon martinii* (89)

L'HE de palmarosa (*Cymbopogon martinii*, herbe) est riche en géraniol et surtout connue pour ses propriétés antibactériennes, antivirales et antimycosiques puissantes mais elle est également drainante lymphatique, décongestionnante, anti-

inflammatoire et antalgique. Elle est notamment indiquée dans la préparation à l'accouchement, le traitement des mastoses et des douleurs mammaires. (50)

En pratique :

→ Massage : masser délicatement les seins avec 3 gouttes d'HE de palmarosa pure ou diluées dans 15 gouttes d'huile d'onagre. (50)

Il est à rappeler que l'huile d'onagre que nous avons évoquée précédemment dans le SPM présente une composition qui lui confère des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires qui peuvent s'avérer utiles en cas de mastodynies bien que les études n'aient pas montré une efficacité significative dans cette indication.

4. Conseils pour limiter les douleurs mammaires

Les soutien-gorge push-up ou à armature métallique sont à éviter durant les mastodynies. Il est plutôt conseillé de porter un soutien-gorge confortable offrant un bon soutien comme une brassière de sport par exemple. (90)

Un massage régulier des seins sous la douche peut améliorer la circulation sanguine et lymphatique permettant ainsi de soulager les douleurs. L'application pendant une dizaine de minutes d'une compresse froide ou d'une poche de glace enveloppée d'un tissu directement sur les seins peut également aider à soulager les douleurs et à réduire les éventuels gonflements. (90)

Une alimentation moins riche en graisses, en aliments industriels et en sel, permettrait de soulager la douleur mammaire, en diminuant la rétention d'eau. Les produits à base de fibres comme les fruits, les légumes ou les aliments complets sont à privilégier. (90)

La balnéothérapie est une approche complémentaire qui peut s'avérer efficace pour réduire la sévérité des douleurs et améliorer la qualité de vie. Cette approche a été étudiée par Genç et coll. dans une étude clinique randomisée en 2017. L'utilisation de l'eau chaude pour réduire la douleur a fait ses preuves et son efficacité est basée sur des principes hydrodynamiques permettant de cibler des changements physiologiques. (91)

F. Migraine cataméniale

1. Généralités

La migraine est un trouble qui touche 15% de la population mondiale. Elle peut toucher tout le monde mais à des degrés différents. Environ 12% des adultes sont

concernés avec une large prédominance féminine (entre 15 et 18% des femmes contre 6% des hommes). (92)

Une migraine se manifeste par une céphalée pénible qui dure entre 4 et 72 h sans traitement et qui présente au moins 2 des caractères suivants : douleur unilatérale, douleur pulsatile, intensité modérée à sévère, douleur aggravée par le mouvement. Elle est parfois précédée ou accompagnée d'un trouble neurologique transitoire réversible que l'on appelle aura. (92)

Des facteurs internes ou externes favorisent le déclenchement de la crise migraineuse. Ces facteurs sont en lien avec une modification de l'état : variations émotionnelles, physiques, volume de sommeil, variations hormonales, climatiques, sensorielles ou même alimentaires. (92)

Le cycle hormonal féminin constitue le plus important des facteurs déclenchants de la crise migraineuse. Les migraines menstruelles (ou cataméniales) sont des crises sans aura déclenchées par la chute du taux d'estradiol en fin de cycle. Elles surviennent entre J-2 et J+3 (J1 étant le premier jour des règles). On distingue 2 types de migraines cataméniales (92,93) :

- la migraine liée aux menstruations, apparaissant régulièrement entre J-2 et J+3 associée à des crises qui surviennent à d'autres moments du cycle.
- la migraine purement menstruelle, n'apparaissant qu'entre J-2 et J+3, sans aucune autre crise en dehors de cette période (relativement rare, ne concerne que 7% des patientes migraineuses).

La puberté et la pré-ménopause sont des périodes de grands bouleversements hormonaux durant lesquelles on assiste à des pics de fréquence pour les crises migraineuses. A l'inverse, on observe une amélioration de la maladie migraineuse lors des grossesses et après la ménopause. (93)

Le traitement pharmacologique repose sur des anti-inflammatoires non stéroïdiens et des triptans.

2. Traitement en phytothérapie



Figure 16 *Tanacetum parthenium* (94)

La grande camomille ou **partenelle** (*Tanacetum parthenium*, parties aériennes) est une plante connue pour son activité antimigraineuse par inhibition de la sécrétion de sérotonine. Ce neurotransmetteur est en effet libéré dans l'organisme suite à un facteur favorisant (stress, émotion, aliment, cycle menstruel...) ce qui induit une alternance de contractions et de dilatation des artères cérébrales à l'origine de la douleur. Le parthénolide (lactone sesquiterpénique) contenu dans les parties aériennes de cette plante va bloquer la libération de sérotonine et ainsi diminuer à la fois la fréquence et la sévérité des migraines. (3)

L'efficacité de la grande camomille a été étudiée. Les auteurs d'une synthèse publiée en 2004 et portant sur 5 essais cliniques (343 sujets au total) estiment que, dans son ensemble, la preuve de l'efficacité de la grande camomille n'est pas convaincante. En effet, les essais concluants sont de faible qualité méthodologique selon eux et, au cours des deux essais présentant la meilleure méthodologie, la grande camomille n'a pas fait mieux que le placebo pour prévenir la migraine. (95)

Cependant, le HMPC reconnaît à la grande camomille un usage traditionnel dans le traitement prophylactique des migraines. (96)

En pratique : il faut compter 4 à 6 semaines pour que les effets de la plante se ressentent. En cas de prise continue, il est recommandé de faire une pause d'un mois par an pour vérifier s'il est nécessaire de continuer le traitement. (97)

→ Gélules de poudre de parties aériennes (ARKOGELULES® Grande camomille) dosées à 260 mg : prendre 3 gélules par jour. (98)

→ Gélules d'extrait sec (ELUSANES® Grande camomille) dosées à 200 mg : prendre 2 gélules par jour. (99)

Précaution d'emploi : en raison de son appartenance à la famille des Astéracées, cette plante ne devra pas être utilisée chez des personnes présentant un terrain allergique.

3. Traitement en aromathérapie



Figure 17 *Mentha x piperita* (100)

L'HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*, feuilles) est dotée de nombreuses propriétés. Anti-infectieuse à large spectre, efficace contre les troubles digestifs, tonifiante pour le corps et l'esprit, antispasmodique et très antalgique, cette HE peut apaiser diverses douleurs : mal de tête, névralgie, choc et traumatisme, tendinite, sciatique, rhumatisme, herpès, zona. Elle est principalement composée de menthone (cétone monoterpénique), de menthol (alcool monoterpénique) et d'acétate de menthyle (ester monoterpénique). (13,20)

Le HMPC reconnaît à l'HE de menthe poivrée utilisée par voie cutanée un usage médical bien établi dans le traitement symptomatique des migraines modérées. (101)

L'efficacité d'une application locale d'HE de menthe poivrée sur des migraines a été étudiée dans une étude en double aveugle *versus* placebo et *versus* paracétamol en 1996. Le liquide test contenait 10% d'HE de menthe poivrée et 90% d'éthanol alors que le placebo ne contenait que quelques traces d'HE. Les résultats ont indiqué qu'il n'y avait pas de différence significative entre la prise de 1 g de paracétamol et l'application d'HE diluée à 10% dans de l'éthanol. L'étude a également montré que l'HE de menthe poivrée est bien tolérée et constitue une alternative aux thérapies usuelles. (102)

En pratique :

→ En application : 1 goutte pure ou diluée dans 10 gouttes d'HV sur les tempes et les sinus frontaux 1 à 3 fois par jour. (24, 31, 35)

→ En inhalation : 1 goutte pure sur un mouchoir. (3)

Précaution d'emploi : l'HE de menthe poivrée ne doit pas être appliquée près des yeux. Il conviendra donc de faire preuve de vigilance lors de l'application cutanée au niveau des tempes. (20)

4. Traitement en gemmothérapie



Figure 18 *Ficus carica* (103)

Les **bourgeons de figuier** (*Ficus carica*) sont intéressants au niveau psychosomatique car ils permettent de réguler les différents déséquilibres neuro-végétatifs. Ils agissent notamment sur tous les désordres nerveux en rétablissant l'équilibre neurosensoriel notamment en cas d'épilepsie focale, spasmophilie, névralgie faciale, mal des transports, palpitations et tachycardie, nervosité, asthénie nerveuse ainsi que dans certaines migraines, céphalées et sensations de tête lourde. (21)

En pratique :

→ 5 à 20 gouttes par jour de macérât-mère en cure de 3 semaines par mois. (21)

G. Acné

1. Généralités

L'acné est une dermatose chronique de sévérité variable, très fréquente chez les adolescents avec une prévalence supérieure à 70%. L'évolution est favorable avec l'âge adulte et on observe une disparition des symptômes dans 90% des cas. Toutefois, une réapparition pendant la grossesse est possible. (104)

Les mécanismes de protection de la peau sont perturbés sous l'effet des hormones et notamment des androgènes. On observe une hypersécrétion de sébum donnant un aspect luisant à la peau ainsi qu'une hyperkératinisation, c'est-à-dire un épaissement de la peau entraînant une rétention de sébum au niveau du follicule pileux. Cette accumulation de sébum entraîne une obstruction du canal folliculaire à l'origine des lésions acnéiques (comédons fermés, microkystes) plus ou moins sévères. (104)

L'acné est rythmée par des poussées dont la fréquence est variable. Pendant la grossesse, une acné transitoire est également possible en lien avec les modifications hormonales.

Chez les jeunes femmes, les lésions seront localisées principalement au niveau de la zone T (front, nez, menton), alors que chez les femmes adultes, l'acné se manifeste principalement au niveau de la zone U (menton, mandibules inférieures). (104)

On note différents facteurs aggravants : (104,105)

- le stress, bien qu'aucune étude n'ait réussi à le prouver ;
- le soleil, dont l'impact est controversé : les UV-B diminuent la quantité de sébum par dessèchement de la peau tandis que les UV-A stimulent la formation d'acides gras et la formation de comédons ;

- les menstruations : on parle de poussées inflammatoires prémenstruelles, avec augmentation du nombre de lésions surtout chez la femme de plus de 35 ans ;
- l'alimentation : un régime avec indice glycémique élevé et une consommation fréquente de produits laitiers seraient les principaux facteurs de risque.

2. Traitement en phytothérapie

a) La pensée sauvage (*Viola tricolor*, parties aériennes fleuries)



Figure 19 *Viola tricolor* (106)

La pensée sauvage est connue pour ses bienfaits depuis l'Antiquité. C'est une plante anti-inflammatoire de par la composition de ses fleurs, riches en acide salicylique et dérivés. Elles renferment également des mucilages, des flavonoïdes et des tanins. Ces tanins lui confèrent des propriétés astringentes lui permettant de rééquilibrer le pH des peaux grasses afin de limiter l'excès de sébum et la formation de comédons. Les flavonoïdes quant à eux stimulent les fonctions d'élimination de l'organisme et permettent donc de purifier la peau. (37,64,107)

Le HMPC reconnaît à la pensée sauvage un usage traditionnel dans le traitement des affections cutanées séborrhéiques modérées. (108)

En pratique :

→ Infusion : 1 cuillerée à café de fleurs sèches par tasse d'eau, faire infuser 5 min dans l'eau bouillante, boire 3 à 4 tasses par jour, en cure d'au moins 3 semaines. (37)

La pensée sauvage existe également sous forme de gélules et en extraits liquides, seule ou associée à la bardane.

b) La bardane (*Arctium lappa*, racine)



Figure 20 *Arctium lappa* (109)

La bardane (*Arctium lappa*) est réputée comme plante de la peau depuis de nombreuses années. C'est une plante purifiante permettant d'épurer le corps en cas de problèmes de peau chroniques. La racine de bardane contient principalement de l'inuline, des acides phénols (comme l'acide caféique et l'acide chlorogénique) et des composés polyinsaturés de type polyènes et polyines. Ces derniers confèrent à la bardane des propriétés antimicrobiennes, antibactériennes, antifongiques et antiseptiques associées à des propriétés anti-inflammatoires. (37,46,64,68)

Le HMPC reconnaît à la bardane un usage traditionnel dans le traitement des affections cutanées séborrhéiques. (110)

L'efficacité de la bardane sur l'acné a été démontrée par Miglani et Manchanda dans une étude en 2014, bien que l'échantillon de patients fut peu représentatif. (111)

En pratique :

→ Décoction : mettre 40 g de racines fraîches dans 1 l d'eau froide, faire chauffer et laisser bouillir pendant 10 minutes. Laisser infuser encore 5 minutes puis filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour en cure de 3 semaines renouvelable. (37)

Il est à noter que la bardane existe aussi en gélules. Elle pourra être seule ou associée à d'autres plantes comme la pensée sauvage.

3. Traitement en aromathérapie



Figure 21 *Melaleuca alternifolia* (112)

L'HE d'arbre à thé (« tea tree », *Melaleuca alternifolia*, feuilles) est l'HE anti-acné de référence car c'est une HE anti-infectieuse majeure et antibactérienne à large spectre en lien avec la présence d'alcools monoterpéniques comme le terpinène-1-ol-4 et de carbures monoterpéniques comme le γ -terpinène. Elle est également anti-inflammatoire et cicatrisante, principalement au niveau cutané. (20,113,114)

L'efficacité de l'HE d'arbre à thé a été démontrée à plusieurs reprises dans des études cliniques. La publication de Hammer (115) en 2014 analyse les résultats de 7 publications cherchant à évaluer des produits contenant de l'HE d'arbre à thé pour traiter l'acné. Dans cette analyse, 6 études étaient comparatives dont 2 en double aveugle et 1 étude n'était pas décrite entièrement. Nous allons nous intéresser plus particulièrement aux résultats des 2 études en double aveugle.

- L'étude clinique de Basset et coll. (116) de 1990 compare l'efficacité de l'HE d'arbre à thé à celle du traitement allopathique de l'acné, le peroxyde de benzoyle. Au bout de 3 mois, une diminution des lésions est observée avec les 2 traitements, avec une meilleure efficacité du peroxyde de benzoyle sur les lésions très enflammées. Aucune différence significative en terme d'efficacité sur les lésions non enflammées n'est observée, les 2 traitements les diminueraient de 30%. Des effets indésirables à type de sécheresse, picotements, échauffements étaient plus fréquemment rapportés dans le groupe traité par peroxyde de benzoyle.
- L'étude clinique d'Enshaieh et coll. (117) de 2007 compare l'efficacité d'un gel aqueux contenant de l'HE d'arbre à thé à celle d'un placebo de gel aqueux seul. Au bout de 6 semaines, le groupe traité avec l'HE présente une diminution significative des lésions (43,6%) ainsi qu'une diminution de la sévérité de l'acné en comparaison au groupe traité par placebo. Un prurit est rapporté par environ 10% des patients dans les 2 groupes.

En conclusion, Hammer (115) indique que plusieurs études ont montré l'efficacité, dans la réduction du nombre de lésions chez les personnes présentant une acné légère à modérée, des produits contenant de l'HE d'arbre à thé. Parmi ces études, des essais comparatifs ont également montré que l'HE d'arbre à thé avait une efficacité équivalente au peroxyde de benzoyle ou à l'érythromycine. Les effets indésirables observés avaient une fréquence similaire à celle observée lors de l'utilisation des autres traitements topiques. L'efficacité de cette HE serait attribuée à son activité antibactérienne et anti-inflammatoire.

En pratique : chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans

→ 1 goutte d'HE d'arbre à thé dans 9 gouttes d'HV de Jojoba, à appliquer sur la zone acnéique 1 à 3 fois par jour. (113,114)

Il est à noter que l'HV de Jojoba présente une composition proche du sébum humain, ce qui lui permet de former une couche hydratante non grasse. Elle joue un rôle important dans la photoprotection et dans la cicatrisation. Elle possède également d'autres rôles : émolliente, régulatrice de la sécrétion sébacée, protectrice et anti-inflammatoire. (118)

Précautions : l'HE d'arbre à thé est généralement bien tolérée par voie cutanée. Toutefois, des douleurs lancinantes, un prurit, des sensations de brûlures, des irritations, des démangeaisons, des picotements, des érythèmes et des dermatites de contact ont été rapportés. Il est donc conseillé d'éviter son utilisation pure sur la peau. (113,114)

L'usage traditionnel autorise l'application de l'HE d'arbre à thé pure directement sur le bouton avec un coton tige 2 à 3 fois par jour. Compte tenu des risques de sensibilisation, cet usage demande la plus grande prudence. (113)

4. Traitement en gemmothérapie

a) Bourgeon de cassis (*Ribes nigrum*)



Figure 22 *Ribes nigrum* (119)

Les bourgeons de cassis possèdent principalement une action anti-inflammatoire notamment sur la phase primaire de l'inflammation. Ainsi, le cassis est utilisé dans tous les états inflammatoires que ce soit au niveau articulaire, cutanéomuqueux ou même sur les tractus respiratoire, digestif, urinaire et circulatoire. En plus de l'activité sur les corticosurrénales, les flavonoïdes totaux contenus dans les bourgeons sont responsables d'une activité inhibitrice sur le processus inflammatoire. Le cassis, du point de vue cutanéomuqueux, est utilisé dans les urticaires aigus et chroniques, l'acné, le psoriasis, les eczémas secs et suintants ainsi que dans les démangeaisons diverses. (21,22,120)

En pratique : à prendre le matin au lever car c'est une plante tonique.

→ 5 à 20 gouttes par jour de macérât-mère en cure de 3 semaines suivie d'une pause d'une semaine. (21)

Les bourgeons de cassis ont également pour propriété de potentialiser l'activité des bourgeons auxquels ils sont associés. Ainsi pour avoir une activité complémentaire dans le traitement de l'acné, on pourra associer les bourgeons de cassis à des bourgeons de noyer (*Juglans regia*) ou à des bourgeons d'orme (*Ulmus minor*).

b) Bourgeon de noyer (*Juglans regia*)



Figure 23 *Juglans regia* (121)

Les bourgeons de noyer sont considérés comme l'anti-infectieux de l'appareil cutané notamment dans les abcès, l'acné, l'herpès, l'impétigo et dans de nombreuses dermatoses chroniques comme le psoriasis ou des eczémas divers. (21,22,122)

En pratique :

→ 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau, en cure de 3 semaines par mois. (21)

c) **Bourgeon d'orme (*Ulmus minor*)**



Figure 24 *Ulmus minor* (123)

Les bourgeons d'orme présentent un profil thérapeutique très proche de celui décrit pour l'écorce. L'orme est un excellent draineur de la peau et est recommandé dans diverses dermatoses inflammatoires telles que l'acné (en régulant la sécrétion des glandes sébacées), l'herpès, la couperose, les urticaires, les démangeaisons diverses. Il est efficace dans tout type de dermatose quelle que soit la partie du corps concernée. (21)

En pratique :

→ 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau, en cure de 3 semaines par mois. (21)

Il est à noter que tous ces macérâts existent sous forme unitaire ou sous forme de complexes (plusieurs macérâts dans le même flacon). Dans ce cas, il est conseillé de se référer à la notice du fabricant pour le nombre de gouttes à prendre par jour.

5. **Conseils hygiéno-diététiques**

a) **Hygiène et maquillage**

La peau doit quotidiennement être nettoyée, hydratée et protégée. Au-delà des conseils de traitement en phytothérapie et aromathérapie, il est donc indispensable de respecter un certain nombre de règles d'hygiène (104,124) :

- éviter l'auto-manipulation des lésions acnéiques,
- proscrire des nettoyages répétés agressifs avec des lotions qui contiennent de l'alcool ou des antiseptiques,
- ne pas utiliser de brosses et de produits abrasifs,
- bannir le savon de Marseille, qui est asséchant en raison de son pH basique,

- éviter l'exposition solaire qui induit une poussée de boutons,
- se démaquiller tous les soirs, pour permettre à la peau de respirer,
- appliquer une protection solaire non comédogène,
- utiliser des produits de maquillage adaptés non comédogènes.

Pour camoufler les lésions acnéiques, il est possible après nettoyage et hydratation d'appliquer en petites quantités un correcteur vert sur les lésions les plus rouges. La couleur verte permet de neutraliser les rougeurs marquées. Si les lésions sont peu rouges, on pourra appliquer un correcteur teinté. (104)

b) Diététique

Comme nous l'avons évoqué précédemment, l'alimentation jouerait un rôle dans le développement de l'acné, notamment en cas de régime riche en aliments à indice glycémique élevé et en cas de consommation fréquente de produits laitiers. (105,125)

Une série d'études épidémiologiques a désigné le lait, et particulièrement le lait écrémé, comme étant responsable de la haute prévalence de l'acné dans les pays industrialisés. L'abondance de sucres à absorption rapide et les hormones du lait ont été successivement ou simultanément tenues pour responsables (125). En effet, un régime riche en aliments ayant un indice glycémique élevé stimulerait la production d'un facteur de croissance analogue à l'insuline (IGF-1), qui mènerait à l'augmentation de la disponibilité des androgènes, hormones impliquées dans le développement de l'acné (105).

Il est donc conseillé pour le patient acnéique de faire attention aux excès de produits laitiers et de sucres à absorption rapide notamment en cas de grignotage.

PARTIE 3 – GROSSESSE, ALLAITEMENT ET MAUX ASSOCIES

Après la puberté, la grossesse est le 2^{ème} grand bouleversement hormonal dans la vie d'une femme. Au cours de la grossesse, une production abondante d'hormones stéroïdes se met en place. Ces modifications hormonales permettent de préparer au mieux l'organisme au bon développement de la grossesse et induisent toutes les modifications physiologiques en lien avec cette période. Les hormones principalement concernées sont la progestérone, l'estradiol et l'hormone chorionique gonadotrope humaine encore appelée hCG. Au cours de la deuxième partie de la grossesse, les mécanismes de la lactation se mettent en place sous l'action de la prolactine. (126,127)

Les modifications physiologiques en lien avec la grossesse sont parfois génératrices de maux comme des troubles digestifs principalement. La prise de médicaments au cours de la grossesse suscite une grande inquiétude notamment au niveau des effets indésirables qui peuvent être particulièrement graves pour la femme mais aussi pour l'embryon ou le fœtus : tératogénicité, fœtotoxicité, toxicité néonatale. Les études cliniques étant interdites sur les femmes enceintes, il n'existe que peu d'informations quant à l'utilisation de médicaments pendant la grossesse. De ce fait par principe de précaution, de nombreux médicaments sont déconseillés ou contre-indiqués au cours de la grossesse. (127,128)

L'automédication n'est pas sans risque, il est d'ailleurs conseillé aux femmes enceintes de demander l'avis d'un professionnel de santé avant la prise d'un quelconque médicament ou complément alimentaire, y compris pour des produits à base de plantes. En effet, ces derniers sont souvent considérés comme anodins car naturels, or ce n'est pas forcément le cas et certaines plantes peuvent poser problème au cours de la grossesse.

Cette partie va développer des conseils en phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie pour les maux les plus fréquemment rencontrés au cours de la grossesse et dans le cadre de l'allaitement.

Certaines précautions sont à respecter pour l'utilisation d'HE au cours de la grossesse, comme : (16)

→ Pendant les 3 premiers mois de grossesse :

- ne pas avaler d'HE,
- ne jamais appliquer d'HE sur la ceinture abdominale (ventre et dos), choisir plutôt des sites à distance comme le haut du thorax et du dos, la face intérieure des bras, les membres inférieurs...
- diluer les HE le plus possible dans une HV.

→ Du 4^{ème} mois à la naissance :

- les voies orale, buccale et sublinguale sont possibles (sauf pour les HE contenant des cétones ou des oxydes terpéniques), mais il est conseillé d'éviter ces voies le plus possible. La dose devra être la plus faible possible (en règle générale l'HE ne doit pas excéder 30% en concentration) et sur une durée réduite,
- ne jamais appliquer d'HE sur la ceinture abdominale (ventre et dos).

→ Au cours de l'allaitement :

- les HE contenant des cétones seront à éviter en raison de leur toxicité pour le tissu nerveux ainsi que pour leur tendance à freiner la production de lait maternel.

