UNIVERSITÉ DE ROUEN

ANNÉE 2018-2020

MÉMOIRE EN VUE DE L'OBTENTION DU

D.I.U. D'ACUPUNCTURE OBSTÉTRICALE

Le syndrome prémenstruel en médecine traditionnelle chinoise

ALEXIA BONNET

Sage-femme

Sous la direction de : Clélia MOTTE – Sage-femme acupunctrice

REMERCIEMENTS

En tout premier lieu, je tiens à remercier l'ensemble de l'équipe pédagogique du D.I.U. d'acupuncture obstétricale de l'université de Rouen pour la qualité de leur apprentissage.

Je tiens également remercier Clélia Motte, sage-femme acupunctrice et enseignante au sein du D.I.U. d'acupuncture obstétricale pour son aide, ses précieux conseils et sa bienveillance.

Je tiens à remercier tous les professionnels de santé qui m'ont accueillie en stage durant ces deux années de diplôme pour leur accueil et leur investissement dans ma formation.

En dernier lieu, je remercie ma compagne, Héloïse, pour son soutien durant ces deux années, lorsqu'il a fallu piquer les premiers points d'acupuncture, m'aider à réviser, et rédiger ce mémoire.

TABLES DES MATIÈRES

INTRODUCTION 3

PARTIE 1 : LE SYNDROME PREMENSTRUEL EN MEDECINE OCCIDENTALE 5

1. Histoire **5**

2. Prévalence **5**

***3*. Définition** **6**

***4.* Étiologie** **7**

5. Traitements **7**

PARTIE 2 : LE SYNDROME PREMENSTRUEL EN MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE 10

1. Physiologie du cycle féminin en médecine traditionnelle chinoise **10**
a) Le cycle féminin vu par la médecine traditionnelle chinoise 11
b) L'utérus en médecine traditionnelle chinoise 12
c) Le Tian Gui 14

2. Étiologie du syndrome prémenstruel en médecine traditionnelle chinoise **14**

3. Les principaux tableaux cliniques **16**
a) Stagnation du Qi du Foie 17
b) Vide de Yin du rein 18
c) Vide de Qi de la Rate 18

4. Les principales typologies **19**

PARTIE 3 : PROPOSITION DE TRAITEMENTS EN MEDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE 20

1. Acupuncture, acupression et moxibustion **20**

2. Diététique chinoise **22**

3. Sport et activité physique **23**

4. Vivre en cohésion avec son cycle **24**

CONCLUSION 25

ANNEXES 26

BIBLIOGRAPHIE 30

INTRODUCTION

Je suis devenue sage-femme afin de prendre soin de la santé des femmes tout au long de leur vie. Je souhaitais les aider à vivre au mieux chaque étape de leur vie de femme, notamment par le biais de l'information et de la prévention.

Après l'obtention de mon diplôme, j'ai souhaité débuter une pratique de l'acupuncture afin de pouvoir proposer des alternatives non médicamenteuses aux patientes que j'accompagne.
Au cours de ces deux années d'étude, c'est un nouveau monde que j'ai découvert, celui où le corps parle, où il suffit de savoir décoder ses messages pour diminuer et supprimer certains maux. Parfois, une séance d'acupuncture est bien plus efficace qu'un traitement médicamenteux lourd.

Installée en libéral depuis seulement quelques mois, je prends beaucoup de plaisir à réaliser des consultations gynécologiques. Je réalise que la plupart des femmes n'ont pas une réelle connaissance de leurs corps et des désagréments qu'elles peuvent rencontrer, que ce soit de jeunes filles, des femmes enceintes ou encore des femmes qui approchent de la période de la ménopause. Beaucoup d'entre elles ne connaissent pas leur cycle menstruel et les symptômes qui l'accompagnent : labilité émotionnelle, asthénie, arthralgies… J'ai reçu en consultation plusieurs femmes, de tous âges, qui venaient demander une pilule contraceptive pour les bénéfices secondaires de cette dernière, dans le simple objectif de diminuer des douleurs de règles et des irrégularités de cycles. D'autres, quant à elles, choisissant le dispositif intra-utérin au cuivre, redécouvraient leur cycle menstruel, étaient étonnées de certaines pertes ou tensions mammaires et me demandaient si tous ses symptômes étaient bien normaux.