A. Troubles digestifs

Les modifications gravidiques physiologiques se caractérisent principalement par une adaptation des fonctions digestives. Cette adaptation est très importante et se fait dès le début de la grossesse. Tout d'abord, on peut noter une meilleure absorption intestinale qui s'explique par un ralentissement de la vidange gastrique et du transit intestinal, en lien avec la diminution de la motiline sous l'effet de la progestérone. Bien que l'absorption intestinale soit augmentée, un état dyspeptique et une sensation de gonflement postprandial s'installent au début de la grossesse. En fin de grossesse, c'est plutôt un reflux gastro-œsophagien (RGO) que l'on observe en lien avec une diminution de pression dans le bas de l'œsophage. Les nausées et vomissements sont également très fréquents et résulteraient de l'augmentation des hormones stéroïdes. (127)

1. Nausées, vomissements

Les nausées et les vomissements sont les maux les plus fréquemment rapportés au cours de la grossesse. Ils apparaissent en général autour de la 4^{ème} semaine d'aménorrhée (SA) et atteignent un pic maximal vers la 8^{ème} ou 12^{ème} SA. Ils disparaissent spontanément vers la 15^{ème} SA. Les nausées sont le plus souvent matinales et se calment avec la 1^{ère} prise alimentaire. Dans certains cas, elles se complètent par des vomissements suite à une intolérance à certains aliments. (127)

Bien que la physiopathologie des nausées et vomissements de la grossesse ne soit pas encore totalement établie, ces troubles résulteraient d'une stimulation excessive du centre bulbaire du vomissement. Il est cependant admis que cette

physiopathologie est multifactorielle et que divers facteurs génétiques, endocriniens et gastro-intestinaux peuvent être impliqués. (127,129)

- Une implication possible du placenta a été suggérée par Niebyl. Les preuves à l'appui de cette hypothèse reposent sur l'observation de grossesses sans fœtus (mole hydatidiforme) associées à des nausées et vomissements cliniquement significatifs indiquant que le stimulus est produit par le placenta et non par le fœtus. Dans la continuité de cette hypothèse, il a été observé que ces troubles étaient moins fréquents chez des femmes plus âgées, chez des femmes multipares et chez des femmes fumeuses ; cette observation a été attribuée au volume plus petit du placenta chez ces femmes. (130)
- Les niveaux hormonaux varient de manière importante au cours de la grossesse, en particulier au cours du 1^{er} trimestre. Plusieurs études suggèrent que les hormones de la reproduction (hCG, estrogènes et progestérone) sont directement responsables des nausées et vomissements. (131,132)
- La progestérone et les estrogènes peuvent également être responsables des nausées et vomissements de manière indirecte. En effet, ils peuvent modifier les rythmes gastriques en augmentant notamment le temps de transit et en ralentissant la vidange gastrique pouvant ainsi augmenter les nausées et les vomissements.

a) Traitement en phytothérapie



Figure 25 *Zingiber officinale* (133)

Très prisé en Asie depuis les temps anciens, le rhizome de **gingembre** (*Zingiber officinale*) est un condiment très répandu mais également un des remèdes naturels les plus utilisés au monde. Il peut soulager des problèmes très variés allant du mal de tête aux douleurs articulaires et même le mal des transports et les nausées matinales. (46)

Le gingembre renferme une HE à visée digestive riche en en carbures sesquiterpéniques (zingibérène, curcumène...) ainsi que des aryl-alcanes (gingérols

et shogaols) qui apaisent l'inconfort au niveau de l'estomac. L'effet antiémétique a été étudié chez l'animal et semble comparable à celui du métoclopramide. Il résulte d'une action directe sur le système digestif des gingérols et des shogaols qui suppriment la contraction gastrique et stimulent la motilité. Ils bloquent partiellement les récepteurs 5HT3 de la sérotonine et interagissent avec les récepteurs cholinergiques impliqués dans la contraction de la musculature lisse intestinale. (37,64,68)

L'OMS reconnaît l'usage du gingembre pour le traitement des nausées et vomissements liés à la grossesse. (134)

Une revue australienne reprend les résultats de différentes études sur l'efficacité et la sécurité de l'utilisation du gingembre dans les nausées et vomissements de la grossesse. Quatre essais cliniques randomisés ont montré que le gingembre était plus efficace que le placebo. La dose quotidienne recommandée au vu des essais cliniques randomisés pour obtenir une action efficace contre les nausées et vomissements est de 1000 mg d'extrait de rhizome sec. Pour ce qui est de la sécurité d'emploi au cours de la grossesse, le gingembre n'augmente pas le risque d'anomalies fœtales, de faible poids de naissance ou d'hémorragies post-partum. (135)

En pratique :

→ Gélules d'extrait de gingembre : 1000 mg par jour, à prendre ponctuellement ou en cures de quelques jours, au maximum pendant une semaine. (135,136)

→ Infusion : faire infuser ½ à 1 cuillère à café de gingembre frais dans 150 ml d'eau et boire tout au long de la journée, à prendre ponctuellement ou en cures de quelques jours, au maximum pendant une semaine. (46)

b) Traitement en aromathérapie

i. Citronnier (*Citrus limon*), zestes



Figure 26 *Citrus limon* (137)

L'HE de citronnier, riche en limonène, est connue, entre autres, pour ses propriétés digestives. Elle nettoie le foie, aide à purifier le système digestif, facilite le drainage et la digestion. Elle soulage également les nausées de la femme enceinte. (12,138)

L'efficacité de cette HE sur les nausées a été étudiée sur une centaine de femmes enceintes dans un essai randomisé en double aveugle. Les résultats ont montré une diminution significative des nausées et vomissements d'environ 30% par rapport au groupe témoin, après inhalation de gouttes d'essence de citron. (139)

En pratique :

→ En inhalation sèche : déposer 1 goutte sur un mouchoir en papier et inspirer. (138,140)

→ Voie orale (possible qu'à partir du 4^{ème} mois de grossesse) : diluer 1 goutte d'HE dans 3 gouttes d'HV minimum. La première prise doit se faire avant de se lever et pourra être renouvelée. Ce traitement doit être réalisé ponctuellement ou sur une durée minimale par précaution. (16)

Précaution d'emploi : cette HE est photosensibilisante, il ne faut donc pas l'ingérer avant une exposition solaire. (12)

Il est à noter que d'autres HE issues d'espèces du genre *Citrus* peuvent être utilisées dans cette même indication, c'est notamment le cas de l'HE de zeste de mandarinier (*Citrus reticulata*).

ii. Gingembre (*Zingiber officinale*), rhizome

Le rhizome de gingembre peut être utilisé aussi bien en phytothérapie qu'en aromathérapie pour traiter les nausées et les vomissements de la femme enceinte. L'HE de gingembre est un anti-inflammatoire doux de la muqueuse digestive. Elle est également stimulante digestive, apéritive, carminative. Elle stimule le transit intestinal et soulage les nausées. (50)

En pratique :

→ Inhalation sèche : verser 1 à 2 gouttes d'HE sur un mouchoir et respirer au rythme des nausées. (20)

→ Voie orale (possible qu'à partir du 4^{ème} mois) : prendre 1 goutte d'HE diluée dans 4 gouttes minimum d'HV le matin avant de se lever. Ce traitement doit être réalisé ponctuellement ou sur une durée minimale par précaution. (16)

c) Traitement en gemmothérapie

Les **bourgeons de figuier** (*Ficus carica*) sont intéressants au niveau psychosomatique car ils régulent tous les problèmes résultant d'un déséquilibre neuro-végétatif. Ils peuvent donc agir sur le mal des transports mais de manière plus générale sur toutes les nausées. (21)

En pratique :

→ Voie orale : 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère en cure de 3 semaines par mois. (21)

d) Conseils hygiéno-diététiques

Pour minimiser le risque de nausées et vomissements, il est conseillé de : (129,141)

- modifier les habitudes alimentaires en fractionnant les repas de manière à améliorer la digestion, atténuer le dégoût et solliciter de manière plus douce l'estomac. Il est recommandé de manger des petites quantités plusieurs fois par jour au lieu de gros repas. Il faudra également privilégier des aliments pauvres en graisses et riches en protéines.
- éviter les odeurs fortes car le système olfactif est très sensible lors des 1^{ères} semaines de grossesse.
- éviter les hypoglycémies le matin, prendre le petit-déjeuner au lit ou grignoter 1 à 2 biscuits 15 min avant de se lever.
- boire souvent pour éviter la déshydratation, plutôt à distance des repas, pour ne pas surcharger l'estomac.

2. Constipation

La constipation est surtout présente au cours des 2^{ème} et 3^{ème} trimestres de grossesse et concerne environ 30% des femmes enceintes. Elle touche aussi bien les femmes qui sont habituellement sujettes à des troubles du transit que les femmes qui n'en ont jamais souffert. (142,143)

Plusieurs facteurs favorisent la constipation au cours de la grossesse : (142,143)

- Les hormones, et plus particulièrement la progestérone, possèdent un effet inhibiteur sur la contraction des muscles lisses du tube digestif. Le gros

intestin est donc moins tonique, sa motilité est moins efficace et le temps de transit se trouve augmenté.

- L'activité physique est importante pour que le transit intestinal reste normal. Généralement, on observe une diminution de l'activité physique avec l'avancée de la grossesse, l'intestin est donc moins sollicité et moins oxygéné.
- Au fil de la grossesse, l'utérus comprime de plus en plus l'intestin qui devient en moins en moins tonique.
- Les compléments alimentaires à base de fer prescrits pendant la grossesse peuvent également avoir un rôle dans la constipation.

La constipation peut perdurer 2 à 3 mois après l'accouchement, puis le transit revient à son état normal. (142)

a) Traitement en phytothérapie



Figure 27 *Plantago indica* (144)



Figure 28 *Plantago ovata* (145)

Le psyllium (*Plantago indica*) et l'ispaghul (*Plantago ovata*) sont 2 espèces issues de la même famille botanique qui servent de laxatif depuis des siècles en Europe, en Afrique du Nord et en Asie. Leurs graines sont très riches en mucilages ayant la propriété de pouvoir absorber de grandes quantités d'eau. Elles appartiennent à la catégorie des laxatifs de lest car les mucilages permettent d'augmenter le volume du

bol fécal, de stimuler le péristaltisme intestinal et de faciliter le passage en douceur du contenu intestinal tout en protégeant la muqueuse digestive en cas de colite. (46,68,142,146)

Le HMPC reconnaît l'usage des graines de psyllium et d'ispaghul pour traiter la constipation chronique ainsi que dans des situations qui nécessitent une amélioration du transit et un ramollissement des selles. (147,148)

Le centre de référence sur les agents tératogènes (CRAT) indique que les données publiées chez les femmes enceintes exposées à la graine d'ispaghul sont peu nombreuses mais que le recul est important pour dire qu'aucun élément inquiétant n'est retenu à ce jour. De ce fait, un traitement par psyllium ou ispaghul pourra être envisagé en cours de grossesse quel que soit le terme, après échec des mesures diététiques. (128)

En pratique :

→ Voie orale : prendre 5 à 30 g de graines par jour avec une grosse quantité d'eau pour éviter l'obstruction du tube digestif. Commencer par la plus petite dose et augmenter progressivement jusqu'à obtenir l'effet désiré au bout de 24 à 48h. (64,142,146)

Si le psyllium est pris sous forme de graines non transformées, il faudra laisser tremper ces dernières dans de l'eau tiède avant de les consommer, ce qui permettra d'éviter les flatulences et les ballonnements. S'il est pris sous forme de poudre, il suffira de le mélanger à de l'eau ou autres liquides et de le boire rapidement afin que la transformation en liquide gélatineux se fasse dans le tube digestif. (46)

Il est à noter qu'il existe plusieurs spécialités en vente libre : PSYLIA®, TRANSILANE®, SPAGULAX®...

b) Traitement en aromathérapie

Comme nous l'avons évoqué précédemment, l'**HE de gingembre** (*Zingiber officinale*, rhizome) est un tonique digestif puissant qui stimule le transit intestinal. (12,50,149)

L'HE de gingembre est donc intéressante pour traiter l'ensemble des maux suivants : ballonnements, aérophagie, colite, colique, constipation, diarrhées, crampes abdominales, spasmes intestinaux, digestion difficile... (12,50,149)

En pratique :

→ Voie orale (possible qu'à partir du 4^{ème} mois) : prendre 1 goutte d'HE diluée dans 4 gouttes minimum d'HV. Ce traitement doit être réalisé ponctuellement ou sur une durée minimale par précaution. (16)

Il est à noter que l'huile d'amande douce est intéressante par voie orale en combinaison avec le gingembre car elle est laxative sans être irritante et antiseptique pour les intestins. (13)

c) Conseils hygiéno-diététiques

Les mesures diététiques sont importantes en cas de constipation. En effet, il est conseillé de manger plus de fruits et légumes, des céréales complètes (maïs, riz, millet, sarrasin...), des légumineuses (lentilles, pois cassés...), des fruits oléagineux (amandes, noisettes...). Les pruneaux, les figues et les raisins secs sont également très intéressants car très riches en fibres or l'absence de fibres entraîne automatiquement un transit intestinal perturbé. (12,142)

Il est également recommandé de boire beaucoup surtout en dehors des repas, pour permettre une bonne hydratation du bol alimentaire. Les eaux riches en magnésium sont à privilégier comme par exemple l'eau Hépar®. Un verre d'eau fraîche le matin à jeun peut également avoir un effet bénéfique. (12,142)

La pratique d'une activité physique régulière, à hauteur de 30 minutes de marche quotidienne, est également recommandée pour permettre un bon transit intestinal. L'activité physique présenterait un effet favorable sur la motilité colique, diminuerait le flux sanguin de l'intestin, permettrait une compression du côlon par la musculature abdominale. (150)

3. Reflux gastro-œsophagien

Le RGO correspond à la remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage. L'estomac contient des sucs gastriques qui sont des substances très acides aidant à la digestion. La paroi de l'œsophage ne permet pas de résister à l'acidité du contenu gastrique, ainsi le reflux entraîne une inflammation de l'œsophage se traduisant par des sensations de brûlures et d'irritation. C'est ce qu'on appelle le pyrosis. (127,151)

Ce trouble est très fréquent dans le dernier trimestre de grossesse mais il peut apparaître plus tôt. Les symptômes ont tendance à s'aggraver au fil des mois jusqu'à l'accouchement et disparaissent spontanément après l'accouchement. Ils surviennent le plus souvent en position allongée notamment après le repas du soir au moment du coucher ou au cours de la nuit. Ils sont influencés par la consommation d'aliments acides, épicés ou riches en sucres rapides. (127,151)

La physiopathologie du RGO est multifactorielle et implique à la fois des facteurs mécaniques et hormonaux. Le facteur prédominant est une diminution de la pression

du sphincter œsophagien inférieur sous l'influence de la progestérone. Des études ont notamment montré que la pression de ce sphincter atteignait son minimum à la 36^{ème} semaine de grossesse et que cela était accompagné de brûlures gastriques. L'augmentation de la pression abdominale et l'augmentation du volume de l'utérus jouerait également un rôle dans l'apparition du reflux, par compression de l'estomac. Des altérations de la motilité gastro-intestinale sont également observées sous l'action des hormones de la grossesse, ce qui induirait un ralentissement de la vidange gastrique pouvant conduire à du reflux. (152–154)

a) Traitement en phytothérapie

i. Guimauve (*Althaea officinalis*), racine ou feuilles



Figure 29 *Althaea officinalis* (155)

La guimauve est employée depuis longtemps pour ses vertus adoucissantes. Des écrits latins indiquent qu'elle était notamment utilisée pour soulager les inflammations et les ulcères gastriques. (37,156)

La racine et les feuilles de guimauve sont riches en mucilages ce qui leur confère des propriétés émoullientes permettant d'apaiser l'irritation des muqueuses, diminuer l'acidité gastrique et soulager les ulcères et gastrites. La guimauve peut donc être utilisée dans toutes les maladies où se manifestent une inflammation ou une irritation des muqueuses, que ce soit pour des maux de gorge ou des douleurs intestinales. (37,46)

Le H MPC reconnaît à la racine de guimauve un usage traditionnel dans le traitement symptomatique des inconforts gastro-intestinaux et des irritations oropharyngées. (157)

En pratique :

→ Infusion : prendre 30 g de feuilles pour 1 l d'eau, faire chauffer l'eau jusqu'à frémissement puis verser sur les feuilles. Laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire 4 à 5 tasses par jour. (37)

→ Digestion : faire macérer 30 g de racine coupée en morceaux dans 1 l d'eau froide pendant 1 à 2 heures puis faire chauffer à feu très doux sans atteindre l'ébullition pendant 5 à 10 minutes. Boire 3 tasses par jour. (37)

ii. Mélisse officinale (*Melissa officinalis*), feuilles



Figure 30 *Melissa officinalis* (158)

Les feuilles de mélisse sont riches en acides phénols comme l'acide rosmarinique et contiennent également des flavonoïdes et une faible quantité d'HE riche en citrals. Elles sont utilisées depuis l'Antiquité pour leurs propriétés apaisantes sur le système nerveux et le système digestif. La mélisse est en effet un relaxant notamment en cas d'anxiété surtout si celle-ci provoque des troubles digestifs tels qu'une acidité gastrique, des indigestions, des ballonnements, des coliques... (46,64,68)

Le HMPC reconnaît à la mélisse un usage traditionnel dans le traitement symptomatique des troubles gastro-intestinaux y compris les ballonnements et les flatulences. (159)

En 2016, une étude réalisée sur des rats montre qu'un extrait de mélisse peut avoir un effet gastro-protecteur contre l'acidité gastrique et contre les ulcères gastriques. Le mécanisme exact n'a pas été déterminé mais il semblerait que cela soit dû à une augmentation de l'activité des enzymes antioxydantes et à une inhibition de la peroxydation lipidique. (160)

En pratique :

→ Infusion : mettre environ 4 g de feuilles de mélisse dans 150 ml d'eau bouillante, à répéter 1 à 3 fois par jour. (159)

b) Traitement en aromathérapie

i. Mandarinier (*Citrus reticulata*), zestes



Figure 31 *Citrus reticulata* (161)

Le zeste de mandarine est utilisé depuis très longtemps en Asie pour calmer les maux d'estomac et les embarras gastriques. L'HE obtenue à partir des zestes est riche en limonène et possède des propriétés antispasmodique, tonique et protectrice gastrique, cholagogue, stimulante digestive et eupeptique. Elle facilite donc la digestion et améliore le péristaltisme intestinal. L'HE de mandarinier est notamment indiquée dans les cas de digestions lentes, aérophagie, hoquet, gastralgies, excès alimentaires, nausées... (50,162)

Il a été établi que le mucus gastrique joue un rôle très important dans la gastro-protection et qu'il constitue la première ligne de défense des muqueuses. Les substances acides entraînent la dissolution du gel de mucus et de la couche de phospholipides, ce qui cause des lésions au niveau de la muqueuse gastrique. En lien avec cela, l'efficacité du limonène, constituant majeur de plusieurs HE de zestes d'agrumes, dans le soulagement de l'acidité gastrique a été étudiée en 2011. Les résultats de l'étude indiquent que le limonène stimule la production de mucus et permet ainsi une protection efficace des muqueuses. (163)

En pratique :

→ Voie orale (possible qu'à partir du 4^{ème} mois) : prendre 1 goutte d'HE diluée dans 4 gouttes minimum d'HV. Ce traitement doit être réalisé ponctuellement ou sur une durée minimale par précaution. (16)

ii. Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), sommités fleuries



Figure 32 *Chamaemelum nobile* (164)

La camomille romaine est l'une des plantes les plus appréciées en cosmétologie, phytothérapie et aromathérapie. Son HE, riche en esters monoterpéniques, possède de multiples vertus dont la plus connue est la relaxation. Elle est en effet sédatrice, calmante, relaxante, antalgique. La présence de carvone lui confère également une activité spasmolytique. (13,20,50)

Elle est donc particulièrement adaptée pour tous les troubles d'origine nerveuse ainsi que pour les troubles digestifs comme une digestion difficile, des coliques, des crampes d'estomac, une acidité gastrique... (13,50)

En pratique :

→ Voie orale (possible qu'à partir du 4^{ème} mois) : prendre 1 goutte d'HE diluée dans 10 gouttes minimum d'HV. Ce traitement doit être réalisé ponctuellement ou sur une durée inférieure à 7 jours. (16)

Précaution d'emploi : la camomille romaine appartenant à la famille des Astéracées, cette HE ne devra pas être utilisée chez des personnes présentant un terrain allergique.

c) Traitement en gemmothérapie

i. Figuier (*Ficus carica*)

Les **bourgeons de figuier** possèdent une activité intéressante au niveau stomacal. Ils constituent un remède efficace contre les ulcères duodénaux et gastriques qu'ils soient récidivants ou non, mais également contre l'aérophagie, les dyspepsies, les dysphagies œsophagiennes comme le reflux gastrique. (21)

En pratique :

→ Voie orale : 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère en cure de 3 semaines par mois. (21)

ii. Tilleul (*Tilia tomentosa*)



Figure 33 *Tilia tomentosa* (165)

Les **bourgeons de tilleul** sont connus pour leur action calmante et antispasmodique. Ils agissent également au niveau digestif en cas de syndromes inflammatoires chroniques comme les gastrites, les colites spasmodiques, les spasmes pyloriques et les dysphagies œsophagiennes. (21)

En pratique :

→ Voie orale : 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère en cure de 3 semaines. (21)

d) Conseils hygiéno-diététiques

Des règles simples d'alimentation peuvent permettre de minimiser les symptômes du RGO : (166)

- Eviter les repas trop copieux et/ou gras et/ou épicés,
- Eviter les sodas et les boissons irritantes comme le café et le thé,
- Eviter tous les aliments qui fermentent (famille des choux, légumes secs...),
- Eviter la position allongée juste après avoir mangé et ne pas se pencher en avant.
- Fractionner les repas pour diminuer les quantités ingérées, préférer 3 petits repas associés à 1 ou 2 collations plutôt que 3 gros repas,

- Porter des vêtements confortables qui ne compriment pas l'estomac,
- Pratiquer des techniques relaxantes pour diminuer le stress.

B. Vergetures

Les vergetures sont des dépressions cutanées linéaires orientées selon les lignes de tension de la peau. Elles correspondent aux zones de tension dans les régions adipeuses, c'est-à-dire circulaires sur les cuisses et autour de l'ombilic, verticales sur la face externe des hanches et horizontales au niveau de la région lombaire. De couleur rouge au début, elles palissent et disparaissent parfois en laissant une dépression au toucher. Elles peuvent apparaître au cours de la grossesse, lors d'une variation de poids très importante (perte ou prise de poids) et durant la puberté. (167,168)

Près d'une femme primipare sur deux est susceptible de développer des vergetures vers le 6^{ème} mois de grossesse. Celles-ci ont une origine hormonale. En effet, la quantité de cortisol augmente dès le 2^{ème} trimestre de grossesse, ce qui va faire varier la production de collagène et avoir une conséquence sur la souplesse et l'élasticité de la peau. Plus le taux de cortisol est élevé, moins la production de collagène est importante, ce qui rend la peau moins élastique. De ce fait, la distension liée à la prise de poids maternel et la distension gravidique de l'abdomen vont induire la formation de vergetures au niveau des cuisses, de l'abdomen et des seins. (167,169,170)

Seules des solutions en phytothérapie seront abordées pour traiter les vergetures de la femme enceinte, pour rappel l'application cutanée d'HE n'étant pas recommandée quel que soit le stade de la grossesse.

1. Traitement en phytothérapie

a) Hydrocotyle (*Centella asiatica*), parties aériennes



Figure 34 *Centella asiatica* (171)

L'hydrocotyle possède une grande réputation dans tous les pays asiatiques pour son action sur le système nerveux et sur la régénération des tissus. Il est notamment utilisé pour toutes les affections dermatologiques, la cicatrisation des blessures, les problèmes capillaires. (37)

Grâce à ses propriétés cicatrisantes et réparatrices, l'hydrocotyle apparaît dans la formulation de nombreuses crèmes dermatologiques ou cosmétiques. Il contient des saponosides triterpéniques dont l'asiaticoside qui accélèrent la formation de collagène. (46)

Des recherches scientifiques ont confirmé l'utilisation traditionnelle de cette plante. De même, une étude chez des femmes enceintes a démontré que les femmes utilisant une crème contenant de l'hydrocotyle développaient moins de vergetures que celles qui appliquaient une crème placebo. (172,173)

En pratique :

→ Crèmes cosmétologiques et dermatologiques à base d'hydrocotyle disponibles dans plusieurs marques : toute la gamme Cicabio® de Bioderma, la crème Centella de Cytolnat®... (37,174)

b) Bourrache (*Borago officinalis*), huile



Figure 35 *Borago officinalis* (175)

Par son huile extraite des graines, la bourrache est une plante médicinale qui présente des propriétés intéressantes aussi bien par voie interne que par voie externe. Par sa richesse en acides gras polyinsaturés et notamment acide linoléique et acide gamma-linolénique, elle est indiquée dans les irrégularités du cycle féminin mais également dans les problèmes cutanés comme l'eczéma, le dessèchement la peau, l'apparition de rides ou de vergetures. Elle nourrit les cellules de la peau et les protège de la déshydratation, elle régénère et assouplit également l'épiderme. (20,37)

En pratique : (20,37)

→ Voie interne : prendre 2 à 3 capsules par jour, par cure de 3 semaines.

→ Voie externe : quotidiennement, ouvrir 2 capsules et étaler l'huile sur la peau. (37)

Il est à noter qu'on pourra diluer cette huile dans d'autres HV, comme notamment :

- l'HV de macadamia (*Macadamia integrifolia*) qui est une huile riche en acides gras mono-insaturés dont l'acide oléique et l'acide palmitoléique. Ce dernier est un constituant du sébum et possède un effet protecteur au niveau des cellules. Elle convient aux peaux sèches et fragiles et permet de soigner les vergetures, crevasses, cicatrices.
- l'HV d'argan (*Argania spinosa*) également composée d'acides gras mono- et polyinsaturés, d'hydrocarbures, de phytostérols et de tocophérols. Elle favorise l'hydratation de la peau, renforce l'élasticité de la peau et prévient les vergetures chez la femme enceinte.

c) Rose musquée (*Rosa rubiginosa*), huile



Figure 36 *Rosa rubiginosa* (176)

La rose musquée produit des fruits riches en petites graines dont on peut extraire une huile utilisée depuis des siècles dans les Andes et au Chili pour atténuer les cicatrices. L'huile de rose musquée contient environ 80% d'acides gras polyinsaturés (acides linoléique et α -linoléique) ainsi que des vitamines A et E, ce qui lui confère des propriétés régénératrices cellulaires. (20,37)

En pratique :

→ Voie externe : appliquer chaque jour cette huile. (37)

Il est à noter qu'on pourra diluer cette huile dans d'autres HV, notamment l'HV de macadamia ou celle d'argan que nous avons évoquées précédemment.

2. Conseils hygiéno-diététiques

L'apparition des vergetures peut être limitée en respectant des règles hygiéno-diététiques de base comme : (177)

- hydrater la peau de manière quotidienne, si possible matin et soir,
- boire suffisamment pour permettre une bonne hydratation des tissus en complément des crèmes et produits hydratants,
- manger sainement afin de contrôler le poids et permettre une prise de poids progressive,
- réaliser un gommage du corps une fois par semaine pour permettre une meilleure respiration de la peau et activer la microcirculation,
- avoir une activité physique adaptée pour tonifier les muscles et permettre une meilleure circulation sanguine.

C. Préparation à l'accouchement

L'accouchement, très attendu mais également très redouté, est un grand moment dans la vie d'une femme. Face à l'inconnu de ce grand rendez-vous, le stress s'accroît, de même que les contractions. En dehors des protocoles homéopathiques déjà bien ancrés dans les pratiques, d'autres thérapeutiques peuvent s'avérer efficaces.

1. Traitement en phytothérapie

Les **feuilles de framboisier** (*Rubus idaeus*) sont prescrites depuis des siècles sous forme de tisanes pour faciliter l'accouchement. Elles agiraient sur le muscle lisse de l'utérus en augmentant l'amplitude des contractions et en facilitant l'expulsion de l'enfant. (46)

D'après les données qui existent sur l'utilisation des feuilles de framboisier, celles-ci semblent être sans danger pour les femmes enceintes et leurs bébés, que ce soit pendant la grossesse, le travail et la naissance et au début du post-partum. Il semblerait que les feuilles de framboisier raccourcissent le travail. (62)

En pratique :

→ Infusion : faire infuser pendant 5 min, 1 cuillère à café de feuilles fraîches ou sèches dans 150 ml et boire 150 à 300 ml dans les dernières semaines de grossesse. (46)

2. Traitement en aromathérapie

a) Palmarosa (*Cymbopogon martinii*), herbe

L'HE de palmarosa, riche en géraniol et linalol, est une HE utérotonique et spasmolytique. Par son action neurotrope et musculotrope, elle agit sur les contractions des muscles lisses. (16,20)

Du fait de son action tonique sur l'utérus, cette HE ne doit pas être utilisée pendant les 8 premiers mois de grossesse. (16)

En pratique : pour le déclenchement de contractions en cas de retard sur le terme (16)

→ Voie orale : 2 gouttes dans une cuillère de miel ou dans 10 gouttes d'HV, 2 à 3 fois par jour, en association avec la voie locale.

→ Voie locale : 1 goutte dans 5 gouttes d'HV et appliquer 3 fois par jour sur le point réflexe de l'utérus (2 doigts en dessous des fossettes du bas du dos).

b) Lavande officinale (*Lavendula officinalis*), sommité fleurie

L'HE de lavande officinale est l'une des HE les plus connues et les plus employées. Elle est utilisée dans de multiples domaines en raison de sa polyvalence. C'est l'HE la plus calmante et apaisante de par la présence de linalol, terpinène-4-ol et acétate de linalyle. Elle aide à affronter le stress, un travail important, une douleur et même une intervention chirurgicale. Elle est également spasmolytique et musculotrope. Le linalol qu'elle contient lui permet également d'être antalgique et anesthésique local. (16,20)

En raison de ce grand panel de propriétés, l'HE de lavande officinale est particulièrement indiquée dans tous les troubles du système nerveux ou manifestations en lien avec du stress (angoisse, irritabilité, nervosité, émotivité, anxiété, stress, préparation à l'accouchement, choc émotionnel, peur...) (50)

Les résultats d'une étude sur les effets de l'aromathérapie, et plus particulièrement de l'HE de lavande officinale, sur la sévérité des douleurs et la durée de

l'accouchement montre une différence significative au niveau de la sévérité de la douleur. Le groupe ayant utilisé l'aromathérapie a ressenti des douleurs moins importantes que le groupe contrôle. En revanche, la durée de l'accouchement ne semble pas impactée par l'action de la lavande. (179)

En pratique : (16,50)

→ Voie orale : diluer 1 goutte dans 10 gouttes d'HV, répéter 3 fois par jour.

→ Inhalation sèche : appliquer 2 gouttes sur les poignets et les respirer plusieurs par jour.

→ Bain : 15 gouttes d'HE dans 1 cuillère à café de base pour bain, à verser dans l'eau du bain.

c) Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), sommités fleuries

L'HE de camomille romaine possède également d'autres propriétés que celles évoquées précédemment. Elle est notamment sédative, calmante et relaxante. La carvone qu'elle contient lui confère des propriétés spasmolytiques, notamment sur les contractions. Elle est également antalgique. (16,20)

Un essai clinique a étudié les effets de l'HE de camomille romaine sur les contractions au cours du premier stade de l'accouchement. Les résultats indiquent que l'HE de camomille romaine n'a aucun effet sur la durée et le nombre des contractions. En revanche, elle diminue l'intensité de celles-ci. (180)

En pratique : (16,20,50)

→ Inhalation sèche : déposer 1 à 2 gouttes d'HE sur un mouchoir et respirer profondément en cas de montée de stress.

→ Voie orale : diluer 1 goutte d'HE dans 10 gouttes minimum d'HV, répéter jusqu'à 3 fois par jour.

→ Bain : 10 gouttes d'HE dans 1 cuillère à café de base pour bain, à verser dans l'eau du bain.

→ Massage : diluer dans une HV, masser le corps 3 fois par jour.

Précaution d'emploi : cette HE ne devra pas être utilisée chez des personnes présentant un terrain allergique.

Formule complète : dans un flacon de 15 ml mélanger 10 gouttes d'HE de palmarosa, 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de camomille romaine. Remplir le flacon avec une HV. En cas de retard sur le terme, réaliser des

massages appuyés en bas du dos au niveau du point réflexe de l'utérus, sur la face interne des poignets et sur le plexus solaire, plusieurs fois par jour jusqu'à déclenchement des contractions. (12,16)

D. Allaitement

Dès le début de la grossesse, le corps se prépare à l'allaitement. Les seins augmentent de volume, l'aréole devient plus foncée et les mamelons plus durs. A partir du 2^{ème} trimestre, la fabrication du colostrum se met en route. C'est un lait de couleur jaune orangé, très riche en protéines et en anticorps, ce qui fait de lui un aliment de choix adapté parfaitement aux besoins de l'enfant pour les 48 à 72h qui suivent sa naissance. La montée de lait a lieu vers le 3^{ème} jour, au moment où le colostrum évolue en lait mature avec une augmentation importante du volume de lait produit. (181)

Bien que la synthèse, la sécrétion et l'éjection du lait soient sous contrôle hormonal, d'autres facteurs de régulation locale peuvent intervenir. La synthèse du lait est principalement liée à la sécrétion de prolactine par l'antéhypophyse. Cependant la succion ou la stimulation de l'aréole interviennent également dans la synthèse du lait car elles déclenchent des pics de prolactine qui s'ajoutent au taux sérique de base. A l'inverse, une glycoprotéine du lactosérum freine la synthèse de lait au fur et à mesure que les alvéoles mammaires se remplissent et celle-ci s'évacue pendant la vidange alvéolaire. Comme le lait adhère aux membranes plasmiques, il nécessite d'être expulsé activement hors des alvéoles par le réflexe d'éjection qui résulte de l'action de l'ocytocine libérée de manière pulsatile par l'hypophyse. La succion de l'enfant a également un rôle dans l'extraction du lait pendant la tétée. Pour pouvoir téter de manière efficace, le nourrisson doit être positionné correctement pour avoir une bonne prise du sein, ce qui permet également de limiter les risques de frictions et les lésions du mamelon. (182)

L'allaitement maternel présente de nombreux bénéfices pour la santé de l'enfant allaité mais également pour celle de la mère. En France, le nombre de femmes qui choisissent d'allaiter augmente mais le taux d'allaitement baisse rapidement après la sortie de la maternité. L'allaitement constitue un enjeu de santé publique et l'accompagnement des futures mamans pour un allaitement durable et efficace, une priorité pour les professionnels de santé. (181,182)

1. Stimulation de l'allaitement

a) Traitement en phytothérapie

i. Fenouil (*Foeniculum vulgare*), fruits



Figure 37 *Foeniculum vulgare* (183)

Bien que les fruits de fenouil soient utilisés traditionnellement pour traiter les flatulences, ils sont aussi connus pour stimuler la lactation. Ils contiennent des lipides, des acides phénols simples, des flavonoïdes ainsi qu'une HE composée en grande partie d'anéthole qui est considéré comme un phytoestrogène à activité anti-dopaminergique conduisant à la libération de prolactine. (46,68,184)

Le fenouil fait partie de nombreux mélanges conçus spécialement pour stimuler la production de lait. Une étude a été menée sur un groupe de plusieurs mères allaitantes qui avaient reçu une infusion de fenouil 3 fois par jour pendant 10 jours. Le volume de lait mesuré quotidiennement avait légèrement augmenté au cours du traitement comparé à la période avant et après traitement. Cependant en l'absence de randomisation, de groupe témoin et d'un effectif suffisant, les résultats n'ont pu conduire à une conclusion valable. D'autres études portent sur des mélanges de plantes galactogènes dont du fenouil, mais elles n'étudient pas spécifiquement l'efficacité d'une plante individuellement. (184)

En pratique :

→ Infusion : 1 cuillère à café de fruits dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Prendre 3 à 4 tasses par jour. (37)

ii. Anis (*Pimpinella anisum*), fruits



Figure 38 *Pimpinella anisum* (185)

En dehors de son usage culinaire, l'anis vert est utilisé en médecine traditionnelle pour soulager les douleurs abdominales, la toux mais également pour favoriser la montée de lait. Les fruits d'anis vert contiennent également de l'anéthole (46,68,186)

L'efficacité des fruits d'anis vert sur la lactation a été étudiée dans une population de rats. Les résultats montrent une augmentation significative de la production de lait par rapport au groupe placebo. (187)

En pratique :

→ Infusion : 3 g de fruits dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Prendre 3 tasses par jour. (37)

iii. Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*), graine



Figure 39 *Trigonella foenum-graecum* (188)

Les graines de fenugrec sont largement utilisées dans de nombreux pays pour stimuler la production de lait maternel. Bien que le mécanisme d'action n'ait pas encore été parfaitement élucidé, des théories suggèrent que ces graines stimulent la production de sueur, or le sein est une forme modifiée de glande sudoripare, ainsi elles pourraient être susceptibles de stimuler le sein et donc d'augmenter la

production de lait au bout de 24 à 72 h d'utilisation. Les graines sont riches en protéines et contiennent entre autres des flavonoïdes, des lipides, des stérols et des carbures sesquiterpéniques à l'origine de leur odeur caractéristique. (68,189)

Une méta-analyse a été réalisée par Khan et coll. en 2018 pour évaluer l'effet galactagogue du fenugrec lorsqu'il est administré chez des femmes allaitantes en comparaison à des groupes placebos et contrôles. Les résultats de cette méta-analyse sur 4 études cliniques ont indiqué que la consommation des graines de fenugrec augmente significativement la production de lait maternel et que l'efficacité est bien supérieure au placebo. (190)

En pratique :

→ Voie orale : prendre 500 à 1000 mg de poudre de graines conditionnées en gélules jusqu'à 6 fois par jour, disponibles dans plusieurs marques comme ELUSANES® ou ARKOPHARMA®. (191)

iv. Houblon (*Humulus lupulus*), inflorescences femelles



Figure 40 *Humulus lupulus* (192)

Les inflorescences femelles du houblon, également appelées strobiles, contiennent des principes amers comme l'humulone et la lupulone, une HE riche en carbures sesquiterpéniques comme l'humulène, des flavonoïdes dérivés du quercétol ou des chalcones (xanthohumol) pouvant se transformer en isoflavanones. Ces dernières sont responsables d'une activité estrogénique par agonisme avec les récepteurs α de l'estradiol et seraient capables de stimuler la production de lait maternel. (37,46,68)

En pratique :

→ Infusion : faire infuser 10 à 15 g de strobiles dans 1 l d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes, boire 2 à 3 tasses par jour. (37)

b) Conseils pour un allaitement efficace au quotidien

Le lait maternel est ce qui correspond le mieux aux besoins de l'enfant car il évolue en même temps que l'enfant. La lactation est conditionnée par la fréquence des tétées et par la bonne position au sein du bébé. La fréquence et la durée des tétées ont de grandes variabilités interindividuelles car elles sont conditionnées à la fois par le débit de lait et par la concentration en graisses. (193)

Pour un bon allaitement, il est conseillé : (193)

- d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée avec un bon apport en acides gras polyinsaturés (oméga 3 et oméga 6) via les poissons gras ou les huiles végétales.
- d'éviter la consommation d'alcool, car il peut avoir des effets sur le bébé, diminuer la lactation et le réflexe d'éjection.
- de proscrire la consommation de tabac, car il a un impact direct sur la lactation en diminuant les taux de prolactine et en atténuant le réflexe d'éjection. La quantité de lait produit peut également être diminuée.

Il est à noter qu'il existe en pharmacie mais également dans différents commerces des tisanes d'allaitement prêtes à l'emploi qui contiennent en partie les plantes que nous venons d'évoquer et qui soutiennent la production de lait maternel. On peut citer par exemple celles de la marque WELEDA® contenant du fenouil et des plantes pour la saveur comme la verveine et celles de PICOT® contenant du fenouil, de l'anis et du carvi ainsi que des plantes pour la saveur.

2. Réduction et arrêt de l'allaitement

a) Traitement en phytothérapie



Figure 41 *Salvia officinalis* (194)

La **saugue officinale** (*Salvia officinalis*, feuilles) possède de nombreuses indications dans les troubles menstruels y compris ceux de la ménopause. Ses feuilles sont également utilisées traditionnellement pour réduire la production de lait maternel. Elles contiennent des flavonoïdes, des triterpènes et une HE riche en camphre, cinéole et thuyones. (46,68)

En pratique :

→ Infusion : mettre 2 à 3 feuilles de sauge dans une tasse puis verser de l'eau bouillante et laisser infuser pendant 5 minutes avant de filtrer ; boire 2 à 3 tasses par jour. (37,195)

Il est conseillé de commencer par une seule tasse et d'observer l'effet sur la production de lait. Si aucun effet notable n'est observé entre 8 et 12 h, une nouvelle dose pourra être reprise. (195)

Précaution d'emploi : dès que les feuilles de sauge commenceront à être utilisées, il faudra arrêter de proposer le lait maternel à l'enfant car les thuyones passent dans le lait et sont neurotoxiques. Pour cette même raison, l'usage sera limité dans le temps et ne devra pas excéder plus d'une semaine. (68)

b) Conseils

Arrêter l'allaitement est une question de patience et de temps. Un arrêt brusque de l'allaitement conduit à un engorgement des seins pouvant être très douloureux. (193)

Pour arrêter l'allaitement, il faut donc commencer par diminuer le nombre de tétées de manière progressive. Si le nombre de tétées diminue, la quantité de lait produit diminue également car les glandes mammaires sont moins sollicitées. L'objectif est de supprimer une tétée tous les 2-3 jours, en commençant par celle de la journée et alterner sein et biberon au fur et à mesure. L'essentiel est d'adapter le sevrage au rythme du bébé. (193)

En complément, il est également conseillé de diminuer les apports hydriques en veillant à ne pas se déshydrater. (193)

3. Crevasses du mamelon

Les mamelons peuvent être abimés au début de l'allaitement avec l'apparition de rougeurs, irritations, crevasses ou mêmes fissures, responsables de douleurs très intenses. Dans la majorité des cas, les crevasses surviennent car le bébé est mal positionné pendant les tétées. Elles vont gêner l'allaitement en raison de la douleur

intense et des saignements parfois présents. Dès les premiers symptômes, il est important de les traiter afin qu'elles n'évoluent pas en infection. (12,196)

a) Traitement en phytothérapie

Les feuilles d'**achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*) sont intéressantes en cas de crevasses aux mamelons en raison de leurs propriétés hémostatiques et cicatrisantes. Un onguent produit à partir des feuilles est notamment un remède populaire utilisé depuis des années en Ecosse. (37,46)

En pratique :

→ Voie locale : appliquer du suc de feuilles fraîches à l'aide d'une compresse directement sur le ou les mamelons blessés, cependant cela est difficilement réalisable en hiver. (37)

→ Crèmes dermatologiques à base d'achillée millefeuille, notamment la crème Cicaderma du laboratoire BOIRON®.

Précaution d'emploi : cette plante ne devra pas être utilisée chez des personnes présentant un terrain allergique.

b) Traitement en aromathérapie

L'HE de **lavande officinale** (*Lavandula officinalis*, sommités fleuries) est utilisée pour tous les problèmes de peau, que ce soient des plaies, des coupures, des boutons, des abcès... Par la présence de linalol, elle est cicatrisante, anti-infectieuse et antifongique, antalgique et anesthésiante locale. Les esters monoterpéniques et les carbures sesquiterpéniques lui confèrent également une propriété anti-inflammatoire. (12,50)

En pratique :

→ Voie locale : 2 gouttes d'HE diluées dans 5 gouttes d'HV de calendula sur chaque mamelon et après chaque tétée en massant doucement pendant 2 à 3 jours. (12)

Il est à noter qu'elle peut être utilisée pure, cependant elle risque de dessécher l'épiderme lors d'un usage prolongé, d'où la recommandation de la diluer dans une HV. (12)

L'HV de calendula (*Calendula officinalis*) est apaisante, nourrissante et anti-inflammatoire. Elle est également légèrement antiseptique et anti-inflammatoire. Elle est particulièrement recommandée pour les peaux ou muqueuses irritées ou enflammées, en aidant à reconstituer l'épiderme agressé. (12)

c) Conseils pour prévenir et guérir l'apparition de crevasses.

La prévention repose surtout sur une bonne position du bébé pour l'allaitement et une bonne prise en bouche du sein par le bébé. A la fin de la tétée, il est également conseillé d'étaler sur le mamelon et l'aréole un peu de lait car il possède un pouvoir cicatrisant et antiseptique. (181,193)

Pour aider à la cicatrisation d'une crevasse, il est possible d'utiliser des aides au positionnement du bébé, comme par exemple des coussins d'allaitement qui vont permettre de caler le bébé et d'éviter les tiraillements et les tensions sur les mamelons. Il faut également penser à changer régulièrement les coussinets d'allaitement pour éviter la macération et donc le risque d'infection. Si la crevasse est très douloureuse, l'usage d'un protège-mamelon (bout de sein) en silicone peut être envisagé sur une courte période. L'usage prolongé n'est pas recommandé car il modifie la succion du bébé. (181,193)

PARTIE 4 – MENOPAUSE ET TROUBLES ASSOCIES

En lien avec l'arrêt des règles et la fin de la vie procréative, la ménopause est le 3^{ème} bouleversement hormonal dans la vie des femmes. Elle survient généralement entre 45 et 55 ans et fait suite à une période plus ou moins longue appelée péri-ménopause durant laquelle le cycle menstruel commence à devenir perturbé. (197)

La péri-ménopause est une période de transition hormonale. Elle est la conséquence du vieillissement ovarien qui se traduit par une perte de follicules chez la femme à partir de ses 40 ans. Tout d'abord, on observe une phase folliculaire courte qui s'accompagne d'un raccourcissement du cycle menstruel secondaire à une diminution du nombre de follicules qui ne sécrètent plus assez d'estrogènes. Survient ensuite la phase de corps jaune inadéquat durant laquelle les ovulations sont tardives et les corps jaunes insuffisants, phase qui se caractérise par une concentration plasmatique de progestérone abaissée. Enfin, apparaît la phase d'anovulation en lien avec l'épuisement folliculaire où l'absence de corps jaune entraîne un arrêt de la sécrétion de progestérone. La production d'estradiol est quant à elle fluctuante, tandis que les taux de LH et FSH augmentent et conduisent à des hémorragies de privation. (197)

La ménopause correspond à l'arrêt définitif des menstruations lié à une perte de réponse des ovaires à la LH et à la FSH depuis au moins 1 an. L'association d'une aménorrhée depuis au moins un an associée à des troubles climatériques (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, asthénie, irritabilité) constitue l'état de ménopause. (197)

A long terme, la carence hormonale perturbe les métabolismes osseux et lipidiques. Il y a donc un risque accru d'ostéoporose mais aussi un risque d'hypercholestérolémie et/ou hypertriglycéridémie pouvant être à l'origine de maladies cardiovasculaires. (197)

A. Troubles climatériques

La ménopause est une étape marquante dans la vie des femmes, souvent source d'inquiétude ou d'anxiété. Elle est à l'origine d'un certain nombre de modifications physiologiques et de symptômes gênants que l'on appelle troubles climatériques. Ces troubles, sans gravité, sont responsables d'un inconfort au quotidien et varient d'une femme à l'autre. Ils peuvent être plus ou moins intenses et perdurer de quelques mois à quelques années. (197,198)

- Les **bouffées de chaleur** correspondent à des épisodes vasomoteurs caractérisés par une chaleur intense avec rougeur et sudation au niveau du tronc, de la face et du cou. Elles sont souvent accompagnées de palpitations,

d'anxiété et sont généralement suivies d'une sensation de froid. Elles peuvent être favorisées par les émotions ou une température ambiante élevée. Elles concernent 3/4 des femmes et sont dues à l'arrêt de production d'estrogènes par les ovaires. (198,199)

- Les **sueurs** sont le plus souvent nocturnes et résultent également de la carence en estrogènes. Elles sont aussi fréquentes que les bouffées de chaleur. (198,199)
- Des **troubles génito-urinaires** peuvent également survenir. La carence en estrogènes va causer une atrophie urogénitale et un certain nombre de symptômes qui en découlent. La paroi vaginale va devenir plus fine et plus sèche, ce qui peut rendre les rapports sexuels moins confortables. Une pollakiurie, des mictions impérieuses et mêmes des cystites à répétition peuvent survenir. (198,199)
- Des **troubles psychiques** peuvent également se manifester comme des troubles de l'humeur et du sommeil (en lien avec les sueurs nocturnes), une irritabilité, une tendance à la dépression, une anxiété, une diminution de la libido... (198,199)
- Une **prise de poids** est souvent constatée, elle s'explique par une modification de la répartition des graisses qui s'accumulent plus facilement au niveau de l'abdomen. (198,199)

Tous ces troubles du climatère sont généralement réduits et contrôlés par un traitement hormonal substitutif (THS) à base d'estrogènes et progestérone. Beaucoup prescrit jusqu'au début des années 2000, il est aujourd'hui le sujet de nombreuses interrogations compte tenu des risques qui lui sont associés (cancer du sein, cancer de l'endomètre, cancer de l'ovaire, risque thrombotique, risque d'accident vasculaire cérébral). Il est donc intéressant de mettre en lumière des traitements naturels qui ont fait leur preuve dans le soulagement de ces divers troubles climateriques. (200)

1. Traitement en phytothérapie

En officine, il existe de nombreux compléments alimentaires pour les troubles de la ménopause. Ces derniers renferment souvent une association de plusieurs plantes. Les plantes les plus utilisées sont celles qui contiennent des phytoestrogènes compensant la chute du taux d'estrogènes. Mais il existe également d'autres plantes qui n'ont pas d'effet hormonal mais qui soulagent aussi les différents troubles de la ménopause.

a) Plantes à phytoestrogènes

Les phytoestrogènes sont des substances d'origine végétale qui présentent une analogie de structure avec les estrogènes et plus particulièrement avec le 17 β -estradiol. Du fait de cette similarité structurale, ils sont capables de moduler une réponse estrogénique en se liant aux récepteurs aux estrogènes. (201,202)

Bien qu'ils appartiennent tous au groupe chimique des polyphénols, on distingue plusieurs classes : (201,203)

- les isoflavones qui sont principalement présentes dans les légumineuses et plus particulièrement dans la graine de soja. Les composés les plus étudiés sont la génistéine et la daidzéine, présents dans les végétaux sous forme d'hétérosides.
- les flavanones, représentées entre autres par le xanthohumol, la naringénine et leurs dérivés. Leur structure est proche de celle des isoflavones.
- les coumestanes, représentés entre autres par le coumestrol, sont des molécules peu étudiées mais présentes dans la luzerne ou le trèfle rouge.
- les lignanes, représentés entre autres par le laricirésinol et retrouvés dans les céréales comme le seigle, le millet ou les graines de lin, sont des composés qui n'ont pas d'activité estrogénique propre mais qui une fois convertis par la flore intestinale en entérodiol et entérolatone possèdent des propriétés estrogéniques.

Les phytoestrogènes se lient aux récepteurs α et β des estrogènes avec une préférence pour le récepteur β . Ils peuvent donc moduler tous les processus physiologiques régulés par les estrogènes. Ils sont également responsables d'autres effets comme des effets antioxydants ou antiprolifératifs. (204)

L'exposition des femmes aux phytoestrogènes en période de péri-ménopause et ménopause semble prévenir les troubles climatiques comme les bouffées vasomotrices ou l'atrophie vaginale. Aucun effet indésirable sur les seins ou l'endomètre n'a été observé en comparaison du traitement hormonal substitutif. (204)

Recommandations générales : (203)

- les phytoestrogènes ne sont pas recommandés chez les femmes ayant des antécédents familiaux ou personnels de cancers hormonaux dépendants (cancer, ovaire, utérus).
- les phytoestrogènes sont des perturbateurs endocriniens notamment capables d'interférer avec la synthèse, la sécrétion et le métabolisme des hormones

thyroïdiennes. Il conviendra de ne pas les conseiller à des personnes sous traitement hormonal.

- l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA), désormais appelée Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), recommande dans un rapport de mars 2005 de ne pas dépasser la dose quotidienne de 1 mg/kg/jour d'isoflavones sous forme de génines.

i. Soja (*Glycine max*), graine



Figure 42 *Glycine max* (205)

Le soja est un aliment très répandu et consommé en Asie. La graine de soja contient environ 30% de protéines, 17% d'huile (contenant majoritairement de l'acide linoléique), de la lécithine, des isoflavones, du coumestrol, des vitamines et des minéraux. (46)

Les isoflavones du soja (génistéine, daidzéine et glycytéine) se fixent avec une faible affinité sur les récepteurs β des estrogènes. Une partie de la population métabolise la daidzéine au niveau intestinal en équol, composé le plus actif sur les récepteurs estrogéniques. (68)

Des essais cliniques ont été réalisés pour évaluer l'efficacité des isoflavones de soja sur les symptômes vasomoteurs de la ménopause suite à l'observation d'une faible fréquence des bouffées de chaleur chez les femmes asiatiques en période de ménopause. Six études sont recevables sur le plan méthodologique : 3 montrent un effet comparable au placebo tandis que 3 autres montrent une diminution significative de la sévérité des symptômes comprise entre 5 et 24% par rapport au placebo. En raison de l'hétérogénéité des résultats, aucune conclusion ne peut être apportée sur l'effet bénéfique des compléments alimentaires à base d'isoflavones de soja. Cependant une hypothèse selon laquelle l'efficacité des isoflavones dépendrait du métabolisme variable de celles-ci d'une femme à l'autre a été formulée à la suite de ces études cliniques. (68,202)

En pratique : utilisation contre les bouffées de chaleur

→ Gélules dosées en isoflavones : ne pas dépasser 1 mg/kg de génines d'isoflavones par jour.

NB : Cette plante n'est pas une plante médicinale, elle ne sera donc retrouvée qu'au sein de compléments alimentaires.

ii. Trèfle rouge (*Trifolium pratense*), parties aériennes



Figure 43 *Trifolium pratense* (206)

Les parties aériennes de trèfle rouge renferment plusieurs isoflavones dont la formononétine, la biochanine, la daidzéine et la génistéine. Grâce aux propriétés estrogéniques des isoflavones, cette plante peut soulager les troubles liés à la ménopause. (46,68)

Une méta-analyse réalisée en 2014 indique qu'un traitement de 3-4 mois avec un extrait de trèfle rouge est efficace dans la réduction des bouffées de chaleur. Cependant cet effet semble disparaître avec la poursuite du traitement au-delà de 1 an. (207)

Une méta-analyse publiée en 2017 reprenant les résultats de plusieurs études cliniques concernant l'efficacité du trèfle rouge sur les bouffées de chaleur indique une diminution significative des bouffées de chaleur lors de la prise quotidienne d'un extrait standardisé de trèfle rouge dans 3 études différentes à une dose de 80 mg. (208)

En pratique : utilisation contre les bouffées de chaleur

→ Gélules dosées en isoflavones : ne pas dépasser 1 mg/kg de génines d'isoflavones par jour.