Ces consultations m'ont permis de comprendre que notre société actuelle, surmédicalisée, s'est progressivement détournée d'outils essentiels pour être en bonne santé : l'écoute de son corps mais surtout la compréhension des mécanismes qui le régissent et les traitements naturels et traditionnels exploitables pour le soigner. Pour ce mémoire, j'ai souhaité me pencher sur le syndrome prémenstruel, un sujet qui

touche une grande majorité des femmes.

Je souhaiterais, à la fin de ce mémoire, proposer des outils basés sur la médecine traditionnelle chinoise, à l'utilité du professionnel de santé formé en acupuncture, pour le bien-être des femmes.

PARTIE 1 : Le syndrome prémenstruel en médecine occidentale

1. Histoire

La description du syndrome prémenstruel est très ancienne. C'est déjà au cours du IV-V^{e} siècle avant J-C, que l'utérus était vu, en médecine occidentale, comme l'organe à l'origine de toutes les maladies concernant les femmes. On retrouve cette conception dans le « De morbis mulierum » du *Corpus Hippocraticum*. Par ce biais, il était donc responsable des symptômes que présentaient certaines femmes autour de leur période de menstruation.

Le syndrome prémenstruel a été décrit tel que nous le connaissons pour la première fois en 1931 par Robert Frank, un gynécologue (1). C'est en 1953 qu'il a été définitivement décrit par Greene et Dalton dans un article scientifique qui a mis en évidence que des troubles physiques et psychiques étaient liés au cycle menstruel de la femme (2).

2. Prévalence

Le syndrome prémenstruel toucherait entre 50 % et 80% des femmes en âge de procréer (3).

- 50% des femmes présenteraient une symptomatologie modérée
- 35% des femmes souffriraient de symptômes perturbant leur vie sociale, professionnelle ou familiale
- 3 à 8% des femmes souffriraient d'un syndrome prémenstruel sévère avec une perturbation grave de tous les aspects de la vie quotidienne (4).

3. Définition

Selon le CNGOF (Collège National des Gynécologue et Obstétriciens Français) le syndrome prémenstruel est défini comme suit :

« *Le syndrome prémenstruel (SPM) représente la gêne fonctionnelle la plus fréquemment signalée par les femmes (30 à 40 %). Il s'agit d'un ensemble de manifestations bénignes pouvant intéresser tous les appareils, et dont le seul point commun est leur caractère cyclique, apparaissant dans les jours qui précèdent les règles pour disparaître au début ou au cours de la menstruation. Le syndrome prémenstruel associe des céphalées, un gonflement et des douleurs des seins, un ballonnement abdominal, des œdèmes des extrémités, une irritabilité. Il débute 10 à 12 jours avant les règles et se poursuit jusqu'à la fin du cycle. Il atteint les femmes de tous âges, indépendamment de la parité, de la présence ou non d'une ovulation. Il peut être bien supporté ou au contraire entraîner une automédication importante.* » (5)

Dans certaines formes plus graves, il a aussi été décrit un trouble dysphorique prémenstruel (TDPM), avec pour symptôme principal, des troubles psychiatriques importants variant en fonction du cycle : ils débutent à la phase lutéale et terminent à la phase folliculaire (6).

Il existe de très nombreux symptômes du syndrome prémenstruel dont voici quelques exemples non-exhaustifs :

- mastodynies
- céphalées
- douleurs abdominales et pelviennes
- ballonnements et autres troubles digestifs
- œdèmes et prise de poids
- irritabilité
- labilité émotionnelle
- pleurs
- dépression

Le diagnostic du syndrome prémenstruel se fait notamment à l'aide d'un calendrier où

les femmes peuvent noter leurs symptômes sur deux ou trois mois. C'est le caractère cyclique et l'amélioration des symptômes après les règles qui permet de catégoriser les symptômes perçus en syndrome prémenstruel.

4. Étiologie

La cause du syndrome prémenstruel est peu claire et assez peu décrite dans la littérature scientifique occidentale. Plusieurs facteurs favorisant ont cependant été identifiés (7).