NB : Cette plante n'est pas une plante médicinale, elle ne sera donc retrouvée qu'au sein de compléments alimentaires.

iii. Luzerne (*Medicago sativa*), sommités fleuries



Figure 44 *Medicago sativa* (209)

Surtout utilisée pour nourrir les animaux, la luzerne (aussi appelée alfalfa) est particulièrement riche en protéines. Elle contient également des saponosides triterpéniques ainsi que des isoflavones (et notamment de la daidzéine, génistéine, glycytétine) et du coumestrol. Ces derniers composés lui confèrent des propriétés estrogéniques. Elle peut donc être utilisée dans les troubles de la ménopause. (46,68)

Aucun essai *vs (versus)* placebo n'a été réalisé avec des extraits de luzerne pour évaluer ses effets sur les bouffées vasomotrices de la ménopause. (68)

En pratique : utilisation contre les bouffées de chaleur

→ Gélules dosées en isoflavones : ne pas dépasser 1 mg/kg de génines d'isoflavones par jour.

NB : Cette plante n'est pas une plante médicinale, elle ne sera donc retrouvée qu'au sein de compléments alimentaires.

iv. Houblon (*Humulus lupulus*), inflorescences femelles

Comme nous l'avons évoqué précédemment, le houblon, et plus particulièrement les strobiles, présentent une activité estrogénique du fait de la présence de prénylnaringérine qui est un agoniste des récepteurs α de l'estradiol. Il présente également une activité sédative. (68)

Une étude réalisée *vs* placebo en 2016 a montré l'efficacité d'une consommation quotidienne de houblon sur les symptômes de la ménopause. D'après les résultats, la prise quotidienne de 500 mg de poudre d'inflorescence entraîne une diminution significative des symptômes de la ménopause et notamment des bouffées de chaleur. (210)

L'utilisation traditionnelle du houblon comme sédatif léger découle de l'observation de la somnolence et de la fatigue chez les cueilleurs de houblon dans les années 80, apparemment dues au transfert de résine de houblon des mains à la bouche. (68,211)

L'HPMC reconnaît aux strobiles de houblon un usage traditionnel dans le traitement des manifestations modérées du stress et pour aider à dormir. (212)

En pratique : utilisation contre les bouffées de chaleur ainsi que pour les insomnies associées à la ménopause

→ Infusion : faire infuser 10 à 15 g de strobiles dans 1 l d'eau bouillante, durant 5 à 10 minutes. Boire plusieurs tasses par jour, dont au moins une avant le coucher. (37)

Il est à noter que le houblon existe également sous forme de gélules de poudre de strobiles.

v. Lin (*Linum usitatissimum*), graines



Figure 45 *Linum usitatissimum* (213)

Le lin est cultivé au Moyen-Orient depuis des siècles. Ses graines et ses fibres ont de nombreux usages aussi bien industriels que médicaux. Outre sa richesse en mucilage, la graine de lin contient également une huile riche en acides gras polyinsaturés, des protéines, des hétérosides cyanogènes et des glucosides de lignanes (sécoisolaricirésinol, matairesinol). En plus de son activité laxative, la graine de lin présente des propriétés estrogéniques en lien avec la dégradation des glucosides de lignanes en entérodiol et entérolactone qui sont des phytoestrogènes. (46,68)

L'efficacité de la farine de lin et d'un extrait de graines de lin a été étudiée par Colli et coll. en 2012 pour traiter les symptômes climatiques de la ménopause. Dans cet essai clinique, les femmes ménopausées étaient divisées en 3 groupes : le premier a reçu 1 g par jour d'extrait de graines de lin contenant au moins 100 mg de sécoisolaricirésinol, le second a reçu 90 g de farine de lin contenant au moins 270

mg de sécoisolaricirésinol et le dernier a constitué le groupe témoin et a reçu un placebo composé de 1 g de collagène. L'extrait de graine de lin et la farine de lin ont été efficaces pour réduire les symptômes de la ménopause par rapport au placebo. Par ailleurs, aucun des deux traitements à base de lin n'a exercé d'effets estrogéniques cliniquement importants sur l'épithélium ou l'endomètre vaginal après étude de l'épaisseur de l'endomètre. Les auteurs indiquent cependant qu'il faut de plus amples recherches sur de plus grands groupes expérimentaux pour parvenir à une conclusion sans équivoque. (214)

En pratique : utilisation contre les bouffées de chaleur

→ Compléments alimentaires contenant des extraits de lin comme Ménophytea de PHYTEA® ou Femme 45+ Ménopause 3 en 1 d'OENOBIOL®...

b) Autres plantes

i. Sauge officinale (*Salvia officinalis*), feuilles

Outre leur propriété pour stopper la lactation, les feuilles de sauge régularisent le flux sanguin. Elles modèrent également la transpiration. Elles aident aussi à réduire les bouffées vasomotrices et les sueurs nocturnes et peuvent être calmantes et relaxantes. Pour ce qui est de la composition des feuilles, comme nous l'avons évoqué précédemment, celles-ci renferment des flavonoïdes, des triterpènes et une HE caractérisée par la présence de camphre, cinéol et thuyones. (46,68)

L'HPMC reconnaît à la feuille de sauge un usage traditionnel dans le traitement des sudations excessives. (215)

L'usage traditionnel de la sauge pendant la ménopause a fait l'objet de quelques études. Des études menées en Suisse en 2011 ont montré que les femmes ayant suivi un traitement à base de sauge officinale pendant 8 semaines notaient une amélioration de leurs symptômes. (46)

Une étude randomisée en double aveugle vs placebo menée en 2016 montre qu'extrait de sauge (300 mg par jour) réduit de manière significative la fréquence, la sévérité et la durée des bouffées vasomotrices et des sueurs nocturnes et qu'il améliore les symptômes de la ménopause de manière générale. (216)

En pratique :

→ Infusion : mettre 2 ou 3 feuilles dans une tasse et verser de l'eau bouillante. Faire infuser 5 minutes avant de filtrer puis boire (2 à 3 tasses par jour) (37,215)

→ Extrait sec de plantes : prendre 80 à 160 mg 3 fois par jour. (215)

Précaution d'emploi : en raison de la neurotoxicité des thuyones, l'apport quotidien de ces composés ne doit pas dépasser 5 mg et la durée du traitement ne doit pas dépasser 2 semaines. (68)

ii. Sauge sclarée (*Salvia sclarea*), feuilles

Traditionnellement, cette espèce de sauge est considérée comme étant moins puissante que la sauge officinale. Cela peut s'expliquer par le profil chimique différent de son HE. Celle-ci contient principalement du linalol et de l'acétate de linalyle ainsi qu'un peu de sclaréol. Les feuilles contiennent des tanins. La sauge sclarée est employée pour les troubles de l'appareil digestif mais également comme antalgique léger en cas de douleurs menstruelles ou pour traiter les troubles climatériques liés à la ménopause. (46,64,68)

En pratique :

→ Infusion : mettre 2 ou 3 feuilles dans une tasse et verser de l'eau bouillante. Faire infuser 5 minutes avant de filtrer puis boire (2 à 3 tasses par jour)

iii. Actée à grappes (*Cimicifuga racemosa*), parties souterraines

Comme nous l'avons évoqué précédemment, l'actée à grappes a longtemps été utilisée par les Indiens pour traiter les troubles de la femme. Elle soulage les règles douloureuses ainsi que les symptômes liés à la ménopause comme les bouffées de chaleur ou l'asthénie. (46)

Le rhizome et la racine contiennent des hétérosides triterpéniques. L'actée à grappes est sédative, anti-inflammatoire et semble avoir une incidence sur les changements hormonaux au cours du cycle menstruel et de la ménopause. Cependant, aucun effet estrogénique n'a été démontré. (37,67,68)

L'OMS et l'HPMC reconnaissent l'usage bien établi de cette plante dans le traitement des troubles climatériques comme les bouffées vasomotrices, les sudations intenses, les troubles du sommeil et l'irritabilité. (69,217)

Les conclusions du HMPC reposent sur des données bibliographiques et scientifiques prouvant l'efficacité et la sécurité sur une période d'au moins 10 ans d'utilisation dans l'Union Européenne. Dans son évaluation, l'HMPC a examiné environ 20 études cliniques portant sur plus de 6 000 patientes ayant reçu de l'actée à grappes noires. Les résultats de toutes ces études indiquent que l'actée à grappes noires améliore les symptômes de la ménopause. (218)

En pratique :

→ CIMIPAX® : 1 comprimé (6,5 mg d'extrait sec de rhizome) par jour. (219)

Il est à noter qu'il existe un autre médicament de phytothérapie FEMELIS® disposant d'une AMM dans le soulagement des symptômes liés à la ménopause ou aux troubles prémenstruels. C'est un médicament composé d'extrait sec de pollens (160 mg par comprimé) de pin sylvestre, de maïs, de seigle, de dactyle et de pistil de maïs, dont l'indication repose sur l'ancienneté d'usage du produit. La posologie est de 2 comprimés par jour, pour une durée maximale de 6 mois sans avis médical. (220)

iv. Damiana (*Turnera diffusa* var. *aphrodisiaca*), feuilles



Figure 46 *Turnera diffusa* (221)

Le damiana est une plante connue pour ses propriétés aphrodisiaques. Les Indigènes du Mexique en tiraient une boisson aphrodisiaque et lui attribuaient également des vertus médicinales pour le traitement des troubles menstruels, particulièrement chez les jeunes filles. (46,222)

Les feuilles de damiana contiennent des flavonoïdes, des tanins et une HE contenant du thymol. Elles sont toniques par la présence de thymol. C'est une plante efficace aussi bien chez les hommes que chez les femmes. (46)

Les études cliniques sur cette plante restent à approfondir car il existe très peu de données. Une étude a été réalisée par Ito et coll. en double aveugle vs placebo pour déterminer le rôle d'un complément alimentaire ArginMax® (contenant des extraits de feuilles de damiana) sur la fonction sexuelle chez des femmes aux statuts ménopausiques différents. ArginMax® pour femmes contient de la L-arginine, du ginseng, du ginkgo, de la damiana, des vitamines et des minéraux. Après 4 semaines de traitement, les femmes en pré-ménopause ont principalement signalé une amélioration significative du niveau de désir sexuel et de leur satisfaction à l'égard de la vie sexuelle globale par rapport au groupe placebo. Chez les femmes en péri-ménopause, les améliorations principales ont été rapportées pour la

fréquence des rapports sexuels, la satisfaction à l'égard des relations sexuelles et la sécheresse vaginale par rapport au groupe placebo. Les femmes post-ménopausées ont principalement présenté une augmentation du niveau de désir sexuel, avec 51% d'amélioration, contre seulement 8% dans le groupe placebo. (223,224) Les résultats de cette étude sont à prendre avec discernement car l'effet de chaque plante prise individuellement n'est pas établi. De plus, les troubles climatériques ne sont pas pris en compte dans cette étude.

En pratique : utilisation dans les troubles de la libido

→ Infusion : mettre 10 g de feuilles dans un 1 l d'eau bouillante. Laisser infuser 5 minutes, filtrer puis boire 1 tasse par jour pour obtenir l'effet tonifiant. (46)

Il est à noter que le damiana peut également se trouver sous forme de comprimés associés à d'autres plantes.

NB : Cette plante n'est pas une plante médicinale.

2. Traitement en aromathérapie

a) Lavande officinale (*Lavandula officinalis*), fleurs

L'HE de lavande officinale est, comme nous l'avons évoqué précédemment, une HE incontournable du fait de sa polyvalence. Elle contient principalement des monoterpénols comme le linalol et des esters comme l'acétate de linalyle entre autres. Cette HE est régulatrice nerveuse, elle régule la sécrétion de certains neurotransmetteurs comme la sérotonine et possède une activité sédative remarquable. Elle rééquilibre l'organisme notamment en cas de nervosité, troubles du sommeil, angoisse, stress. Elle régule également les transpirations excessives. En raison de toutes ces propriétés, l'HE de lavande officinale peut être indiquée pour traiter les troubles de la ménopause. (3,16,20,50)

Deux essais cliniques conduits en double aveugle vs placebo sur des femmes en période de ménopause et se plaignant de bouffées de chaleurs invalidantes ont montré l'efficacité de l'HE de lavande sur les symptômes de la ménopause. Dans ces 2 études, le groupe expérimental a respiré de l'HE de lavande lors d'une séance de 20 minutes 2 fois par semaine (pour la première étude), 2 fois par jour (pour la seconde) sur une période de 12 semaines, tandis que le groupe contrôle a effectué la même chose avec un placebo. Les résultats ont montré une diminution significative du nombre de bouffées de chaleur dans les groupes expérimentaux par rapport aux groupes contrôles. (225,226)

En pratique : utilisation dans les troubles climatériques et dans les troubles psychiques de la ménopause (stress, troubles du sommeil...) (20,50)

→ Inhalation sèche : déposer 1 à 2 gouttes d'HE sur un mouchoir, puis respirer profondément au cours de la journée. Pour une action relaxante au moment du coucher, déposer 2 gouttes sur l'oreiller avant de se coucher.

→ Voie cutanée : diluer 3 à 4 gouttes d'HE de lavande officinale dans une HV puis masser l'abdomen ou l'avant-bras 3 fois par jour si besoin.

Il est à noter que cette HE pourra être associée à celle de sauge sclarée dans un mélange à 15 ou à 5% en fonction de la sévérité des troubles.

b) Sauge sclarée (*Salvia sclarea*), sommités fleuries

L'HE de sauge sclarée, comme nous l'avons évoquée dans les troubles qui apparaissent à partir de la puberté, est une HE incontournable de la ménopause ou des troubles menstruels. Pour rappel, elle contient du sclaréol qui lui confère des propriétés estrogène-like, du linalol et de l'acétate de linalyle responsables de l'activité antispasmodique et relaxante. Elle agit également sur les transpirations excessives (16,20,50)

En pratique : utilisation dans les troubles climatériques

→ Voie orale : 1 goutte sur un comprimé neutre à sucer pour une action immédiate, 3 fois par jour pendant 7 jours. (50)

→ Voie cutanée : diluer 1 goutte d'HE de sauge sclarée dans 5 gouttes d'HV et masser le plexus nerveux (au niveau du dos), 3 fois par jour. (20,50)

Il est à noter que cette HE pourra être associée à l'HE de lavande fine que nous avons évoqué précédemment pour un usage cutané. Deux types de mélange sont possibles : (20)

→ Voie cutanée (mélange à 15 %) : mettre 50 gouttes d'HE de sauge sclarée, 25 gouttes d'HE de lavande fine dans un flacon puis compléter avec de l'HV d'argan jusqu'à 25 ml. Ce mélange conviendra pour les bouffées de chaleur importantes et pourra être utilisé pendant 3 semaines à 1 mois. Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange sur l'abdomen ou l'avant-bras, 4 à 6 fois par jour.

→ Voie cutanée (mélange à 5 %) : mettre 20 gouttes d'HE de sauge sclarée, 5 gouttes d'HE de lavande fine dans un flacon et compléter avec de l'HV d'argan jusqu'à 25 ml. Ce mélange conviendra pour les bouffées de chaleur moins intenses et pourra être utilisé sur du long terme ou en alternance avec l'autre mélange. Appliquer 10 à 20 gouttes sur l'abdomen ou l'avant-bras, 1 à 2 fois par jour.

c) **Néroli (*Citrus aurantium* var. *amara*), fleurs**



Figure 47 *Citrus aurantium* (227)

L'oranger amer permet d'obtenir 3 HE différentes en fonction de l'organe distillé. La fleur d'oranger, une fois distillée, donne l'HE de néroli connue pour ses propriétés anxiolytique, sédative et antidépressive. Ces propriétés étaient déjà connues aux XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles puisque l'eau de fleur d'oranger était utilisée comme calmant. Les propriétés sédatives s'expliquent par la présence d'esters monoterpéniques comme l'acétate de linalyle et d'alcools monoterpéniques tels que le linalol. (16,20,50)

Une étude en double aveugle vs placebo réalisée en 2014 a évalué l'efficacité de l'inhalation d'HE de néroli sur les symptômes de la ménopause, du stress et sur les taux d'estrogènes chez des femmes en post-ménopause. Les patientes du groupe expérimental devaient inhaler pendant 5 minutes les fragrances de l'HE de néroli 2 fois par jour sur 5 jours consécutifs tandis que le groupe contrôle a reçu un placebo. Les résultats ont montré que l'inhalation de cette HE améliore la qualité de vie en terme de symptômes de la ménopause, augmente le désir sexuel, réduit la pression sanguine. Elle réduit également les niveaux de stress et stimule le système endocrinien. (228)

En pratique : utilisation principale dans les troubles psychiques de la ménopause (irritabilité, stress, anxiété, troubles du sommeil). (20)

→ Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir, respirer plusieurs fois par jour.

→ Voie cutanée : pour soulager les rougeurs du visage, appliquer quelques gouttes d'un mélange HE de néroli + HV de jojoba matin et soir. Pour réaliser ce mélange, diluer 8 gouttes d'HE de néroli dans un flacon de 50 ml d'HV de jojoba.

Il est à noter que l'HV de jojoba est intéressante dans ce contexte de rougeur cutanée car elle présente une action anti-inflammatoire et cicatrisante. Elle régularise les problèmes d'hypersécrétion séborrhéique, limite la perspiration (donc limite la perte en eau). Elle s'étale facilement sur la peau et apporte une sensation de fraîcheur. (20)

d) Ylang-ylang (*Cananga odorata*), fleurs



Figure 48 *Cananga odorata* (229)

L'HE d'ylang-ylang est principalement utilisée pour ses propriétés calmantes et relaxantes. Elle combat la fatigue qu'elle soit physique, intellectuelle ou sexuelle, d'où une utilisation traditionnelle de cette plante pour ses vertus aphrodisiaques. L'HE contient des alcools monoterpéniques comme le linalol, des phénols-méthyl-ethers comme le *p*-crésol et des esters comme l'acétate de géranyle ou de benzyle. (13,230)

En pratique : utilisation principale dans les troubles psychiques de la ménopause ainsi que dans les troubles de la libido (13,20,50)

→ Massage : frictionner le bas du dos avec 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang diluées dans 30 gouttes d'HV.

→ Bain : verser dans un bain chaud 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang dans 1 cuillère à soupe de base neutre pour bain.

Précaution d'emploi : utiliser le plus possible cette HE en petites quantités ou du moins diluée dans une HV afin de canaliser l'odeur entêtante pouvant être à l'origine de maux de tête ou de nausées. (20)

3. Traitement en gemmothérapie

Les bourgeons évoqués ci-dessous pourront être utilisés seuls ou en association.

a) **Airelle (*Vaccinium vitis-idaea*)**



Figure 49 *Vaccinium vitis-idaea* (231)

Les bourgeons d'airelle exercent leur activité principale sur la sphère uro-génitale. Ils sont recommandés dans la ménopause comme antispasmodique mais également pour lutter contre les bouffées de chaleur. (21)

En pratique :

→ 5 à 10 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau en cure de 3 semaines par mois. (21)

b) **Framboisier (*Rubus idaeus*)**

Les bourgeons de framboisier, comme nous l'avons évoqué précédemment, sont fréquemment employés pour leur activité au niveau du système hormonal féminin. Ils sont particulièrement recommandés en période de ménopause, pour leur action sur la libido notamment. (21)

En pratique :

→ 5 à 10 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau, en cures de 3 semaines par mois. (21)

c) **Pommier (*Malus sylvestris*)**



Figure 50 *Malus sylvestris* (232)

Les bourgeons de pommier donnent une sensation de fraîcheur en cas d'excès de chaleur, en exerçant une activité anti-inflammatoire notamment sur les stases de sang ou les bouffées de chaleur de la ménopause. Ils agissent sur le cerveau mais également sur la tonicité sexuelle aussi bien sur le plan physique que psychique. (21)

En pratique :

→ 5 à 10 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau, en cure de 3 semaines par mois. (21)

B. Ostéoporose

L'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) définit l'ostéoporose comme étant une maladie du squelette caractérisée par une diminution de la masse de l'os et une détérioration de la structure interne du tissu osseux. Les os deviennent plus fragiles et le risque de fractures devient plus important. (233)

L'os est en permanence soumis à un processus de remaniement appelé remodelage osseux. Ce processus est régulé par différents facteurs dont des hormones et des cytokines. L'efficacité de ce remaniement diminue au cours du vieillissement et on observe une perte osseuse en lien avec l'âge. (233)

L'ostéoporose est une accélération pathologique de ce remodelage conduisant à une perte excessive de masse osseuse, donc à une diminution de la résistance osseuse, d'où une augmentation du risque de fracture. C'est un problème majeur de santé publique qui concerne environ 40% des femmes autour de 65 ans et environ 70% des femmes âgées de plus de 80 ans. On compte environ 377 000 nouvelles fractures ostéoporotiques chaque année en France. (233)

L'ostéoporose liée à l'âge est 2 à 3 fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, ce qui s'explique par la ménopause. Les estrogènes contrôlent le

remodelage osseux en freinant la dégradation du tissu osseux et en favorisant la formation d'os jeune. Or, avec la ménopause, une carence en estrogènes apparaît. La perte osseuse s'accélère donc et celle-ci est estimée à environ 1,5% par an lors des 2 premières années qui suivent l'arrêt des menstruations. (199,233)

Les femmes les plus exposées à l'ostéoporose sont : (234)

- les femmes précocement ménopausées (avant 45 ans),
- les femmes ayant déjà présenté une fracture à l'âge adulte,
- les femmes ayant des antécédents familiaux d'ostéoporose ou de fractures,
- les femmes ayant un faible poids corporel,
- les femmes tabagiques,
- les femmes ayant été sous traitement corticoïde de façon prolongée.

Les médicaments les plus utilisés contre l'ostéoporose sont ceux de la famille des bisphosphonates, ils freinent l'activité des ostéoclastes limitant ainsi la perte osseuse. Ces traitements se combinent à une bonne hygiène de vie et à des mesures préventives. (233)

1. Traitement en phytothérapie

a) Prêle des champs (*Equisetum arvense*), parties aériennes



Figure 51 *Equisetum arvense* (235)

La prêle des champs est riche en éléments minéraux (environ 10%) composés de 2/3 d'acide silicique et de silicates dont 10% sont solubles et donc absorbables. Elle contient également des flavonoïdes et des dérivés de l'acide caféique. Cette plante présente principalement un effet diurétique en lien avec la présence de flavonoïdes. Cependant la prêle est également utilisée pour prévenir la perte osseuse ou aider à la guérison de fractures ou foulures. La silice intervient dans la structure de la trame osseuse et est responsable du maintien du calcium dans l'os. (21,68,211,236)

Une étude réalisée en 1999 (237) a évalué l'efficacité de l'absorption de silice contenue dans la prêle des champs. L'étude a recruté 122 femmes ménopausées depuis au moins deux ans et qui n'avaient pas reçu de traitement de substitution et les a réparties en 4 sous-groupes d'études :

- 30 patientes ont été traitées avec un extrait titré de prêle des champs pendant 80 jours,
- 31 patientes ont reçu un placebo pendant 40 jours puis de l'extrait titré de prêle pendant 40 jours,
- 29 patientes ont reçu un placebo pendant 80 jours,
- 32 patientes ont été traitées avec OSTEOSIL CALCIUM® (association d'extrait sec de prêle des champs et de calcium) pendant 80 jours.

Les résultats indiquent que les patientes traitées par l'extrait de prêle présentent les mêmes modifications positives sur le métabolisme osseux que ce soit sur la période de 40 jours (pour le groupe traité d'abord par placebo) que sur celle de 80 jours. Le traitement par OSTEOSIL CALCIUM® s'est également avéré efficace pour améliorer le métabolisme osseux. Après la période d'étude initiale de 80 jours, les patientes traitées avec un extrait titré de prêle et avec OSTEOSIL CALCIUM® ont poursuivi le traitement pendant un an. La densitométrie osseuse après un an de traitement a montré une forte augmentation des valeurs densimétriques moyennes des vertèbres par rapport au groupe placebo, avec des valeurs plus élevées chez les patientes traitées par OSTEOSIL CALCIUM® avec une récupération moyenne de la masse osseuse d'environ 2,3% pour ce dernier groupe. (237)

En pratique : (37,64)

→ Teinture mère : prendre 30 gouttes, 2 fois par jour

→ Décoction : mettre 2 à 4 g de drogue sèche dans une tasse puis verser de l'eau bouillante, laisser infuser pendant 10 à 15 minutes, filtrer et boire.

Il est à noter que la prêle des champs existe également sous forme de poudre sèche conditionnée en gélules.

Précaution d'emploi : la prêle des champs contient une enzyme qui détruit la vitamine B1. Cette plante ne doit pas être prise à long terme sans supplémentation en vitamines du groupe B. (46)

b) Ortie (*Urtica dioïca*), feuilles



Figure 52 *Urtica dioïca* (238)

L'ortie est une plante très envahissante et cosmopolite qui présente de nombreuses vertus thérapeutiques. Les feuilles d'ortie contiennent des flavonoïdes, des dérivés de l'acide caféique ainsi qu'une forte concentration d'éléments minéraux dont du calcium, du potassium et des silicates partiellement solubles (1-4%). Elle est conseillée pour lutter contre les rhumatismes, la fatigue, la déminéralisation et l'ostéoporose, notamment par sa richesse en silice et en calcium. (37,46,64,68)

En pratique :

→ Infusion : verser de l'eau bouillante dans une tasse contenant 1,5 g de drogue finement coupée, laisser en contact pendant 10 minutes, filtrer puis boire. (64)

Il est à noter que les feuilles d'ortie existent également sous forme de poudre conditionnée en gélules.

2. Traitement en gemmothérapie

a) Prêle des champs (*Equisetum arvense*)

Comme nous l'avons évoqué précédemment, la prêle est connue pour son action reminéralisante. Elle dispose également d'une activité anti-inflammatoire et restructurante lors d'affections articulaires. (21)

Les tiges de prêle des champs utilisées en phytothérapie contiennent de l'acide monosilicique qui au cours du temps migre dans les parois sous forme de cristaux de silice non assimilables. L'utilisation de bourgeons de prêle est donc à privilégier car la silice est présente en grande quantité sous forme d'acide orthosilicique qui est une forme organique assimilable. (21)

En pratique :

→ 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau, en cure de 3 semaines par mois. (21)

Les bourgeons de prêle pourront être associés aux bourgeons de ronce.

b) Ronce (*Rubus fruticosus*)



Figure 53 *Rubus fruticosus* (239)

Les bourgeons de ronce possèdent une activité sur les ostéoblastes et vont donc être intéressants pour les troubles du système ostéo-articulaire. Ils sont efficaces contre l'arthrose des sujets âgés, la perte osseuse et les rhumatismes chroniques dégénératifs. Ils vont consolider le tissu osseux et lutter contre l'ostéoporose.

En pratique :

→ 5 à 15 gouttes par jour de macérât-mère pures ou prises dans un peu d'eau, en cures de 3 semaines par mois. (21)

C. Conseils de prévention

Les troubles de la ménopause sont plus ou moins gênants et/ou supportés selon les femmes. En dehors de tous les traitements médicamenteux et non médicamenteux, l'hygiène de vie est également à prendre en compte.

Pour limiter la survenue de bouffées de chaleur, il sera conseillé (198) :

- d'éviter la consommation d'alcool, de café et les plats trop chauds ou épicés,
- d'éviter de trop se couvrir et porter de préférence plusieurs couches légères qui seront plus facilement retirées ou remises au besoin,
- de boire régulièrement de l'eau pour éviter la déshydratation.

L'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires peuvent également être prévenues avec un mode de vie adapté (240) :

- régime alimentaire équilibré, en évitant la charcuterie, les viandes rouges et les plats préparés, et apport suffisant en calcium (minimum 2 produits laitiers par jour) ;
- arrêt du tabac : le fait de fumer multiplie par 2 le risque de fractures par fragilité osseuse quelle que soit l'ancienneté du tabagisme ;
- pratique d'une activité physique régulière : faire de la marche rapide 3 à 4 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes et modifier les habitudes quotidiennes (choisir les escaliers plutôt que les ascenseurs, faire les petits trajets à pied, pratiquer une activité physique adaptée chaque jour) ont un effet bénéfique sur l'ostéoporose.

Une étude américaine (241) s'est intéressée en 2006 aux effets de l'exercice physique dans la prévention de l'ostéoporose chez les femmes ménopausées. Après 6 et 12 mois de traitement (1 groupe supplémenté en vitamine D et calcium, 1 groupe supplémenté en vitamine D, calcium et un traitement par bisphosphonate, 1 groupe supplémenté en vitamine D, calcium et un programme d'activité physique), plusieurs paramètres ont été évalués (structure osseuse, masse osseuse et remodelage osseux). L'exercice physique améliore de manière significative la force osseuse, même lorsque la masse osseuse diminue. Cependant, elle ne permet pas de stopper la perte de masse osseuse. Une formation de tissu osseux s'opère dans les zones soumises aux contraintes mécaniques. L'exercice physique permettrait donc une action localisée par rapport au traitement classique qui agit sur l'ensemble des os.

De plus, des études indiquent que les femmes sédentaires ont un risque plus important d'avoir des bouffées de chaleur modérées ou sévères en comparaison avec à des femmes qui font régulièrement de l'exercice. (242,243)

PARTIE 5 – EN PRATIQUE A L’OFFICINE

A. Mélanges de plantes pour tisanes pour préparations officinales

Depuis 2013, les pharmaciens peuvent préparer des mélanges de plantes pour tisanes en tant que préparations officinales. Une préparation officinale est définie par le Code de Santé Publique comme étant « tout médicament préparé en pharmacie inscrit à la Pharmacopée ou au Formulaire National et destiné à être dispensé directement aux patients approvisionnés par cette pharmacie ». Comme l’indique la monographie « Mélanges pour tisanes pour préparations officinales » de la Pharmacopée française (cf. **ANNEXE I**), ces mélanges sont des « préparations officinales constituées de plusieurs drogues végétales et destinées à être employées sous forme de tisanes ». Cette monographie précise les plantes autorisées et les associations possibles.

Les mélanges de plantes ne doivent pas contenir plus de 10 drogues végétales avec :

- au maximum 5 drogues végétales considérées comme substances actives, chacune représentant au moins 10 % (en masse) du mélange final,
- au maximum 3 drogues végétales permettant d’améliorer la saveur, pour un total de 15 % (en masse) au maximum du mélange final,
- au maximum 2 drogues végétales permettant d’améliorer l’aspect, pour un total de 10 % (en masse) au maximum du mélange final.

Les mélanges doivent être présentés en vrac et la taille de chaque lot de fabrication comprise entre 100 g et 3 kg.

Ne pourront être mélangées entre elles que des drogues dont les modes de préparation des tisanes sont identiques (infusion, macération ou décoction) selon la monographie « Tisanes » de la Pharmacopée française (cf. **ANNEXE II**).

Après avoir présenté un certain nombre de plantes pouvant être utilisées chez la femme de la puberté à la ménopause, il est intéressant de proposer des mélanges de plantes que le pharmacien peut préparer à l’officine pour accompagner au mieux les femmes présentant les troubles évoqués.

1. Syndrome prémenstruel

En cas de **SPM invalidant avec dysménorrhées et/ou mastodynies**, les sommités fleuries d’armoise, les baies de gattilier et les parties aériennes de grande camomille

pourraient être mélangées. Comme nous l'avons évoqué précédemment, le gattilier est indiqué pour le SPM et pour les mastodynies, l'armoise est quant à elle indiquée en cas de dysménorrhées et la grande camomille est dotée de propriétés antalgiques. Pour compléter ce mélange, une ou deux drogues végétales (comme les pétales de rose ou les fleurs de violette) pourront être rajoutées pour améliorer l'aspect. Ce mélange sera préparé en infusion.

Exemple de mélange pouvant être proposé :

Pour 100 g de mélange final :

- armoise (sommités fleuries) : 30 g
- gattilier (baies) : 30 g
- grande camomille (parties aériennes) : 30 g
- rose (pétales) : 5 g
- violette (fleurs) : 5 g

Pour préparer l'infusion, mettre 10 g de mélange dans 1 l d'eau, faire infuser pendant 10 à 15 minutes et boire 1 à 2 tasses de 250 ml par jour.

2. Acné

En cas d'**acné**, les sommités fleuries de pensée sauvage et la racine de bardane pourront être mélangées. Comme nous l'avons évoqué précédemment, ces deux drogues sont dépuratives. La pensée sauvage va limiter l'excès de sébum et la formation de comédons tandis que la bardane va éviter la prolifération de bactéries au niveau des lésions acnéiques. De la même manière, une drogue pour la saveur et une autre pour l'aspect peuvent être rajoutées (par exemple du rhizome de curcuma qui pourra à la fois améliorer l'aspect et la saveur). Ce mélange sera préparé en décoction.

Exemple de mélange pouvant être proposé :

Pour 100 g de mélange final :

- pensée sauvage (sommités fleuries) : 45 g
- bardane (racine) : 45 g
- curcuma (rhizome) : 5 g

Pour préparer la décoction, mettre 10 g du mélange dans 1 l d'eau bouillante, maintenir l'ébullition 15 à 30 minutes et boire 1 à 2 tasses de 250 ml par jour.

3. Troubles digestifs de la grossesse

Les **troubles digestifs de la grossesse** peuvent également être améliorés par un mélange de plantes pour tisanes. On pourra mélanger des graines d'ispaghul avec des graines de psyllium et des fleurs de guimauve. La guimauve sera utilisée pour protéger la muqueuse gastrique tandis que le psyllium et l'ispaghul seront utilisés pour leur propriété laxative. Le rhizome de gingembre et les feuilles de mélisse pourront être utilisés pour améliorer la saveur, tout en agissant sur l'inconfort digestif et les nausées pour le gingembre et sur l'acidité gastrique pour la mélisse. Ce mélange sera préparé en infusion.

Exemple de mélange pouvant être proposé :

Pour 100 g de mélange final :

- ispaghul (graines) : 30 g
- psyllium (graines) : 30 g
- guimauve (fleurs) : 30 g
- gingembre (rhizome) : 5 g
- mélisse (feuilles) : 5 g

Pour préparer l'infusion, mettre 10 g de mélange dans 1 l d'eau, faire infuser pendant 10 à 15 minutes et boire 1 à 2 tasses par jour de 250 ml par jour. .

4. Stimulation de l'allaitement

Pour **stimuler l'allaitement**, nous avons évoqué précédemment les tisanes d'allaitement toutes prêtes que l'on peut trouver en officine mais le pharmacien peut tout à fait proposer un mélange de plantes pour tisanes plus varié ou plus complet. On pourra ainsi mélanger les strobiles de houblon avec des graines de fenugrec. La saveur pourra être améliorée avec des fruits d'anis et de fenouil qui présentent également des vertus galactogènes. Ce mélange sera préparé en infusion.

Exemple de mélange pouvant être proposé :

Pour 100 g de mélange final :

- houblon (strobiles) : 45 g
- fenugrec (graines) : 45 g
- anis vert (fruit) : 5 g
- fenouil (fruit) : 5 g

Pour préparer l'infusion, mettre 10 g de mélange dans 1 l d'eau, faire infuser pendant 10 à 15 minutes et boire 1 à 2 tasses par jour.

B. Fiches conseils

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Phytothérapie

Au choix, parmi :

- **Gattilier** - *Décoction* : 1 c-à-café dans 200 ml d'eau bouillante, maintenir l'ébullition 10 min, 1 à 2 fois par jour, les 14 derniers jours du cycle.
- **Onagre** : 4 à 6 capsules d'huile d'onagre (500 mg / capsule) par jour, les 14 derniers jours du cycle
- **Achillée millefeuille** - *Infusion* : 1 à 2 c-à-café dans 150 ml d'eau bouillante, laisser infuser 10 min, 2 à 3 tasses par jour, les 14 derniers jours du cycle.
Bain de siège : 100 g dans 10 l d'eau chaude, bain pendant 10 à 20 min.
- **Mélange de plantes pour tisane (infusion)**
armoise (sommités fleuries) : 30 g , gattilier (baies) : 30 g, grande camomille (parties aériennes) : 30 g , rose (pétales) : 5 g , violette (fleurs) : 5 g
-> mettre 10 g de mélange dans 1 l d'eau, faire infuser pendant 10 à 15 min et boire 1 à 2 tasses par jour (250 ml par tasse)

Aromathérapie

Au choix, parmi :

- **HE Estragon** (*Artemisia dracunculus*) – *Voie orale* : 1 à 2 gouttes d'HE dans un peu d'HV de manière ponctuelle sur 24 à 72 h. *Voie locale* : 1 goutte d'HE diluée dans 5 gouttes d'HV, massage sur le bas ventre, 8 à 10 jours max.
 - **HE Sauge sclarée** (*Salvia sclarea*) – *Voie locale* : 3 gouttes d'HE dans 5 gouttes d'HV en massage du bas ventre 3 fois par jour
- Association possible de ces 2 HE en massage du bas ventre.

Gemmothérapie

- **Framboisier** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau, en cures de 3 semaines par mois

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Activité physique régulière (marche, natation, jogging, aérobic...)
- Réduire consommation caféine, aliments riches en sucre raffiné et sel
- Eviter surcharge émotionnelle, professionnelle et situation stressante

_ Abréviations : HE = huile essentielle, HV = huile végétale, c-à-café = cuillère à café

DYSMÉNORRHÉES (Douleurs de règles)

Phytothérapie

Au choix, parmi :

- **Achillée millefeuille** - *Infusion* : 1 à 2 c-à-café dans 150 ml d'eau bouillante, faire infuser 10 min, 2 à 3 tasses par jour, les 14 derniers jours du cycle.
Bain de siège : 100 g dans 10 l d'eau chaude, bain pendant 10 à 20 min
- **Armoise** - *Infusion* : 10 à 15 g dans 1 l d'eau bouillante, faire infuser 10 min, 3 tasses par jour les 10 jours précédant les règles.
- **Actée à grappes** - *Teinture mère* : 50 gouttes matin et soir les 15 derniers jours du cycle, **ne pas dépasser 3 mois de traitement sans avis médical.**

Aromathérapie

Au choix, parmi :

- **HE Estragon** (*Artemisia dracunculus*) – *Voie orale* : 1 à 2 gouttes d'HE dans un peu d'HV de manière ponctuelle sur 24 à 72 h. *Voie locale* : 1 goutte d'HE diluée dans 5 gouttes d'HV, massage sur le bas ventre, 8 à 10 jours max.
 - **HE Sauge sclarée** (*Salvia sclarea*) – *Voie locale* : 3 gouttes d'HE dans 5 gouttes d'HV en massage du bas ventre 3 fois par jour.
 - **HE Lavande officinale** (*Lavandula officinalis*) – *Voie locale* : 2 à 4 gouttes d'HE dans 1 c-à-soupe d'HV, masser le bas ventre pendant 10 min
- Association possible de ces HE en massage du bas ventre.

Gemmothérapie

- **Framboisier** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau en cure de 3 semaines par mois.

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Activité physique régulière (marche, natation, jogging, aérobic...)
- Alimentation :
 - Réduire consommation caféine, aliments riches en sucre raffiné et sel
 - Augmenter consommation poissons gras et huiles riches en oméga 3
- Réduire tabagisme, éviter situations stressantes
- Repos avec bouillote chaude sur le bas ventre

Abréviations : HE = huile essentielle, HV = huile végétale
c-à-café = cuillère à café, c-à-soupe = cuillère à soupe

HYPERMÉNORRHÉES (Règles abondantes)

Phytothérapie

- **Bourse à pasteur** - *Infusion* : 5 g par tasse d'eau bouillante, faire infuser 10 min, boire 2 à 4 tasses par jour

Aromathérapie

Au choix, une ou plusieurs HE en association :

- **HE Ciste ladanifère** (*Cistus ladaniferus*) : 1 goutte d'HE dans une noisette d'HV, masser le bas ventre
- **HE Géranium rosat** (*Pelargonium asperum*) : 1 goutte d'HE dans une noisette d'HV, masser le bas ventre

Gemmothérapie

- **Framboisier** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau, en cure de 3 semaines par mois.

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale

MASTODYNIES (Douleurs mammaires)

Phytothérapie

• **Gattilier** - *Décoction* : 1 c-à-café dans 200 ml d'eau bouillante, maintenir l'ébullition 10 min, 1 à 2 tasses par jour, les 14 derniers jours du cycle.

Aromathérapie

• **HE Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) : 3 gouttes d'HE pure ou diluées dans 15 gouttes d'huile d'onagre, en massage délicat sur les seins

Conseils vie quotidienne

- Port de sous-vêtements confortables (type brassière de sport)
- Massage régulier sous la douche pour soulager les douleurs
- Application compresse froide ou poche de glace pour réduire gonflements
- Alimentation équilibrée
- Balnéothérapie : alternative intéressante

Abréviations :

HE = huile essentielle, c-à-café = cuillère à café

MIGRAINES CATAMÉNIALES (Migraines liées au règles)

Phytothérapie

Grande camomille = Partenelle (déconseillée si terrain allergique)
ARKOGELULES® Grande camomille : 3 gélules par jour
ELUSANES® Grande camomille : 2 gélules par jour

Si prise continue tout au long de l'année, faire une pause d'un mois par an pour ré-évaluer le traitement.

Aromathérapie

• **HE Menthe poivrée** (*Mentha x piperita*) – *Voie locale* : 1 goutte d'HE pure ou diluée dans un noisette d'HV sur les tempes et les sinus frontaux 1 à 3 fois par jour (attention à ne pas appliquer trop près des yeux). *Inhalation* : 1 goutte d'HE pure sur un mouchoir.

Gemmothérapie

• **Figuier** : 5 à 20 gouttes par jour de macérât mère en cure de 3 semaines par mois.

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale

ACNÉ

Phytothérapie

- **Pensée sauvage** – *Infusion* : 1 c-à-café de fleurs par tasse d'eau bouillante, faire infuser 5 minutes, 3 à 4 tasses par jour en cure de 3 semaines min. Existe aussi en gélules ou ampoules, seule ou associée à la bardane.
- **Bardane** - *Décoction* : 40 g de racines pour 1 l d'eau froide, faire chauffer et laisser bouillir 10 min, faire infuser encore 5 min, 2 à 3 tasses par jour. Existe aussi sous forme de gélules, seule ou associée à la pensée sauvage.
- **Mélange de plantes pour tisane (décoction)**
pensée sauvage : (sommités fleuries) : 45 g , bardane (racine) : 45 g,
curcuma (rhizome) : 10 g
=> mettre 10 g du mélange dans 1 l d'eau, faire infuser 15 à 30 min et boire 1 à 2 tasses par jour (250 ml par tasse)

Aromathérapie

- **HE Arbre à thé** ou « Tea Tree » (*Melaleuca alternifolia*) : 1 goutte d'HE dans 9 gouttes d'HV de Jojoba, application sur zone acnéique 1 à 3 fois par jour.

Gemmothérapie

- Au choix, bourgeons seuls ou en association, cures de 3 semaines par mois
- **Cassis** : 5 à 20 gouttes de macérât-mère par jour, pures dans un peu d'eau
 - **Noyer** : 5 à 15 gouttes de macérât-mère par jour, pures dans un peu d'eau
 - **Orme** : 5 à 15 gouttes de macérât-mère par jour, pures dans un peu d'eau

Conseils d'hygiène

- Eviter auto-manipulation lésions
- /!\ nettoyages agressifs répétés
- Bannir savon de Marseille
- Eviter exposition solaire
- Se démaquiller quotidiennement
- Utiliser produits non comédogènes

Conseils diététiques

- Réduire consommation :
 - produits laitiers
 - sucres à absorption rapide
- Favoriser les sucres d'absorption lente

Abréviations : HE = huile essentielle, HV = huile végétale, c-à-café = cuillère à café

Nausées et Vomissements (Grossesse)

Phytothérapie

• **Gingembre** - *Gélules d'extrait* : 1000 mg par jour, cure de 7 jours max ou prise ponctuelle. *Infusion* : ½ à 1 c-à-café dans 150 ml à boire tout au long de la journée, prise ponctuelle ou en cure de 7 jours max..

Aromathérapie

Au choix,

• **HE Citronnier** (*Citrus limonum*) - *Inhalation* : 1 goutte d'HE pure sur un mouchoir. *Voie orale* : 1 goutte d'HE dans 3 gouttes d'HV min. A prendre avant le lever ponctuellement.

• **HE Gingembre** (*Zingiber officinale*) - *Inhalation* : 1 à 2 gouttes d'HE pure sur un mouchoir. *Voie orale* : 1 goutte d'HE dans 4 gouttes d'HV min. A prendre avant le lever ponctuellement.

Gemmothérapie

• **Figuier** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau, en cures de 3 semaines par mois.

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Fractionner les repas pour une meilleure digestion
- Privilégier les aliments pauvres en graisses et riches en protéines
- Eviter les odeurs fortes
- Eviter les hypoglycémies au lever donc petit déjeuner ou grignotage dans le lit avant de se lever.
- Boire souvent pour éviter déshydratation.

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale

c-à-café = cuillère à café,

Constipation (Grossesse)

Phytothérapie

• **Psyllium ou Ispaghul** : 5 à 30 g de graines par jour avec une grande quantité d'eau. Commencer par 5 g puis augmentation progressive. Effet observé avec délai de 24 à 48 h.

Existe sous forme de spécialités: PSYLIA®, TRANSILANE®, SPAGULAX®...

Aromathérapie

A partir du 4^{ème} mois de grossesse :

• **HE Gingembre** (*Zingiber officinale*) - Voie orale : 1 goutte d'HE dans 4 gouttes min d'huile d'amande douce en prise ponctuelle.

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Privilégier aliments riches en fibres (fruits, légumes verts...)
- Boire suffisamment entre les repas (eaux riches en Magnésium, HEPAR®)
- Activité physique adaptée régulière
- Horaire mécanique, reprise rythme précis présentation à la selle

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale

Reflux gastro-oesophagien (Grossesse)

Phytothérapie

Au choix, parmi :

- **Guimauve** – *Digestion* : 30 g de racine coupée dans 1 l d'eau froide pendant 1 à 2h puis faire chauffer à feu très doux pendant 5 à 10 min ; 3 tasses par jour. *Infusion* : 30 g de feuilles pour 1 l d'eau bouillante, laisser infuser 10 min, 4 à 5 tasses par jour.
- **Mélisse** – *Infusion* : 4 g de feuilles dans 150 ml d'eau bouillante, 1 à 3 fois par jour

Aromathérapie

Au choix, à partir du 4^{ème} mois de grossesse :

- **HE Mandarinier** (*Citrus recutita*) - *Voie orale* : 1 goutte d'HE dans 4 gouttes min d'HV. Prise ponctuelle ou sur durée minimale.
- **HE Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) : 1 goutte d'HE dans min 10 gouttes d'HV, prise ponctuelle ou sur 7 jours max.

Gemmothérapie

Au choix, en cures de 3 semaines par mois

- **Figuier** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau
- **Tilleul** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Eviter repas trop copieux, trop gras, trop épicés
- Eviter sodas et boissons irritantes comme café, thé
- Eviter les aliments qui fermentent
- Eviter position allongée juste après avoir mangé
- Fractionner les repas
- Porter des vêtements confortables

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale

Vergetures (Grossesse)

Phytothérapie

- **Hydrocotyle** - *Voie locale* : crème dermatologique comme Cicabio de BIODERMA® ou Centella de CYTOLNAT®
- **Huile de bourrache** - *Voie orale* : 2 à 3 capsules par jour, en cure de 3 semaines. *Voie locale* : étaler le contenu de 2 capsules sur la peau (dilution possible dans d'autres HV pour compléter l'action comme l'HV de macadamia ou l'HV d'argan)
- **Huile de rose musquée** – *Voie locale* : application quotidienne sur la peau, dilution possible dans d'autres HV pour compléter l'action comme l'HV de macadamia ou l'HV d'argan.

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Hydrater la peau quotidiennement, si possible matin et soir
- Boire suffisamment pour une bonne hydratation des tissus
- Manger sainement en contrôlant prise de poids progressive
- Gommage du corps une fois par semaine pour meilleure microcirculation
- Activité physique adaptée pour meilleure circulation sanguine

Abréviation : HV = huile végétale

Préparation à l'accouchement

Phytothérapie

• **Framboisier** - *Infusion* : 1 c-à-café de feuilles dans 150 ml d'eau bouillante, faire infuser 5 min, boire 1 à 2 tasses par jour dans les dernières semaines de grossesse.

Aromathérapie

Au choix, parmi :

- **HE Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*)
 - ✓ *Voie orale* : 2 gouttes d'HE dans 10 gouttes d'HV, 2 à 3 fois par jour.
 - ✓ *Voie locale* : 1 goutte d'HE dans 5 gouttes d'HV sur point réflexe utérus (2 doigts en dessous des fossettes du bas du dos), 3 fois par jour.

- **HE Lavande officinale** (*Lavandula officinalis*) :
 - ✓ *Voie orale* : 1 goutte d'HE dans 10 gouttes d'HV, 3 fois par jour
 - ✓ *Inhalation* : 2 gouttes sur les poignets à respirer
 - ✓ *Bain* : 15 gouttes d'HE dans 1 c-à-café de base pour bain

- **HE Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) :
 - ✓ *Inhalation sèche* : 1 à 2 gouttes d'HE sur un mouchoir
 - ✓ *Voie orale* : 1 goutte d'HE dans 10 gouttes d'HV, 3 fois par jour
 - ✓ *Bain* : 10 gouttes d'HE dans 1 c-à-café de base pour bain

Formule complète : Dans un flacon de 15 cl, mélanger 10 gouttes d'HE de palmarosa, 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de camomille romaine. Remplir le flacon avec une HV. Réaliser des massages appuyés en bas du dos sur le point réflexe de l'utérus, sur la face interne des poignets et sur le plexus solaire, plusieurs fois par jour, jusqu'à déclenchement des contractions.

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale, c-à-café = cuillère à café

Stimulation de l'allaitement

Phytothérapie

Au choix, parmi :

- **Fenouil** - *Infusion* : 1 c-à-café de fruits, faire infuser 10 min dans 1 tasse d'eau bouillante, 3 à 4 tasses par jour.
- **Anis** - *Infusion* : 3 g de fruits, faire infuser 10 min dans 1 tasse d'eau bouillante, 3 tasses par jour
- **Fenugrec** - *Voie orale* : 2 à 4 gélules par jour (dosées à 500 ou 1000 mg de poudre de graines) .
- **Houblon** – *Infusion* : 10 à 15 g de strobiles dans 1 l d'eau bouillante, faire infuser pendant 5 à 10 min, 2 à 3 tasses par jour.
- **Mélange de plantes pour tisane (infusion)**
houblon (strobiles) : 45 g, fenugrec (graines) : 45 g,
anis (fruits) : 5 g, fenouil (fruit) : 5 g
-> mettre 10 g de mélange dans 1 l d'eau, faire infuser pendant 10 à 15 min et boire 1 à 2 tasses par jour..
- **Tisanes allaitement** (WELEDA[®], PICOT[®])

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Allaitement efficace si bonne position du bébé
- Alimentation équilibrée et diversifiée, riche en oméga 3 et 6
- Eviter consommation alcool, tabac

Abréviation: c-à-café = cuillère à café

Diminution, arrêt de l'allaitement

Phytothérapie

• **Sauge officinale** – *Infusion* : 2 à 3 feuilles par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 5 min, 2 à 3 tasses par jour. Commencer par une seule tasse et observer l'effet produit au bout de 8 à 12 h.

=> **arrêt définitif de l'allaitement dès début de la prise de sauge, car risque de toxicité pour le bébé.**

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Arrêt progressif pour éviter engorgement douloureux des seins
- Remplacement tous les 2-3 jours d'une tétée par un biberon
- Adapter le sevrage au rythme du bébé
- Diminuer apports hydriques, attention à la déshydratation

Crevasse mamelons - Allaitement

Phytothérapie

- **Achillée millefeuille** - *Voie locale* : appliquer le suc de feuilles fraîches via une compresse directement sur mamelons blessés (difficile en hiver), crèmes dermatologiques comme Cicaderma de BOIRON®.

Aromathérapie

- **Lavande officinale** (*Lavandula officinalis*) – *Voie locale* : 2 gouttes d'HE diluées dans 5 gouttes d'HV de calendula sur chaque mamelon après chaque tétée, pendant 2 à 3 jours.

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Bonne position du bébé pour bonne prise en bouche
- Application d'un peu de lait maternel sur les mamelons après les tétées
- Utilisation d'aide au positionnement du bébé (coussins allaitement....)
- Changement régulier des coussinets d'allaitement pour éviter macération
- Utilisation provisoire d'un protège mamelon en silicone

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale

TROUBLES CLIMATERIQUES

(Bouffées de chaleur) (1)

Phytothérapie

Au choix, parmi :

- ❖ **Plantes à phytoestrogènes** (Déconseillées si cancer hormonodépendant)
 - **Soja, Trèfle rouge, Alfalfa** - *Gélules* : ne pas dépasser 1 mg/kg d'isoflavones par jour.
 - **Houblon** - *Infusion* : 10 à 15 g de strobiles dans 1 l d'eau bouillante, laisser infuser 5 à 10 min, plusieurs tasses par jour dont une avant le coucher.
 - **Lin** - *Compléments alimentaires* contenant des extraits de graines
- ❖ **Autres plantes**
 - **Sauge officinale** – *Infusion* : 2 ou 3 feuilles dans une tasse d'eau bouillante, faire infuser 5 min, 2 à 3 tasses par jour. *Gélules* : 3 gélules par jour (dosées de 80 à 160 mg) pendant 7 jours max.
 - **Sauge sclarée** – *Infusion* : 2 ou 3 feuilles dans une tasse d'eau bouillante, faire infuser 5 min, 2 à 3 tasses par jour.
 - **Actée à grappes** – CIMIPAX® : 1 comprimé par jour, **ne pas dépasser 3 mois de traitement sans avis médical.**
 - **Pollens de pin, maïs, seigle, dactyle** – FEMELIS® : 2 comprimés par jour, ne pas dépasser 6 mois de traitement sans avis médical.

Aromathérapie

Au choix, parmi :

- **HE Lavande officinale** (*Lavandula officinalis*) – *Inhalation* : 1 à 2 gouttes d'HE sur un mouchoir ou sur l'oreiller. *Voie locale* : 3 gouttes d'HE dans une noisette d'HV, masser l'abdomen ou l'avant bras 3 fois par jour.
- **HE Sauge sclarée** (*Salvia sclarea*) – *Voie orale* : 1 goutte d'HE sur comprimé neutre pour action immédiate, 3 fois par jour pendant 7 jours. *Voie locale* : 1 goutte d'HE dans 5 gouttes d'HV, massage du plexus nerveux (dos) , 3 fois par jour.

TROUBLES CLIMATERIQUES

(Bouffées de chaleur) (2)

Aromathérapie (suite)

Formule complète :

- Bouffées de chaleur importantes : dans un flacon de 25 ml, 50 gouttes d'HE de sauge sclarée, 25 gouttes d'HE de lavande officinale, compléter avec HV d'argan. 10 à 20 gouttes du mélange 4 à 6 fois par jour, sur abdomen ou avant-bras pendant 3 semaines.

- Bouffées de chaleur modérées : dans un flacon de 25 ml, 20 gouttes d'HE de sauge sclarée, 5 gouttes d'HE de lavande officinale, compléter avec HV d'argan. 10 à 20 gouttes du mélange 1 à 2 fois par jour sur abdomen ou avant-bras.

Gemmothérapie

Bourgeons seuls ou en association, en cure de 3 semaines par mois :

- **Airelle** : 5 à 10 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau
- **Framboisier** : 5 à 10 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau
- **Pommier** : 5 à 10 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Eviter consommation alcool, café, plats trop chauds ou épicés
- Ne pas trop se couvrir, porter des vêtements légers facilement retirables
- Boire régulièrement pour éviter la déshydratation
- Activité physique adaptée et régulière

Abréviations :

HE = huile essentielle, HV = huile végétale

OSTEOPOROSE

Phytothérapie

Au choix,

• **Prêle des champs** – *Teinture mère* : 30 gouttes 2 fois par jour. *Décoction* : 2 à 4 g dans tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 à 15 min.

=> Si prise au long cours, prévoir supplémentation en vitamines B

• **Ortie** – *Infusion* : 1,5 g de feuilles dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 min.

Gemmothérapie

Bourgeons seuls ou en association, en cure de 3 semaines par mois :

• **Prêle des champs** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau

• **Ronce** : 5 à 15 gouttes de macérât mère pures ou dans un peu d'eau

Conseils de prévention/atténuation des symptômes

- Alimentation équilibrée
 - Apport suffisant en calcium
 - Eviter charcuterie, viandes rouges, plats préparés
- Arrêt du tabac
- Pratique d'une activité physique régulière et adaptée

C. Cas comptoirs

1. Douleurs prémenstruelles

Julie souffre régulièrement de douleurs prémenstruelles. Elle a l'habitude de prendre des infusions quand elle est tranquille chez elle. Elle aimerait avoir quelque chose de naturel qui la soulage quand elle est au travail et qui soit un peu plus pratique que les infusions.

Cette patiente a l'habitude d'utiliser la phytothérapie pour soulager ses douleurs prémenstruelles. On peut donc lui proposer des gélules d'extrait sec de plantes notamment ELUSANES GATTILIER ® avec une posologie de 1 à 2 gélules par jour lors des 14 derniers jours de son cycle menstruel ou bien des compléments alimentaires à base d'huile d'onagre par exemple avec une posologie de 4 à 6 capsules par jour lors des 14 derniers jours de son cycle menstruel.

On peut aussi lui proposer d'essayer l'aromathérapie ou la gemmothérapie :

- Les bourgeons de framboisier sont pratiques d'utilisation, ils nécessitent de prendre en une seule fois 5 à 15 gouttes de macérât mère diluées dans un peu d'eau. La patiente pourra donc prendre les gouttes avant de partir travailler.
- L'HE d'estragon pourra également être conseillée à raison de 1 à 2 gouttes dans un peu d'HV à prendre de manière ponctuelle sur une période restreinte. Cette HE agira sur ses douleurs lorsqu'elle est au travail. Avant de conseiller l'HE d'estragon, il faudra s'assurer que la patiente ne présente pas de terrain allergique et on limitera l'utilisation à 72h maximum.

2. Migraine cataméniale

Amandine a un traitement à base de kétoprofène pour ses migraines. Mais depuis quelque temps, elle souffre de douleurs à l'estomac et son médecin lui a dit d'arrêter le kétoprofène pour le moment. Etant donné qu'elle a souvent des migraines lorsqu'elle a ses règles, elle aimerait quelque chose d'efficace pour le remplacer.

Etant donné ses douleurs à l'estomac, il faudra éviter de lui conseiller un autre anti-inflammatoire. Le choix pour soulager les migraines devient plus ou moins limité en allopathie. On peut donc se tourner vers les méthodes alternatives et notamment la phytothérapie ou bien l'aromathérapie.

La plante à conseiller dans ce cas est la grande camomille encore appelée partenelle qui contient une substance active antimigraineuse. Cette plante existe sous forme de gélules de poudre de plante et est à prendre au long cours pendant au moins 3 mois. A long terme, elle limite l'apparition de migraines. Il faudra s'assurer que la patiente ne présente pas de terrain allergique.

En complément de la grande camomille, on pourra conseiller en aromathérapie l'HE de menthe poivrée pour soulager les éventuelles migraines qui surviendraient. Elle s'utilisera en application soit pure, soit diluée à 10% dans une HV sur les tempes et les sinus frontaux jusqu'à 3 fois par jour, ou bien de manière plus simple et plus rapide en inhalation sèche (1 goutte pure sur un mouchoir).

3. Nausées de la grossesse

Marie, enceinte de 2 mois et demi, se plaint de nausées. Elle ne supporte plus les odeurs de cuisine. Elle ne veut pas prendre de médicaments mais elle a entendu parler des HE et notamment de celle de menthe poivrée. Elle pense que cela ne peut pas lui faire de mal.

Il est important de rappeler que les produits à base de plantes ne sont pas forcément sans danger, certaines plantes sont notamment à éviter au cours de la grossesse.

L'utilisation de certaines HE est possible pendant la grossesse à condition de respecter certaines précautions :

- au cours du 1^{er} trimestre, pas d'utilisation par voie orale,
- tout au long de la grossesse, pas d'application sur la ceinture abdominale et dorsale.

Cette patiente pense à tort que l'HE de menthe poivrée ne pose pas de problème chez la femme enceinte. Or cette HE est contre-indiquée en raison d'une double toxicité de l'un de ces composants (menthone) qui est à la fois abortif et neurotoxique.

En revanche, des alternatives peuvent lui être proposées comme l'HE de citronnier ou l'HE de gingembre qui pourront être utilisées en inhalation sèche à raison d'une goutte sur un mouchoir à respirer au rythme des nausées.

4. Constipation et grossesse

Aline part en vacances avec des amis dans le sud de la France pour 10 jours. Elle sait qu'elle aura des problèmes pour aller à la selle. Elle aimerait quelque chose pour éviter la constipation sachant qu'elle est enceinte de 6 mois.

L'utilisation de laxatifs doux ne pose pas de problème pendant la grossesse. On pourra donc lui conseiller des graines de psyllium ou d'ispaghul qui sont des laxatifs de lest riches en mucilages ayant un grand pouvoir d'absorption de l'eau. Ces graines vont permettre d'augmenter le volume du bol fécal, stimuler la paroi intestinale et faciliter l'exonération.

La posologie est de 5 à 30 g de graines par jour avec une grande quantité d'eau. Ces graines peuvent également être conditionnées en sachets (PSYLIA®, TRANSILANE® ou SPAGULAX®) et la posologie sera d'un sachet jusqu'à 3 fois par jour.

En raison du délai d'action de 12 à 24h, on lui conseillera de commencer le traitement dans les jours qui précèdent le départ (environ 2 jours) et de le poursuivre tout au long des vacances. On lui rappellera également de boire suffisamment, d'avoir une alimentation riche en fibres et de pratiquer une activité physique adaptée tous les jours (20 min de marche par jour).

5. Stimulation de l'allaitement

Anne allaite son bébé mais depuis quelques jours elle a l'impression d'avoir moins de lait alors que son bébé tète toujours autant. Elle aimerait savoir quoi faire pour augmenter le volume de lait.

Un bon apport en eau est indispensable pour une lactation efficace. Il faut donc conseiller à la maman de bien boire au cours de la journée et éventuellement de prendre des tisanes faites pour stimuler l'allaitement. A l'officine, il existe bon nombre de tisanes d'allaitement toutes prêtes.

Le pharmacien peut également, comme nous l'avons évoqué précédemment, préparer un mélange de plantes pour tisane plus varié ou plus complet, comme par exemple un mélange de strobiles de houblon avec des graines de fénugrec qui présentent des vertus galactogènes. Pour la saveur, des fruits de d'anis et/ou de fenouil pourront être ajoutés. En fonction des goûts de la patiente, le mélange pourra

être adapté ; par exemple l'anis et le fenouil pourront être remplacés par des baies de myrtille. L'avantage de ces tisanes préparées par le pharmacien est de pouvoir s'adapter aux besoins et aux préférences des patientes tout en respectant les règles de la Pharmacopée.

6. Bouffées de chaleur et ménopause

Monique est un peu perdue devant le rayon des compléments alimentaires pour la ménopause. Elle est en période de ménopause et souffre régulièrement de bouffées de chaleur ces derniers temps. Elle ne sait donc pas quoi choisir.

Le rayon de la pharmacie comporte Manhaé® (Nutrisanté), Ergyflavone® (Nutergia), Yméa Ménopause Jour et Nuit® (Oméga pharma) et Phyto Soya® (Arkopharma).

Ces produits peuvent être classés en 2 catégories : ceux qui contiennent des phytohormones (Phyto Soya®, Ergyflavone®) et ceux qui n'en contiennent pas (Manhaé®, Yméa®). Le choix se portera sur l'une ou l'autre catégorie en fonction des éventuelles contre-indications (antécédents personnels de cancer hormonodépendant) ou en fonction de la sévérité des bouffées de chaleur si la patiente ne présente pas de contre-indications.

- Le complément alimentaire **Manhaé® (Nutrisanté)** ne comporte pas de phytohormones mais contient des minéraux comme le fer et le zinc, des vitamines (B9 et E), des flavonoïdes de *Citrus*, de l'huile de bourrache et des acides gras oméga 3. Il est indiqué pour un confort et un bien-être en cas de désagréments liés aux modifications hormonales de la ménopause. La posologie est de 1 capsule par jour.
- Le complément alimentaire **Yméa Ménopause Jour et Nuit® (Oméga Pharma)** ne comporte pas de phytohormones. Il se présente sous la forme de 2 gélules différentes, une blanche pour le jour qui contient des extraits d'actée à grappes, de mélisse et de rhodiole ainsi que de la vitamine B6 et une noire pour la nuit contenant des extraits d'actée à grappes, de passiflore, de valériane ainsi que de la vitamine B6. La présence de ces plantes implique une action sur les bouffées de chaleur (pour l'actée à grappes), sur la nervosité et l'anxiété (pour la mélisse et la rhodiole) et sur le sommeil (pour la passiflore et la valériane). Ce complément alimentaire ne devra pas être utilisé plus de 3 mois sans avis médical à cause d'un risque hépatique en cas d'usage prolongé.

- Le complément alimentaire **Ergyflavone® (Nutergia)** contient des phytohormones représentées par les isoflavones de soja à hauteur de 25 mg par gélule ainsi que des extraits de houblon et de sauge. Il contient également des minéraux comme le calcium, le magnésium, le zinc, le sélénium et le chrome. La posologie recommandée est de 2 gélules par jour. Ce complément alimentaire est indiqué en cas de bouffées de chaleur associées à des sueurs nocturnes, de troubles du sommeil et en cas de fragilité osseuse. En raison de la présence de phytohormones, il ne pourra être conseillé à une femme présentant des antécédents de cancer hormonodépendant.
- Le complément alimentaire **Phyto Soya® (Arkopharma)** contient des phytohormones représentées par les isoflavones de soja à hauteur de 22 mg de génines par gélule. La posologie recommandée est de 2 gélules par jour. Ce complément alimentaire est indiqué en cas de ménopause avec bouffées de chaleur et sueurs nocturnes importantes. En raison de la présence de phytohormones, il ne pourra être conseillé à une femme présentant des antécédents de cancer hormonodépendant.

Etant donné l'offre importante en terme de compléments alimentaires dans les rayons des officines, il est primordial de s'intéresser à la composition de ceux-ci afin de connaître les quantités de substances actives ainsi que pour déceler les éventuelles contre-indications pour conseiller au mieux les patientes.

CONCLUSION

La vie d'une femme est ponctuée par des variations hormonales à l'origine de troubles plus ou moins gênants. Les médecines alternatives s'imposent de plus en plus dans la thérapeutique de ceux-ci, en lien avec l'intérêt grandissant de la société pour tout ce qui est naturel.

Bien souvent au comptoir, les patientes souhaitent se soigner à l'aide de plantes suite aux conseils de proches ou à la lecture d'un ouvrage ou d'un magazine. La phytothérapie et les disciplines apparentées (aromathérapie et gemmothérapie) offrent un arsenal thérapeutique vaste pour les différents troubles bénins d'origine hormonale qui jalonnent la vie d'une femme. Le pharmacien ou tout membre de l'équipe officinale a alors un rôle majeur dans le conseil de ces patientes qui oublient assez souvent que naturel ne veut pas forcément dire sans danger.

Pour cette raison, les fiches conseils développées dans cette thèse permettent de reprendre les plantes majeures pouvant être utilisées dans les différents troubles qu'une femme peut présenter au cours de sa vie adulte. Elles sont destinées à la fois aux membres de l'équipe officinale en tant qu'aide à la délivrance mais aussi aux patientes dans une optique de bon usage des plantes que ce soit en phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie.

Le Doyen de l'UFR de Pharmacie,
Brigitte VENNAT

Le Président du Jury,
Catherine FELGINES

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. France. La Pharmacopée française [Internet]. ANSM; 2012 [cité 21 déc 2018]. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/Mediatheque/Publications/Pharmacopee-francaise-Plan-Preambule-index>
2. Décret n° 2008-841 du 22 août 2008 relatif à la vente au public des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée et modifiant l'article D. 4211-11 du code de la santé publique [Internet]. 2008-841 août 22, 2008. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2008/8/22/SJSP0816560D/jo/texte>
3. Roux D. Précis de phyto-aromathérapie. Monaco: ALPEN Editions; 2018. 144 p.
4. Arrêté du 24 juin 2014 établissant la liste des plantes, autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires et les conditions de leur emploi [Internet]. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2014/6/24/ERN1406332A/jo/texte>
5. Pharmacopée française - Monographie Tisanes [Internet]. [cité 23 nov 2018]. Disponible sur: https://www.ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/b2d8f15c05ce3d8677454e429d9275cb.pdf
6. Lamassiaude-Peyramaure S. Nouvelles thérapeutiques à l'officine: Phytothérapie et micronutrition. Actual Pharm. 2008;47(476):41-2.
7. Conseil de l'Europe. Direction européenne de la qualité du médicament & soins de santé. Pharmacopée Européenne. 9ème Edition. EDQM / CONSEIL DE L'EUROPE; 2017.
8. Morel J-M. Traité pratique de phytothérapie. Escalquens: Editions GRANCHER; 2008. 619 p.
9. Wikiphyto. SIPF — WikiPhyto [Internet]. WikiPhyto - Encyclopédie de la phytothérapie. [cité 17 janv 2019]. Disponible sur: <http://www.wikiphyto.org/wiki/SIPF>
10. Rafal S. Mon guide des médecines douces. Marabout; 2014. 417 p.
11. Wikiphyto. EPS — WikiPhyto [Internet]. WikiPhyto - Encyclopédie de la phytothérapie. [cité 17 janv 2019]. Disponible sur: <http://www.wikiphyto.org/wiki/EPS>
12. Festy D. Ma Bible des Huiles Essentielles. Paris: Leduc Editions; 2018. 552 p.
13. PuresSENTIEL. 48 huiles essentielles indispensables pour se soigner autrement. Montadori. Montrouge; 2016. 119 p.

14. AFNOR. ISO 9235:2013(fr), Matières premières aromatiques naturelles — Vocabulaire [Internet]. [cité 20 déc 2018]. Disponible sur: <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:9235:ed-2:v1:fr>
15. Faucon M. Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Sang de la Terre et Médial. Paris: Sang de la Terre; 2012. 879 p.
16. Baudoux D. Aromathérapie. Malakoff: Dunod; 2017. 534 p.
17. Bouzenna H, Dhibi S, Samout N, Rjeibi I, Talarmin H, Elfeki A, et al. The protective effect of Citrus limon essential oil on hepatotoxicity and nephrotoxicity induced by aspirin in rats. *Biomed Pharmacother.* 2016;83:1327-34.
18. Couic-Marinier F, Lobstein A. Composition chimique des huiles essentielles. *Actual Pharm.* 2013;52(525):22-5.
19. Couic-Marinier F, Lobstein A. Mode d'utilisation des huiles essentielles. *Actual Pharm.* 2013;52(525):26-30.
20. Millet F. Le grand guide des huiles essentielles. Marabout. Marabout; 2015. 254 p.
21. Andrienne P. Traité de gemmothérapie - La thérapeutique par les bourgeons. Bruxelles: Editions Lamyris; 2011. 381 p.
22. Ledoux F médecin. La phytembryothérapie: l'embryon de la gemmothérapie. Bruxelles: Amyris; 2012. 383 p.
23. Passeport Santé. Gemmothérapie: tout sur la médecine des bourgeons [Internet]. 2012 [cité 26 nov 2018]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=gemmotherapie_th
24. Andrienne P. La gemmothérapie: passé, présent et avenir. *Phytothérapie.* 2008;6(1):29-32.
25. Viriot A-C. Un point sur la gemmothérapie en 2012 [Thèse d'exercice]. [France]: Université Paul Sabatier (Toulouse). Faculté des sciences pharmaceutiques; 2015.
26. Goetz P. Quelques éléments pratiques de gemmothérapie. *Phytothérapie.* 2006;4(2):83-6.
27. Letombe B, Jonard S, Robin G. Endocrinologie en gynécologie et obstétrique. Issy-les-Moulineaux: Elsevier, Masson; 2012. 299 p.
28. Passeport Santé. La puberté (adolescence) - Définition [Internet]. 2012 [cité 11 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=puberte_pm

29. Passeport Santé. La puberté chez les filles, passage vers l'âge adulte [Internet]. 2017 [cité 11 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=puberte-fille>
30. CNGOF. Le cycle menstruel [Internet]. [cité 11 janv 2019]. Disponible sur: <http://www.cngof.fr/communiques-de-presse/103-le-cycle-menstruel>
31. Eureka Santé. Les hormones féminines et le cycle menstruel [Internet]. [cité 11 janv 2019]. Disponible sur: <https://eurekasante.vidal.fr/maladies/sexualite-contraception/contraception-feminine.html?pb=hormones-feminines-cycle-menstruel>
32. CNGOF. Schémas du cycle menstruel [Internet]. [cité 11 janv 2019]. Disponible sur: http://www.cngof.fr/images/cngof/cycle_menstruel.png
33. Zaafrane F, Faleh R, Melki W. Le syndrome prémenstruel: revue générale. *J Gynécologie Obstétrique Biol Reprod.* 2007;36(7):642-52.
34. Passeport Santé. Le syndrome prémenstruel : Définition, causes et diagnostic [Internet]. 2013 [cité 14 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=syndrome_premenstruel_pm
35. Stang DJ. Vitex agnus castus [Internet]. 2006 [cité 10 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vitex_agnus-castus_4zz.jpg
36. Passeport Santé. Gattilier : quels bienfaits pour la santé ? [Internet]. 2011 [cité 15 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=gattilier_ps
37. Lacoste S. *Ma Bible de la Phytothérapie*. Paris: Leduc Editions; 2014. 647 p.
38. HPMC. Community herbal monograph on Vitex agnus-castus L., fructus [Internet]. [cité 7 sept 2019]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-vitex-agnus-castus-l-fructus_en.pdf
39. Cerqueira RO, Frey BN, Leclerc E, Brietzke E. Vitex agnus castus for premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: a systematic review. *Arch Womens Ment Health.* 2017;20(6):713-9.
40. Schellenberg R, Zimmermann C, Drewe J, Hoexter G, Zahner C. Dose-dependent efficacy of the Vitex agnus castus extract Ze 440 in patients suffering from premenstrual syndrome. *Phytomedicine.* 2012;19(14):1325-31.
41. Zamani M, Neghab N, Torabian S. Therapeutic Effect of Vitex Agnus Castus in Patients with Premenstrual Syndrome. *Acta Med Iran.* 2012;50(2):101-6.
42. Dreamdan. Oenothera biennis [Internet]. 2008 [cité 10 avr 2019]. Disponible sur: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Onagre.JPG>

43. Passeport Santé. Onagre : tout savoir sur cette plante et ses bienfaits pour la santé [Internet]. 2018 [cité 15 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=onagre_ps
44. Rocha Filho EA, Lima JC, Pinho Neto JS, Montarroyos U. Essential fatty acids for premenstrual syndrome and their effect on prolactin and total cholesterol levels: a randomized, double blind, placebo-controlled study. *Reprod Health*. 2011;8:2.
45. Fournier F. Achillée millefeuille [Internet]. 2018 [cité 10 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Achill%C3%A9e_Millefeuille_Achillea_millefolium.jpg
46. Iserin P, Vican P, Gautier É. *Larousse des plantes médicinales*. Paris: Larousse; 2017. 336 p.
47. HPMC. Community herbal monograph on *Achillea millefolium* L., herba [Internet]. [cité 15 janv 2019]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-achillea-millefolium-l-herba_en.pdf
48. Passeport Santé. Achillée Millefeuille - Bienfaits, Utilisation, Posologie, Astuces [Internet]. 2011 [cité 15 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=achillee_millefeuille_ps
49. Vorzinek. Estragon [Internet]. 2009 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Estragon_feuilles.JPG
50. Festy D. *Mon abécédaire illustré des huiles essentielles*. Paris: Leduc Editions; 2015. 237 p.
51. Passeport Santé. Huile essentielle d'estragon : utilisation et vertus [Internet]. 2014 [cité 17 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-estragon>
52. Soares PMG, Lima RF, de Freitas Pires A, Souza EP, Assreuy AMS, Criddle DN. Effects of anethole and structural analogues on the contractility of rat isolated aorta: Involvement of voltage-dependent Ca²⁺-channels. *Life Sci*. 2007;81(13):1085-93.
53. Villafruela D. *Salvia sclarea* [Internet]. 2015 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salvia_sclarea-Sauge_sclar%C3%A9e-20150605.jpg
54. Passeport Santé. Huile essentielle de sauge sclarée : tous ses bienfaits [Internet]. 2014 [cité 18 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-sauge-sclaree>

55. PxHere. Framboise [Internet]. 2017 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pxhere.com/fr/photo/882312>
56. Maged AM, Abbassy AH, Sakr HRS, Elsayah H, Wagih H, Ogila AI, et al. Effect of swimming exercise on premenstrual syndrome. *Arch Gynecol Obstet*. 2018;297(4):951-9.
57. Mohebbi Dehnavi Z, Jafarnejad F, Sadeghi Goghary S. The effect of 8 weeks aerobic exercise on severity of physical symptoms of premenstrual syndrome: a clinical trial study. *BMC Womens Health*. 2018;18(1):80.
58. Shobeiri F, Araste FE, Ebrahimi R, Jenabi E, Nazari M. Effect of calcium on premenstrual syndrome: A double-blind randomized clinical trial. *Obstet Gynecol Sci*. 2017;60(1):100-5.
59. Graesslin O, Dedecker F, Gabriel R. Dysménorrhées. *EMC - Gynécologie-Obstétrique*. 2004;1(2):55-67.
60. Clere N. Les dysménorrhées. *Actual Pharm*. 2009;48(484):35-6.
61. Jenabi E, Fereidoony B. Effect of *Achillea Millefolium* on Relief of Primary Dysmenorrhea: A Double-Blind Randomized Clinical Trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2015;28(5):402-4.
62. Semnoz. *Artemisia vulgaris* [Internet]. 2007 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:200707_x_Armoise.JPG
63. Percheron M. Se soigner avec l'armoise (*Artemisia vulgaris*) [Internet]. 2017 [cité 31 janv 2019]. Disponible sur: <https://renseigner.com/sante/phytotherapie/plantes-medicinales/armoise#proprietes>
64. Wichtl M. *Plantes thérapeutiques tradition, pratique officinale, science et thérapeutique*. 2e éd. française. Paris Cachan: Editions Technique et Documentation - Editions Médicales Internationales; 2003. 788 p.
65. Khan A, Gilani AH. Antispasmodic and bronchodilator activities of *Artemisia vulgaris* are mediated through dual blockade of muscarinic receptors and calcium influx. *J Ethnopharmacol*. 2009;126(3):480-6.
66. Pitsch. Actée À Grappes Noires [Internet]. 2017 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/act%C3%A9e-%C3%A0-grappes-noires-plantes-fleur-2385965/>
67. Passeport Santé. Actée à Grappes Noires - Bienfaits, Utilisation, Posologie, Astuces [Internet]. 2011 [cité 31 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?do c=actee_grappes_noires_ps
68. Bruneton J. *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales*. 5ème Edition. Paris Cachan: Lavoisier; 2016. 1487 p.

69. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants - Volume 2: Rhizoma Cimicifugae Racemosae [Internet]. [cité 31 janv 2019]. Disponible sur: <http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js4927e/8.html#Js4927e.8>
70. PxHere. Lavande officinale [Internet]. 2017 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pxhere.com/fr/photo/604030>
71. Passeport Santé. Lavande - Bienfaits, Indications, Posologie, Utilisation [Internet]. 2011 [cité 31 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lavande_ps
72. Passeport Santé. Huile essentielle de lavande vraie : toutes ses vertus [Internet]. 2014 [cité 31 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-lavande-vraie>
73. Clere N. Les dysménorrhées, quel conseil à l'officine ? Actual Pharm. 2010;49(495):40-1.
74. Passeport Santé. Ménorragie, hyperménorrhée ou règles abondantes : quelles sont les causes ? [Internet]. 2012 [cité 31 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=menorragie_pm
75. Hans. Bourse À Pasteur [Internet]. 2015 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/bourse-%C3%A0-pasteur-ordinaire-plantes-3164037/>
76. HPMC. Community herbal monograph on Capsella bursa-pastoris (L.) Medikus, herba [Internet]. [cité 7 sept 2018]. Disponible sur: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2011/12/WC500119980.pdf
77. Naafe M, Kariman N, Keshavarz Z, Khademi N, Mojab F, Mohammadbeigi A. Effect of Hydroalcoholic Extracts of Capsella Bursa-Pastoris on Heavy Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial. J Altern Complement Med N Y N. 2018;24(7):694-700.
78. Daderot. Cistus ladanifer specimen in the University of California Botanical Garden, Berkeley, California, USA. [Internet]. 2011 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cistus_ladanifer_-_University_of_California_Botanical_Garden_-_DSC08907.JPG
79. Passeport Santé. Huile essentielle de ciste : quelques gouttes, beaucoup de bienfaits [Internet]. 2014 [cité 1 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-ciste>
80. Shebs S. Photo of Pelargonium graveolens at the San Francisco Botanical Garden [Internet]. 2005 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pelargonium_graveolens_5.jpg

81. Passeport Santé. Huile essentielle de géranium rosat : utilisation et vertus [Internet]. 2014 [cité 1 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-geranium-rosat>
82. Passeport Santé. Douleur aux seins : quelles sont les causes ? [Internet]. 2017 [cité 23 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Symptomes/Fiche.aspx?doc=douleurs-seins-symptome>
83. Ngô C, Seror J, Chabbert-Buffet N. Syndrome douloureux mammaire : recommandations. *J Gynécologie Obstétrique Biol Reprod.* 2015;44(10):938-46.
84. Rousset-Jablonski C. Mastodynies cycliques. *Lett Sénologue.* 2014;(64):5.
85. Mirghafourvand M, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Ahmadpour P, Javadzadeh Y. Effects of Vitex agnus and Flaxseed on cyclic mastalgia: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med.* 2016;24:90-5.
86. Eureka Santé. Gattilier - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. [cité 28 janv 2019]. Disponible sur: <https://eukasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/gattilier-vitex-agnus-castus.html>
87. Milewicz A, Gejdel E, Sworen H, Sienkiewicz K, Jedrzejak J, Teucher T, et al. Vitex agnus castus extract in the treatment of luteal phase defects due to latent hyperprolactinemia. Results of a randomized placebo-controlled double-blind study. *Arzneimittelforschung.* 1993;43(7):752-6.
88. Halaska M, Beles P, Gorkow C, Sieder C. Treatment of cyclical mastalgia with a solution containing a Vitex agnus castus extract: results of a placebo-controlled double-blind study. *Breast Edinb Scotl.* 1999;8(4):175-81.
89. Oils AE. Cymbopogon martinii, family Poaceae [Internet]. 2015 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cymbopogon_martinii.png
90. Passeport Santé. Comment soulager la douleur mammaire [Internet]. wikiHow. [cité 28 janv 2019]. Disponible sur: <https://fr.wikihow.com/soulager-la-douleur-mammaire>
91. Genç A, Çelik SU, Evcik D, Atman ED, Elhan AH, Genç V. Balneotherapy is an alternative treatment for mastalgia; a randomized controlled trial. *Eur J Integr Med.* 2018;19:100-4.
92. INSERM. Migraine [Internet]. [cité 22 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/migraine>
93. Raccah-Tebeka B. Prise en charge de la migraine cataméniale. 2012;XVI(5):5.
94. Aroche. Tanacetum parthenium [Internet]. 2009 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Tanacetum_parthenium3.jpg

95. Pittler MH, Ernst E. Feverfew for preventing migraine. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004;(1).
96. HPMC. Community herbal monograph on *Tanacetum parthenium* (L.) Schulz Bip., herba [Internet]. [cité 7 sept 2018]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-tanacetum-parthenium-l-schulz-bip-herba_en.pdf
97. Passeport Santé. Grande Camomille - Bienfaits, Usages, Posologie, Avis [Internet]. 2011 [cité 22 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=grande_camomille_ps
98. Arkopharma. Arkogélules Grande Camomille [Internet]. Arkopharma. [cité 6 mars 2019]. Disponible sur: <https://www.arkopharma.com/fr-FR/arkogelules-grande-camomille>
99. Eureka Santé. Elusanes Grande Camomille - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. [cité 31 janv 2019]. Disponible sur: <https://eurekasante.vidal.fr/medicaments/vidal-famille/medicament-gf890001-ELUSANES-GRANDE-CAMOMILLE.html>
100. Congerdesign. Menthe Poivrée [Internet]. 2017 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/menthe-poivr%C3%A9e-plantes-m%C3%A9dicinales-2496363/>
101. HPMC. Community herbal monograph on *mentha x piperita* L., aetheroleum [Internet]. [cité 22 janv 2019]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-mentha-x-piperita-l-aetheroleum_en.pdf
102. Göbel H, Fresenius J, Heinze A, Dworschak M, Soyka D. [Effectiveness of *Oleum menthae piperitae* and paracetamol in therapy of headache of the tension type]. *Nervenarzt.* 1996;67(8):672-81.
103. Jaclou-DL. Figuier [Internet]. 2017 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/figuier-figues-arbre-vert-fruits-2484060/>
104. Radan C. L'acné, de l'hygiène au camouflage. *Actual Pharm.* 2018;57(572):48-50.
105. Passeport Santé. Régime anti-acné [Internet]. 2014 [cité 14 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-acne>
106. Engvall. Pensée Sauvage [Internet]. 2007 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/pens%C3%A9e-sauvage-fleur-bleu-%C3%A9t%C3%A9-703198/>
107. Passeport Santé. La pensée sauvage pour réguler le sébum de la peau [Internet]. 2015 [cité 14 janv 2019]. Disponible sur:

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=plantes-contre-acne-la-pensee-sauvage>

108. HPMC. Community herbal monograph on *Viola tricolor* L. and/or subspecies *Viola arvensis* Murray (Gaud) and *Viola vulgaris* Koch (Oborny), herba cum flore [Internet]. [cité 7 sept 2018]. Disponible sur: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2011/01/WC500101197.pdf
109. Capri23auto. Grande Bardane [Internet]. 2018 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/grande-bardane-bardane-arctium-lappa-3560745/>
110. HPMC. Community herbal monograph on *Arctium lappa* L., radix [Internet]. [cité 7 sept 2018]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-arctium-lappa-l-radix_en.pdf
111. Miglani A, Manchanda RK. Observational study of *Arctium lappa* in the treatment of acne vulgaris. *Homeopathy*. 2014;103(3):203-7.
112. Tangopaso. *Melaleuca alternifolia* (Maria Serena) flowers [Internet]. 2012 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Melaleuca_alternifolia_\(Maria_Serena\)_flowers.jpg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Melaleuca_alternifolia_(Maria_Serena)_flowers.jpg)
113. Paitraud D. Formation - Le quotidien du Pharmacien - Soin des peaux acnéiques. *Le quotidien du pharmacien*; 2016.
114. Collectif. Conseil en aromathérapie. 3ème édition. Puteaux: Les éditions Le Moniteur des pharmacies; 2017. 201 p.
115. Hammer KA. Treatment of acne with tea tree oil (*melaleuca*) products: A review of efficacy, tolerability and potential modes of action. *Int J Antimicrob Agents*. 2015;45(2):106-10.
116. Bassett IB, Pannowitz DL, Barnetson RS. A comparative study of tea-tree oil versus benzoylperoxide in the treatment of acne. *Med J Aust*. 1990;153(8):455-8.
117. Enshaieh S, Jooya A, Siadat AH, Iraj F. The efficacy of 5% topical tea tree oil gel in mild to moderate acne vulgaris: a randomized, double-blind placebo-controlled study. *Indian J Dermatol Venereol Leprol*. 2007;73(1):22-5.
118. Chaumont J-P. Phyto-aromathérapie appliquée à la dermatologie. Paris: Editions Tec & Doc; 2011. 276 p.
119. Thue. Cassissier [Internet]. 2005 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Fichier:Blackcurrant_1.jpg
120. Passeport Santé. Plante nettoyante : le cassis [Internet]. 2015 [cité 14 janv 2019]. Disponible sur:

<https://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=cassis-plante-nettoyante-blog-scimeca>

121. Père Igor. Noyer commun (*Juglans regia*) en Dordogne, France [Internet]. 2009 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Noyer.JPG>
122. Passeport Santé. Feuilles de Noyer - Bienfaits, Utilisation, Posologie, Astuces [Internet]. 2011 [cité 14 janv 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=noyer_feuille_ps
123. Ronnie Nijboer. *Ulmus minor* [Internet]. 2007 [cité 11 avr 2019]. Disponible sur: [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:RN_Ulmus_minor_Jacqueline_Hillier_\(weston_birt\).JPG](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:RN_Ulmus_minor_Jacqueline_Hillier_(weston_birt).JPG)
124. Lamassiaude-Peyramaure S. L'acné, des alternatives naturelles à conseiller à l'officine. *Actual Pharm.* 2009;48(488):38-9.
125. Revuz J. Acné et alimentation. *Ann Dermatol Vénérologie.* 2010;137:S60-1.
126. Armessen C, Faure S. La physiologie de la grossesse. *Actual Pharm.* 2009;48(486):10.
127. Thoulon J-M. Petits maux de la grossesse. *EMC - Gynécologie-Obstétrique.* 2005;2(3):227-37.
128. CRAT - Centre de référence sur les agents tératogènes chez la femme enceinte [Internet]. Centre de référence sur les agents tératogènes. [cité 11 févr 2019]. Disponible sur: <https://lecrat.fr/sommaireFR.php>
129. Bustos M. Nausea and vomiting of pregnancy - What's new? *Autonomic Neuroscience.* 2017;202:62-72.
130. Niebyl JR. Clinical practice. Nausea and vomiting in pregnancy. *N Engl J Med.* 2010;363(16):1544-50.
131. Collectif. Nausea and vomiting in pregnancy in relation to prolactin, estrogens, and progesterone: a prospective study. *Obstet Gynecol.* 2003;101(4):639-44.
132. Furneaux EC. Nausea and vomiting of pregnancy: endocrine basis and contribution to pregnancy outcome. *Obstet Gynecol Surv.* 2001;56(12):775-82.
133. Leo_65. Gingembre [Internet]. 2018 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/gingembre-%C3%A9pices-racine-de-gingembre-3418066/>
134. OMS. Recommandations de l'OMS concernant les soins prénatals pour que la grossesse soit une expérience positive [Internet]. [cité 8 févr 2019]. Disponible sur: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250801/WHO-RHR-16.12-fre.pdf;jsessionid=853183D8DB135C894E0576C7AFEDAC7B?sequence=1>

135. Ding M, Leach M, Bradley H. The effectiveness and safety of ginger for pregnancy-induced nausea and vomiting: A systematic review. *Women Birth*. 2013;26(1):e26-30.
136. Passeport Santé. Gingembre - Vertus et bienfaits du gingembre, recettes [Internet]. 2011 [cité 8 févr 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gingembre_nu
137. dimitrisvetsikas1969. Citronnier, Citron, Arbre, Fruits [Internet]. 2016 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/citronnier-citron-arbre-fruits-1878505/>
138. Passeport Santé. Huile essentielle de citron: propriétés et indications [Internet]. <https://www.passeportsante.net/>. 2014 [cité 8 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-citron>
139. Yavari kia P, Safajou F, Shahnazi M. The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*. 2014;16(3).
140. Lobstein A, Marinier F. Huile essentielle de Citron. *Actual Pharm*. 2016;55(561):57-60.
141. Armessen C, Faure S. Les nausées et vomissements de la grossesse. *Actual Pharm*. 2009;48(486):11-3.
142. Armessen C, Faure S. La constipation au cours de la grossesse. *Actual Pharm*. 2009;48(486):16-8.
143. Passeport Santé. Constipation et grossesse : quelles solutions ? [Internet]. 2017 [cité 10 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/grossesse/Fiche.aspx?doc=constipations-grossesse>
144. Danny S. *Plantago indica* [Internet]. 2012 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Psyllii_semen_by_Danny_S._-_001.jpg
145. Danny S. *Plantaginis ovatae semen* by Danny S [Internet]. 2012 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Plantaginis_ovatae_semen_by_Danny_S._-_001.jpg
146. Passeport Santé. Psyllium : les bienfaits santé du psyllium blond ou psyllium noir [Internet]. [cité 10 févr 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=psyllium_ps
147. HPMC. Community herbal monograph on psyllium seed (*plantago afra* et *plantago indica*, semen) [Internet]. [cité 10 févr 2019]. Disponible sur:

https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/draft-community-herbal-monograph-psyllium-seed-plantago-afra-et-plantago-indica-semen_en.pdf

148. HPMC. Community herbal monograph on *Plantago ovata* Forssk., semen [Internet]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-plantago-ovata-forssk-semen_en.pdf
149. Passeport Santé. Huile essentielle de gingembre : propriétés et utilisation [Internet]. 2014 [cité 11 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-gingembre>
150. Peters H, De vries WR, Vanberge-Hengouw G. Potential benefits and hazards of physical activity and exercise on the gastrointestinal tract. *Gut*. 2001;48(3):435-9.
151. Passeport Santé. Reflux gastrique : facteurs et traitements des brûlures d'estomac [Internet]. 2012 [cité 1 févr 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=reflux_gastro_oesophagien_pm
152. Ali R, Egan L. Gastroesophageal reflux disease in pregnancy. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*. 2007;21(5):793-806.
153. Thiel D, Gavalier J. Heartburn of pregnancy. *Am Gastroenterol Assoc*. 1977;72:3.
154. Spence AA, Moir DD, Finlay WE. Observations on intragastric pressure. *Anaesthesia*. 1967;22(2):249-56.
155. BastienM. Fleur de Guimauve (*Althea Officinalis*) [Internet]. 2012 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fleur_Guimauve.jpg
156. Passeport Santé. La Guimauve - Bienfaits, Préparation, Modes d'utilisation [Internet]. 2012 [cité 11 févr 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guimauve_ps
157. HPMC. Community herbal monograph on *Althaea officinalis* L., radix [Internet]. [cité 11 févr 2019]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-althaea-officinalis-l-radix_en.pdf
158. JLPC. Feuille de mélisse [Internet]. 2013 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:M%C3%A9lisse_Feuilles_FR_2013b.jpg
159. HPMC. Community herbal monograph on *Melissa officinalis* L., folium [Internet]. [cité 12 févr 2019]. Disponible sur:

https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-melissa-officinalis-l-folium_en.pdf

160. Saberi A, Abbasloo E, Sepehri G. The Effects of Methanolic Extract of *Melissa officinalis* on Experimental Gastric Ulcers in Rats. *Iran Red Crescent Med J* [Internet]. 15 mai 2016 [cité 12 févr 2019];18(7). Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5020425/>
161. 4028mdk09. *Citrus reticulata* [Internet]. 2013 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Citrus_reticulata_April_2013_Nordbade_n.JPG
162. Passeport Santé. Huile essentielle de mandarine : utilisation, propriétés et vertus [Internet]. 2014 [cité 12 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-mandarine>
163. Rozza AL, Moraes T de M, Kushima H. Gastroprotective mechanisms of Citrus lemon (*Rutaceae*) essential oil and its majority compounds limonene and β -pinene: involvement of heat-shock protein-70, vasoactive intestinal peptide, glutathione, sulfhydryl compounds, nitric oxide and prostaglandin E₂. *Chem Biol Interact*. 2011;189(1-2):82-9.
164. Zell H. *Chamaemelum nobile*, *Asteraceae* [Internet]. 2009 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chamaemelum_nobile_002.JPG?uselang=fr
165. Foucher M. Tilleul quadricentenaire de la Postolle [Internet]. 2013 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Postolle_FR89_tilleul_IMF5741.jpg
166. Passeport Santé. Remontées acides pendant la grossesse : comment les traiter ? [Internet]. 2017 [cité 11 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/grossesse/Fiche.aspx?doc=remontees-acides-grossesse>
167. Passeport Santé. Vergetures - Solutions, Origines, Traitements [Internet]. 2013 [cité 14 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=vergetures-pm>
168. Blétry O. Du symptôme à la prescription en médecine générale. 2nd ed. London: Elsevier Health Sciences France; 2014. 947 p.
169. Girszyn N. Du Symptôme à la Prescription en Médecine Générale (2e édition). London: Elsevier Health Sciences France; 2014. 944 p.
170. Beylot G. Le soin des vergetures. *Actual Pharm*. 2011;50(511):49-52.

171. Vengolis. Centella asiatica [Internet]. 2018 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Centella_asiatica_6121.jpg
172. Young GL, Jewell D. Creams for preventing stretch marks in pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev.* 2000;(2).
173. Mallol J, Belda MA, Costa D, Noval A, Sola M. Prophylaxis of Striae gravidarum with a topical formulation. A double blind trial. *Int J Cosmet Sci.* 1991;13(1):51-7.
174. HPMC. Assessment report on Centella asiatica (L.) Urban, herba [Internet]. [cité 14 févr 2019]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-centella-asiatica-l-urban-herba-first-version_en.pdf
175. AnemoneProjectors. Borage (Borago officinalis), found (along with many others) at the edge of a ploughed field on the bridleway in Stevenage that passes Claypithills Spring and heads towards Newberry Grove and Dane End Farm, Hertfordshire, 18 September 2010 [Internet]. 2010 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Borage_\(Borago_officinalis\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Borage_(Borago_officinalis).jpg)
176. Adgery. Fleur, Rose Musquée, Arbuste [Internet]. 2015 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/fleur-rose-musqu%C3%A9e-arbuste-891852/>
177. Passeport Santé. Une période favorable aux vergetures [Internet]. 2014 [cité 15 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=peau-et-grossesse-les-vergetures>
178. Parsons M, Simpson M, Ponton T. Raspberry leaf and its effect on labour: Safety and efficacy. *Aust Coll Midwives Inc J.* 1999;12(3):20-5.
179. Yazdkhasti M, Pirak A. The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complement Ther Clin Pract.* 2016;25:81-6.
180. Heidari-fard S, Mohammadi M, Fallah S. The effect of chamomile odor on contractions of the first stage of delivery in primipara women: A clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2018;32:61-4.
181. Costa-Prades B. Le guide l'allaitement maternel - Santé Publique France [Internet]. Laurence Noiroit; 2015. Disponible sur: http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf
182. Gremmo-Féger G. Actualisation des connaissances concernant la physiologie de l'allaitement. *Arch Pédiatrie.* 2013;20(9):1016-21.
183. Arnaud 25. Graines de fenouil commun / Foeniculum vulgare [Internet]. 2015 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Graines_de_Foeniculum_vulgare.JPG?uselang=fr

184. Drugs and Lactation Database. Fennel [Internet]. 2006 [cité 22 févr 2019]. Disponible sur: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501793/>
185. PxHere. Anis, Apiacée [Internet]. 2017 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: </fr/photo/999520>
186. Eureka Santé. Anis vert - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. [cité 22 févr 2019]. Disponible sur: <https://eukasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/anis-vert-pimpinella-anisum.html>
187. Hosseinzadeh H, Tafaghodi M, Abedzadeh S. Effect of Aqueous and Ethanolic Extracts of Pimpinella anisum L. Seeds on Milk Production in Rats. *J Acupunct Meridian Stud.* 2014;7(4):211-6.
188. Nataraja. Trigonella foenum-graecum [Internet]. 2003 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fenugrec.jpg?uselang=fr>
189. Shawahna R, Qiblawi S, Ghanayem H. Which Benefits and Harms of Using Fenugreek as a Galactagogue Need to Be Discussed during Clinical Consultations? A Delphi Study among Breastfeeding Women, Gynecologists, Pediatricians, Family Physicians, Lactation Consultants, and Pharmacists. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2018;2018:13.
190. Khan TM. Effectiveness of fenugreek as a galactagogue: A network meta-analysis. *Phytother Res PTR.* 2018;32(3):402-12.
191. Eureka Santé. Fenugrec - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. [cité 22 févr 2019]. Disponible sur: <https://eukasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/fenugrec-trigonella-foenum-graecum.html>
192. RitaE. Houblon, Umbel, Croissance [Internet]. 2018 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/houblon-umbel-croissance-3542601/>
193. Collectif. Conseils pour l'allaitement maternel. *J Pédiatrie Puériculture.* 2018;31(2):53-74.
194. Monniaux D. Salvia officinalis [Internet]. 2006 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salvia_officinalis_p1150380.jpg?uselang=fr
195. Eglash A. Treatment of Maternal Hypergalactia. *Breastfeed Med.* 2014;9(9):423-5.
196. Marcellin L, Chantry AA. Allaitement maternel (partie III) : complications de l'allaitement – Recommandations pour la pratique clinique. *Rev Sage-Femme.* 2016;15(3):148-55.

197. Clere N. Prise en charge officinale des symptômes de la ménopause. *Actual Pharm.* 2017;56(564):37-9.
198. Berthélémy S. Ménopause : accompagnement à l'officine. *Actual Pharm.* 2015;54(544):40-4.
199. Rozenbaum H. Ménopause. 2010 [cité 8 juin 2018]; Disponible sur: <http://www.em.premium.com/article/245080/resultatrecherche/18>
200. HAS. Traitements hormonaux de la ménopause [Internet]. 2014 [cité 11 mars 2019]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1754596/fr/traitements-hormonaux-de-la-menopause
201. Chatenet C. Les phytoestrogènes. *Actual Pharm.* 2008;47(473):10-23.
202. Gerber M, Berta-Vanrullen I. Soja et phytoestrogènes. *Arch Pédiatrie.* 2006;13(6):534-6.
203. AFSSA. Sécurité et bénéfices des phyto-estrogènes apportés par l'alimentation - Recommandations. 2005;
204. Sirotkin AV, Harrath AH. Phytoestrogens and their effects. *Eur J Pharmacol.* 2014;741:230-6.
205. Bauer S. Graines de soja [Internet]. 2006 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Soja.jpg?uselang=fr>
206. s-ms_1989. Fleur De Trèfle Rouge, Prairie [Internet]. 2018 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/fleur-de-tr%C3%A8fle-rouge-prairie-3541989/>
207. Gartoulla P, Han MM. Red clover extract for alleviating hot flushes in postmenopausal women: A meta-analysis. *Maturitas.* 2014;79(1):58-64.
208. Myers S, Vigar V. Effects of a standardised extract of *Trifolium pratense* (Promensil) at a dosage of 80mg in the treatment of menopausal hot flushes: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine.* 2017;24:141-7.
209. Villafruela D. Luzerne, Calvisson-Fleurs [Internet]. 2015 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Luzerne,_Calvisson-Fleurs.jpg
210. Aghamiri V, Mirghafourvand M, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S. The effect of Hop (*Humulus lupulus* L.) on early menopausal symptoms and hot flashes: A randomized placebo-controlled trial. *Complement Ther Clin Pract.* 1 mai 2016;23:130-5.
211. Zanolli P, Zavatti M. Pharmacognostic and pharmacological profile of *Humulus lupulus* L. *J Ethnopharmacol.* 2008;116(3):383-96.
212. HPMC. Community herbal monograph on *Humulus lupulus* L., flos [Internet]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-humulus-lupulus-l-flos_en.pdf

213. BERTFR. Graines de lin [Internet]. 2004 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Graines_de_lin.JPG
214. Colli MC, Bracht A, Soares AA, de Oliveira AL, Bôer CG, de Souza CGM, et al. Evaluation of the efficacy of flaxseed meal and flaxseed extract in reducing menopausal symptoms. *J Med Food*. 2012;15(9):840-5.
215. HPMC. Community herbal monograph on *Salvia officinalis* L., folium [Internet]. [cité 7 sept 2018]. Disponible sur: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Herbal_monograph/2017/07/WC500231355.pdf
216. SimaKiani R, Sedighe F, Alamtaj S. The effect of *salvia officinalis* tablet on hot flashes, night sweating, and estradiol hormone in postmenopausal women. *Int J Med Res Health Sci*. 2016;5(8):257-63.
217. HPMC. Community herbal monograph on *Cimicifuga racemosa* (L.) Nutt., rhizoma [Internet]. [cité 7 sept 2018]. Disponible sur: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Herbal_monograph/2018/07/WC500251368.pdf
218. HPMC. Herbal summary: Black cohosh *Cimicifuga racemosa* (L.) Nutt., rhizoma [Internet]. [cité 12 mars 2019]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-summary/black-cohosh-summary-public_en.pdf
219. Eureka Santé. CIMIPAX comprimé [Internet]. [cité 4 mai 2019]. Disponible sur: <https://eurekasante.vidal.fr/medicaments/vidal-famille/medicament-gp5849-CIMIPAX-comprime.html>
220. Vidal. FEMELIS : nouveau médicament de phytothérapie dans les troubles prémenstruels ou liés à la ménopause [Internet]. [cité 4 mai 2019]. Disponible sur: https://www.vidal.fr/actualites/22290/femelis_nouveau_medicament_de_phytotherapie_dans_les_troubles_premenstruels_ou_lies_a_la_menopause/
221. sijithmohd. Damiana [Internet]. 2018 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: </fr/photo/1448301>
222. Passeport Santé. La Damiane - Bienfaits, Usages, Posologie, Avis [Internet]. 2011 [cité 12 mars 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=damiane_ps
223. Szewczyk K, Zidorn C. Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus *Turnera* (Passifloraceae) with a focus on damiana—*Turnera diffusa*. *J Ethnopharmacol*. 2014;152(3):424-43.
224. Ito T, Whipple B, Polan ML. The Enhancement of Female Sexual Function with ArginMax, a Nutritional Supplement, Among Women Differing in Menopausal Status. *J Sex Marital Ther*. 2006;32(5):369-78.

225. Kazemzadeh R, Nikjou R, Rostamnegad M, Norouzi H. Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: A crossover randomized clinical trial. *J Chin Med Assoc.* 2016;79(9):489-92.
226. Nikjou R, Kazemzadeh R, Asadzadeh F, Fathi R, Mostafazadeh F. The Effect of Lavender Aromatherapy on the Symptoms of Menopause. *J Natl Med Assoc.* 2018;110(3):265-9.
227. Miwasatoshi. Citrus aurantium, cultivated, Tempe, Arizona [Internet]. 2008 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Citrus-aurantium-20080320-3.JPG>
228. Choi SY, Kang P, Lee HS, Seol GH. Effects of Inhalation of Essential Oil of Citrus aurantium L. var. amara on Menopausal Symptoms, Stress, and Estrogen in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *Evid-Based Complement Altern Med ECAM.* 2014;2014(796518):7.
229. Forestowlet. Ylang Ylang vine taken in Cubbon park, Bangalore [Internet]. 2014 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ylang_Ylang_vine_01.JPG
230. Passeport Santé. Huile essentielle de ylang ylang : utilisation, propriétés et bienfaits [Internet]. [cité 14 mars 2019]. Disponible sur: <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-ylang-ylang>
231. Espirat. Vaccinium Vitis Idaeae. Une des chaumes du massif du Ventron. Vosges. [Internet]. 1979 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:VACCINIUM_VITIS-IDAEA._\(3\)._\(Airelle_rouge\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:VACCINIUM_VITIS-IDAEA._(3)._(Airelle_rouge).jpg)
232. PIXNIO. Pommier en fleurs [Internet]. 2017 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixnio.com/fr/nature-paysages/printemps-fr/printemps-pommier-fleurs-petales-blancs-branche>
233. INSERM. Ostéoporose [Internet]. [cité 20 mars 2019]. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/osteoporose>
234. AMGEN. Ménopause et ostéoporose sont-elles liées ? | Tout sur l'Ostéoporose [Internet]. [cité 20 mars 2019]. Disponible sur: <http://www.tout-sur-osteoporose.fr/vos-questions/ost%C3%A9oporose-et-maladies/m%C3%A9nopause-et-ost%C3%A9oporose-sont-elles-li%C3%A9es#>
235. Porse S. Equisetum arvense: Vegetative shoot. [Internet]. 2006 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Equisetum-arvense-vegetative.JPG?uselang=fr>
236. Prêle des champs ou equisetum arvense : les bienfaits [Internet]. 2011 [cité 20 mars 2019]. Disponible sur: https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=prele_champs_ps

237. Corletto. Female climacteric osteoporosis therapy with titrated horsetail (equisetum arvense) extract plus calcium (osteosil calcium): randomized double blind study. 1999 [cité 20 mars 2019]; Disponible sur: <https://www.minervamedica.it/en/journals/minerva-ortopedica-traumatol/article.php?cod=R14Y1999N05A0201>
238. Dinkum. Ortie [Internet]. 2011 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ortie.jpg?uselang=fr>
239. Siala. Ronce Commune, Mûre, Arbrisseau [Internet]. 2016 [cité 19 avr 2019]. Disponible sur: <https://pixabay.com/fr/photos/ronce-commune-m%C3%BBre-arbrisseau-1687348/>
240. Déprez X. Prévention et traitements non-médicamenteux de l'ostéoporose post-ménopausique. *Rev Rhum.* 2006;73(8):852-8.
241. Bilek LD, Waltman NL, Lappe JM, Kupzyk KA, Mack LR, Cullen DM, et al. Protocol for a randomized controlled trial to compare bone-loading exercises with risedronate for preventing bone loss in osteopenic postmenopausal women. *BMC Womens Health.* 2016;16(1):59.
242. Ivarsson T, Spetz AC, Hammar M. Physical exercise and vasomotor symptoms in postmenopausal women. *Maturitas.* 1998;29(2):139-46.
243. Hammar M, Berg G, Lindgren R. Does physical exercise influence the frequency of postmenopausal hot flushes? *Acta Obstet Gynecol Scand.* 1990;69(5):409-12.

ANNEXE I – MONOGRAPHIE « MÉLANGES POUR TISANES POUR PRÉPARATIONS OFFICINALES »



Agence nationale de sécurité du médicament
et des produits de santé

NOTE RELATIVE A LA MONOGRAPHIE

Cette monographie permet la préparation de mélanges de plantes pour tisanes en tant que préparations officinales. Une préparation officinale selon le Code de Santé Publique est définie comme suit : « tout médicament préparé en pharmacie inscrit à la Pharmacopée ou au Formulaire National et destiné à être dispensé directement aux patients approvisionnés par cette pharmacie » ; Cette préparation sera inscrite au Formulaire National et la réglementation relative au Formulaire National de la Pharmacopée française s'appliquera à cette préparation. Le Formulaire National est un recueil de standardisation des formules de préparations pharmaceutiques effectuées sous la responsabilité d'un pharmacien officinal ou hospitalier. Il fournit également les méthodes de contrôle à appliquer à chaque formule réalisée pour en assurer la qualité. Chaque plante citée dans cette monographie est inscrite à la Pharmacopée et possède une monographie qui en assure la qualité pharmaceutique par des contrôles d'identification, des essais et le cas échéant des dosages des constituants à effet thérapeutique et à défaut des traceurs. Il est rappelé que les Bonnes Pratiques de Préparations (BPP) s'appliquent à l'ensemble des préparations, notamment magistrales, officinales et hospitalières réalisées en petite série dans des établissements disposant d'une pharmacie à usage intérieur, ou dans des officines de pharmacie. Les préparations du Formulaire National doivent être réalisées en conformité avec ces bonnes pratiques.

MÉLANGES POUR TISANES POUR PRÉPARATIONS OFFICINALES

DÉFINITION

Préparations officinales constituées de plusieurs drogues végétales et destinées à être employées sous forme de tisanes (voir monographie *Tisanes* de la Pharmacopée française).

Les mélanges pour tisanes sont exclusivement présentés en vrac.

Les drogues végétales utilisées satisfont aux monographies *Plantes pour tisanes* (1435), *Plantes médicinales* (Pharmacopée française) et aux monographies spécifiques de chaque drogue végétale utilisée dans le mélange pour tisanes.

PRODUCTION

Les mélanges de plantes pour tisanes ne dépassent pas 10 drogues végétales, dont :

- pas plus de 5 drogues végétales considérées comme substances actives, chacune devant au minimum représenter 10% (m/m) du mélange total (Annexe I),
- pas plus de 3 drogues végétales pour l'amélioration de la saveur avec au total un maximum de 15% (m/m) du mélange total (Annexe II),
- pas plus de 2 drogues végétales pour l'amélioration de l'aspect avec au total un maximum de 10% (m/m) du mélange total (Annexe III).

Les drogues végétales utilisées comme substances actives ne peuvent être associées entre elles que si elles ont des propriétés médicamenteuses identiques ou complémentaires (classées de 1 à 24 selon leur domaine d'activité traditionnelle dans l'Annexe I) et si les modes de préparation des tisanes avec la drogue seule sont identiques (macération, infusion, décoction).

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Pour une bonne homogénéité du mélange, il convient d'éviter l'association de drogues végétales dont le degré de fragmentation est trop différent.

La taille de chaque lot de fabrication doit être comprise entre 100 g et 3 kg. En vue de la délivrance, ce lot peut être divisé.

IDENTIFICATION

L'identité de chaque drogue végétale présente dans les mélanges pour tisanes est vérifiée par l'examen botanique macroscopique et/ou microscopique.

ESSAI

La proportion des drogues végétales présentes dans les mélanges pour tisanes est vérifiée par des méthodes appropriées.

CONSERVATION

Dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

La durée de conservation du mélange est celle de la drogue qui a la durée de conservation la plus courte.

ANNEXE I

Liste des plantes médicinales utilisées traditionnellement dans les mélanges pour tisanes pour préparations officinales¹

1 – Aubépine (fleur, sommité fleurie), **Coquelicot** (pétale), **Passiflore** (partie aérienne)

2 – Mélilot (partie aérienne), **Myrtille** (fruit), **Ratanhia** (racine), **Viburnum** (écorce de tige), **Vigne rouge** (feuille)

3 – Aigremoine (sommité fleurie), **Alchémille** (partie aérienne), **Bistorte** (partie souterraine), **Bourse à Pasteur** (partie aérienne fleurie), **Hamamélis** (feuille), **Houx (Petit)** (partie souterraine), **Mélilot** (partie aérienne), **Myrtille** (fruit), **Noisetier** (feuille), **Ratanhia** (racine), **Ronce** (feuille), **Salicaire** (sommité fleurie), **Viburnum** (écorce de tige), **Vigne rouge** (feuille)

4 – Bardane (Grande) (racine), **Ortie** (feuille), **Pensée sauvage** (partie aérienne fleurie)

5 – Achillée millefeuille (sommité fleurie), **Aneth** (fruit), **Angélique** (partie souterraine), **Anis** (fruit), **Aspérule odorante** (partie aérienne), **Badianier de Chine** (fruit), **Basilic** (feuille), **Calament** (sommité fleurie), **Camomille romaine** (fleur), **Cannelier de Ceylan** (écorce de tige), **Carvi** (fruit), **Coriandre** (fruit), **Fenouil doux** (fruit), **Giroflier** (bouton floral), **Matricaire** (fleur de), **Mélilot** (partie aérienne), **Mélisse** (feuille), **Menthe poivrée** (feuille), **Origan** (feuille), **Réglisse** (racine), **Romarin** (feuille), **Sarriette des montagnes** (sommité fleurie), **Serpolet** (partie aérienne fleurie), **Thym** (feuille, fleur), **Verveine odorante** (feuille)

¹ Les plantes médicinales doivent être conformes aux critères d'acceptation de la Pharmacopée

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

6 – Achillée millefeuille (sommité fleurie), **Aneth** (fruit), **Angélique** (partie souterraine), **Anis** (fruit), **Aspérule odorante** (partie aérienne), **Badianier de Chine** (fruit), **Basilic** (feuille), **Bouillon blanc** (fleur), **Calament** (sommité fleurie), **Camomille romaine** (fleur), **Carvi** (fruit), **Coriandre** (fruit), **Fenouil doux** (fruit), **Guimauve** (feuille, fleur), **Mauve** (feuille, fleur), **Mélilot** (partie aérienne), **Mélisse** (feuille), **Menthe poivrée** (feuille), **Myrtille** (fruit), **Pensée sauvage** (partie aérienne fleurie), **Psyllium** (graine)

7 – Artichaut (feuille), **Aunée** (partie souterraine), **Bardane (Grande)** (racine), **Boldo** (feuille), **Bouleau** (feuille), **Bugrane** (racine), **Cassissier** (feuille), **Chiendent** (rhizome), **Frêne** (feuille), **Fumeterre** (partie aérienne), **Genêt à balai** (fleur), **Griottier** (pédoncule de fruit), **Kinkéliba** (feuille), **Lamier blanc** (corolle mondée), **Maïs** (style), **Menthe poivrée** (feuille), **Olivier** (feuille), **Orthosiphon** (feuille, tige feuillée), **Piloselle** (plante entière), **Pissenlit** (racine), **Prêle** (partie aérienne stérile), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Romarin** (feuille), **Solidage** (sommité fleurie), **Sureau** (fleur), **Tilleul** (écorce)

8 – Aigremoine (sommité fleurie), **Alchémille** (partie aérienne), **Bistorte** (partie souterraine), **Fraisier** (rhizome), **Géranium herbe à Robert** (partie aérienne fleurie), **Myrtille** (fruit), **Noisetier** (feuille), **Noyer** (feuille), **Paullinia** (graine, guarana), **Tormentille** (rhizome), **Ronce** (feuille), **Rosier** (bouton floral, pétale), **Salicaire** (sommité fleurie), **Théier** (feuille)

9 – Armoise (feuille, sommité fleurie), **Camomille (Grande)** (partie aérienne), **Gattilier** (fruit)

10 – Aneth (fruit), **Artichaut** (feuille), **Boldo** (feuille), **Curcuma** (rhizome), **Fumeterre** (partie aérienne), **Kinkéliba** (feuille), **Pissenlit** (racine, partie aérienne), **Romarin** (feuille), **Temoe-lawacq** (rhizome), **Tilleul** (écorce)

11 – Chardon-Marie (fruit), **Curcuma** (rhizome), **Menthe poivrée** (feuille), **Temoe-lawacq** (rhizome)

12 – Quinquina (écorce), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Saule** (écorce)

13 – Absinthe (feuille, sommité fleurie), **Armoise** (feuille, sommité fleurie), **Centaurée (Petite)** (sommité fleurie), **Curcuma** (rhizome), **Genévrier** (cône mûr), **Gentiane** (racine), **Houblon** (inflorescence femelle), **Matricaire** (fleur), **Ményanthe** (feuille), **Oranger amer** (épicarpe et mésocarpe), **Quinquina** (écorce), **Temoe-lawacq** (rhizome)

14 – Cannelier de Ceylan (écorce de tige), **Églantier** (pseudo-fruit = cynorrhodon), **Éleuthérocoque** (partie souterraine), **Ginseng** (racine), **Karkadé** (calice et calicule), **Kolatier** (noix de kola), **Maté** (feuille), **Paullinia** (graine, guarana), **Théier** (feuille)

15 – Cassissier (feuille), **Chiendent** (rhizome), **Frêne** (feuille), **Maïs** (style), **Maté** (feuille), **Orthosiphon** (feuille, tige feuillée), **Paullinia** (graine, guarana), **Prêle** (partie aérienne stérile), **Sureau** (fleur), **Théier** (feuille), **Varech** (thalle)

16 – Cannelier de Ceylan (écorce de tige), **Centaurée (Petite)** (sommité fleurie), **Églantier** (pseudo-fruit = cynorrhodon), **Fenugrec** (graine), **Karkadé** (calice et calicule), **Ményanthe** (feuille), **Oranger amer** (épicarpe et mésocarpe), **Quinquina** (écorce)

17 – Reine des prés (fleur, sommité fleurie), **Saule** (écorce)

18 – Aspérule odorante (partie aérienne fleurie), **Aubépine** (fleur, sommité fleurie), **Ballote noire** (sommité fleurie), **Coquelicot** (pétale), **Eschscholtzia** (partie aérienne fleurie), **Gattilier** (fruit), **Houblon** (inflorescence femelle), **Lavande** (fleur), **Mélilot** (partie aérienne), **Mélisse** (feuille),

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Oranger amer (épicarpe et mésocarpe), **Passiflore** (partie aérienne), **Tilleul** (fleur), **Valériane** (racine), **Verveine odorante** (feuille)

19 – Aunée (partie souterraine), **Ballote noire** (sommité fleurie), **Bouillon blanc** (fleur), **Coquelicot** (pétale), **Érysimum** (partie aérienne fleurie), **Guimauve** (feuille, fleur), **Lierre terrestre** (partie aérienne), **Marrube blanc** (partie aérienne fleurie), **Mauve** (feuille, fleur), **Pensée sauvage** (partie aérienne fleurie), **Pied de chat** (capitule), **Pin sylvestre** (bourgeon), **Polygala** (racine), **Primevère** (fleur, racine), **Réglisse** (racine), **Serpolet** (partie aérienne fleurie), **Thym** (feuille, fleur), **Violette** (fleur)

20 – Bourrache (sommité fleurie), **Capucine** (limbe et pétiole), **Érysimum** (partie aérienne fleurie), **Eucalyptus** (feuille), **Hysope** (feuille, sommité fleurie), **Lierre terrestre** (partie aérienne), **Marrube blanc** (partie aérienne fleurie), **Origan** (feuille), **Pin sylvestre** (bourgeon)

21 – Cassissier (feuille), **Frêne** (feuille), **Harpagophyton** (racine), **Ortie** (feuille), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Saule** (écorce)

22 – Aneth (fruit), **Artichaut** (feuille), **Aunée** (partie souterraine), **Bouleau** (feuille), **Bourrache** (fleur), **Bruyère cendrée** (fleur), **Buchu** (feuille), **Bugrane** (racine), **Busserole** (feuille), **Callune vulgaire** (sommité fleurie), **Cassissier** (feuille), **Chiendent** (rhizome), **Frêne** (feuille), **Genêt à balai** (fleur), **Genévrier** (cône femelle), **Griottier** (pédoncule du fruit), **Kinkéliba** (feuille), **Lamier blanc** (corolle mondée), **Maïs** (style), **Maté** (feuille), **Olivier** (feuille), **Orthosiphon** (feuille, tige feuillée), **Ortie** (feuille), **Piloselle** (plante entière), **Pissenlit** (partie aérienne, racine), **Prêle** (partie aérienne stérile), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Solidage verge d'or** (sommité fleurie), **Sureau** (fleur), **Théier** (feuille), **Tilleul** (écorce), **Verveine officinale** (partie aérienne)

23 – Bruyère cendrée (fleur), **Buchu** (feuille), **Bugrane** (racine), **Busserole** (feuille), **Callune vulgaire** (sommité fleurie), **Genévrier** (cône femelle)

24 – Carraghénanes, **Guimauve** (feuille, fleur), **Ispaghul** (graine, tégument de la graine), **Lin** (graine), **Mauve** (feuille, fleur), **Psyllium** (graine), **Varech** (thalle),

Liste des associations possibles dans les mélanges pour tisanes pour préparations officinales :

1 + 18	2 + 3
5 + 10	5 + 11
6 + 8	7 + 10
7 + 15	7 + 23
10 + 11	13 + 14
13 + 16	15 + 22
17 + 21	19 + 20
22 + 23	

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

ANNEXE II

Liste des drogues végétales pouvant être utilisées pour l'amélioration de la saveur des mélanges pour tisanes²

Anis (fruit), **Badianier de Chine** (fruit), **Basilic** (feuille), **Cannelier de Ceylan** (écorce de tige), **Carvi** (fruit), **Coriandre** (fruit), **Curcuma** (rhizome), **Eucalyptus** (feuille), **Fenouil doux** (fruit), **Fenouil amer** (fruit), **Genévrier** (cône femelle), **Gingembre** (rhizome), **Giroflier** (bouton floral), **Karkadé** (calice et calicule), **Mélisse** (feuille), **Menthe poivrée** (feuille), **Menthe verte** (feuille), **Muscadier aromatique** (noix de muscade), **Myrtille** (fruit), **Oranger amer** (fleur, épicarpe et mésocarpe), **Origan** (feuille, fleur), **Pin sylvestre** (bourgeon), **Réglisse** (racine), **Romarin** (feuille), **Rosier** (bouton floral, pétale), **Sarriette des montagnes** (sommité fleurie), **Sauge trilobée** (feuille), **Serpolet** (partie aérienne fleurie), **Temoe-lawacq** (rhizome), **Théier** (feuille), **Thym** (feuille, fleur), **Violette** (fleur)

ANNEXE III

Liste des drogues végétales pouvant être utilisées pour l'amélioration de l'aspect des mélanges pour tisanes²

Bleuet (capitule), **Coquelicot** (pétale), **Curcuma** (rhizome), **Karkadé** (calice et calicule), **Mauve** (fleur), **Rosier** (bouton floral, pétale), **Temoe-lawacq** (rhizome), **Violette** (fleur)

² Les plantes médicinales doivent être conformes aux critères d'acceptation de la Pharmacopée

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

ANNEXE II – MONOGRAPHIE « TISANES »



TISANES

Ptisanae

DÉFINITION

Préparation aqueuse buvable, obtenue à partir d'une ou plusieurs drogues végétales.

Les drogues végétales satisfont à la monographie *Plantes pour tisanes* (1435) et *plantes médicinales* (Pharmacopée française). L'eau pour tisane répond aux exigences de l'eau pour la consommation humaine.

Les tisanes peuvent être obtenues par les opérations suivantes :

- Infusion : versez l'eau bouillante sur la drogue végétale. Laissez en contact environ 10 à 15 minutes.
Ce procédé convient à la plupart des feuilles, fleurs et organes fragiles.
- Macération : maintenez la drogue végétale en contact avec de l'eau, à une température d'environ 25 °C, pendant une durée de 30 min.
- Décoction : maintenez la drogue végétale en contact avec de l'eau, à l'ébullition, pendant une durée de 15 à 30 min.
Ces deux procédés conviennent à la plupart des racines, rhizomes et écorces.

Le tableau ci-joint indique la liste des tisanes les plus courantes. Généralement la dose quotidienne est de 250 à 500 mL pour une quantité mise en œuvre de 5 à 10 g/L.

TABLEAU DES TISANES

Légende

- dé : décoction
in : infusion
ma : macération

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Absinthe (feuille, sommité fleurie)	in
Achillée millefeuille (partie aérienne fleurie)	in
Aigremoine (sommité fleurie)	in
Alchémille (partie aérienne)	in
Aneth (fruit)	in
Angélique (fruit)	in
Angélique (partie souterraine)	in
Anis (fruit)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Armoise (feuille, sommité fleurie)	in
Artichaut (feuille)	in
Aspérule odorante (partie aérienne)	in
Aubépine (fruit)	dé ou in
Aubépine (sommité fleurie, fleur)	in
Aunée (partie souterraine)	dé
Badianier de Chine (fruit)	in
Ballote noire (sommité fleurie)	in
Bardane (grande) (feuille)	in
Bardane (grande) (racine)	dé
Basilic (feuille)	in
Bistorte (partie souterraine)	dé
Bleuet (capitule)	in
Boldo (feuille)	in
Bouillon blanc (fleur)	in
Bouleau (écorce de tige)	dé
Bouleau (feuille)	in
Bourrache (sommité fleurie, fleur)	in
Bourse à Pasteur (partie aérienne fleurie)	in
Bruyère cendrée (fleur)	in
Buchu (feuille)	in
Bugrane (racine)	in
Busserole (feuille)	in
Calament (sommité fleurie)	in
Callune vulgaire (sommité fleurie)	in
Camomille romaine (fleur)	in
Cannelier de Chine et de Ceylan (écorce de tige)	in
Capucine (limbe et pétiole)	in
Carvi (fruit)	in
Cassissier (feuille)	in
Cassissier (fruit sec)	dé ou in
Centaurée (petite) (partie aérienne fleurie)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Chardon-marie (fruit)	dé ou in
Chicorée (feuille, racine)	dé
Chiendent (rhizome)	dé
Coquelicot (pétale)	in
Coriandre (fruit)	in
Curcuma (rhizome)	dé ou in
Eglantier (cynorrhodon)	dé ou in
Eleuthérocoque (partie souterraine)	dé
Erysimum (partie aérienne fleurie)	in
Eschscholtzia (partie aérienne fleurie)	in
Eucalyptus (feuille)	in
Fenouil doux (fruit)	in
Fenouil doux (partie souterraine)	dé
Fenugrec (graine)	dé ou in
Fraisier (rhizome)	dé
Frêne (feuille)	in
Fumeterre (partie aérienne récoltée pendant la floraison)	in
Gattilier (fruit)	dé ou in
Genêt à balai (fleur)	in
Genévrier (cône mur)	dé ou in
Gentiane (racine)	dé
Géranium herbe à Robert (partie aérienne fleurie)	in
Gingembre (rhizome)	dé ou in
Ginseng (racine)	dé
Giroflier (clou de girofle)	dé ou in
Grande Camomille (partie aérienne)	in
Grindélia (sommité fleurie)	in
Griottier (pédoncule du fruit)	dé ou in
Guarana voir Paullinia	in
Guimauve (feuille, fleur)	in
Guimauve (racine)	dé ou ma
Hamamélis (feuille)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Harpagophyton (racine)	dé in
Houblon (inflorescence femelle)	in
Hysope (feuille, sommité fleurie)	in
Ispaghul (graine, tégument de la graine)	ma ou in
Karkadé (calice, calicule)	in
Kinkéliba (feuille)	in
Kolatier (noix)	in
Lamier blanc (corolle mondée)	in
Lavande (fleur)	in
Lierre terrestre (partie aérienne)	in
Lin (graine)	ma ou in
Mais (style)	in
Marjolaine (feuille, sommité fleurie)	in
Marrube blanc (partie aérienne fleurie)	in
Maté (feuille)	in
Matricaire (fleur)	in
Mauve (fleur, feuille)	in
Mélilot (partie aérienne)	in
Mélicse (feuille)	in
Menthe poivrée (feuille)	in
Menthe verte (feuille, sommité fleurie)	in
Méyanthe (feuille)	in
Myrtille (feuille)	in
Myrtille (fruit sec)	dé ou in
Noisetier (feuille)	in
Noyer (feuille)	in
Olivier (feuille)	in
Oranger amer (épicarpe et mésocarpe)	dé ou in
Oranger amer (feuille, fleur)	in
Oranger doux (écorce ou zeste)	dé ou in
Origan (feuille, fleur)	in
Orthosiphon (extrémité des tiges, feuille)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Ortie (feuille)	in
Passiflore (partie aérienne)	in
Paullinia (graine, guarana)	in
Pensée sauvage (partie aérienne fleurie, fleur)	dé ou in
Petit Houx (partie souterraine)	dé
Pied de chat (capitule)	in
Piloselle (plante entière)	in
Pin sylvestre (bourgeon)	in
Pin sylvestre (rameau)	dé
Pissenlit (partie aérienne, feuille)	in
Pissenlit (racine)	dé
Polygala (racine)	dé
Prêle (partie aérienne stérile)	in
Primevère (fleur)	in
Primevère (racine)	dé
Psyllium (graine)	ma ou in
Quinquina rouge (écorce)	dé ou in
Ratanhia (racine)	dé
Réglisse (racine)	dé
Reine des prés (fleur, sommité fleurie)	in
Romarin (feuille)	in
Ronce (feuille)	in
Rosier à roses pâles (bouton floral, pétale)	in
Rosier de Damas (bouton floral, pétale)	in
Rosier de Provins (bouton floral, pétale)	in
Salicaire (sommité fleurie)	in
Sarriette des montagnes (sommité fleurie)	in
Sauge officinale (feuille)	in
Saule (écorce)	dé
Serpolet (partie aérienne fleurie)	in
Solidage (partie aérienne fleurie)	in
Solidage verge d'or (partie aérienne fleurie)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Souci (capitule, fleur)	in
Sureau (fleur)	in
Sureau (fruit)	dé ou in
Temoe Lawacq (rhizome)	dé ou in
Thé noir (feuille)	in
Thé vert (feuille)	in
Thym (feuille, fleur)	in
Tilleul (écorce)	dé
Tilleul (fleur)	in
Tormentille (rhizome)	dé
Valériane (racine)	in
Varech (thalle)	ma ou in
Verveine odorante (feuille)	in
Viburnum (écorce de tige)	dé ou in
Vigne rouge (feuille)	in
Violette (fleur)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

RESUME

Cette thèse est consacrée à l'utilisation de la phytothérapie et des disciplines apparentées (aromathérapie, gemmothérapie) dans le traitement des troubles féminins débutant à la puberté et se poursuivant jusqu'à la ménopause tout en abordant la question de la grossesse et de l'allaitement.

Des fiches récapitulatives et des cas comptoirs reprennent de manière synthétique les différentes solutions proposées. Ces documents pourront être utilisés par toute personne travaillant dans le milieu officinal.

MOTS CLES

- Phytothérapie
- Aromathérapie
- Gemmothérapie
- Puberté
- Grossesse
- Allaitement
- Ménopause