Il y aurait plusieurs facteurs favorisant :

- Des facteurs hormonaux tels qu'une sensibilité plus importante aux progestatifs (8), ou une carence en sérotonine
- Une prédisposition génétique
- Des carences en magnésium, en calcium, en vitamine B6

Il a également été montré qu'une dépression ou des migraines préexistantes ou encore un environnement psychosocial peu compréhensif peuvent favoriser l'apparition de symptômes liés au syndrome prémenstruel.

Une récente étude parue en 2018 dans le *British Medical Journal* (9) a également mis en lumière l'impact de la consommation d'alcool sur le syndrome prémenstruel (risque accru de 45 à 79% en fonction de la dose).

5. Traitements

En ce qui concerne les traitements, le CNGOF propose en première intention, la diminution des facteurs de stress ou des excitants tels que le café. Ils recommandent par ailleurs l'utilisation de la médecine dite « douce » : acupuncture, homéopathie, phytothérapie et mésothérapie.

Le CNGOF recommande également l'utilisation de l'huile d'onagre. Celle-ci permet notamment la diminution des mastodynies (5).

Le Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG), quant à lui, recommande en première intention plusieurs possibilités (8) :
- l'exercice physique,
- une thérapie cognitivo-comportementale,
- une supplémentation en vitamine B6
- des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine.

L'activité physique permettrait de diminuer les symptômes physiques et psychiques du TDPM en provoquant une modulation de l'hypothalamus et de l'hypophyse pouvant réguler le cycle de la femme (6).

Si les traitements proposés ci-dessus ne suffisent pas, il est donc possible d'envisager un traitement à base d'hormones : progestérone ou œstrogène, en fonction du climat hormonal de la patiente.

Le RCOG recommande également en troisième intention l'utilisation d'analogues de la GnRH, afin de mettre au repos les hormones de la femme, complétés de progestérone et d'œstradiol afin de limiter les effets secondaires du traitement.

En dernière intention, le RCOG préconise une ovariectomie additionnée d'un traitement hormonal substitutif de la ménopause (8).

Face aux difficultés de la médecine occidentale de trouver des traitements efficaces de manière systématique contre le syndrome prémenstruel, la littérature scientifique fait état, dans plusieurs articles, de l'efficacité de l'acupuncture.

Une méta analyse parue dans le *BJOG* en 2011 montre l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement du syndrome prémenstruel. Celle-ci était même plus efficace que les traitements médicamenteux (10).

Une autre étude parue en 2015 comparant l'acupuncture à la prise d'une pilule contraceptive montrait que cette dernière était plus efficace pour diminuer les douleurs, alors que pour réguler les cycles les 2 méthodes étaient efficaces. En revanche, la pilule contraceptive comportait plus de risques d'effets secondaires. Ainsi, l'étude

conclut que l'acupuncture peut être considérée comme une véritable option pour soulager les dysménorrhées (11).

Une dernière méta-analyse (12) parue en 2019 montre que l'acupuncture améliore de manière significative le syndrome prémenstruel mais indique que la date de début de traitement dans le cycle féminin n'a pas d'impact.

Pour conclure, face à la symptomatologie plurielle, le manque d'information sur les causes avérées du syndrome prémenstruel et face à la difficulté de la médecine occidentale de prendre en charge les symptômes qui lui sont apparentés, il apparaît pertinent d'étudier le syndrome prémenstruel par le prisme de la médecine traditionnelle chinoise.

PARTIE 2 : le syndrome prémenstruel en médecine traditionnelle chinoise

En médecine chinoise, bien que le terme « syndrome prémenstruel » ne soit pas textuellement mentionné, les symptômes du syndrome prémenstruel sont décrits dans de nombreux livres médicaux anciens. Les méthodes thérapeutiques pour traiter les symptômes sont également retrouvées dans des livres classiques.
Les plus anciens textes retrouvés abordant le syndrome prémenstruel datent de la dynastie Ming entre 1368 et 1644 avant J.C (13).

1. Physiologie du cycle féminin en médecine traditionnelle chinoise

Selon le *Huangdi Nei Jing*, texte antique de la Médecine Traditionnelle Chinoise, la femme change de cycle tous les sept ans et les homme tous les huit ans. Le *Su Wen* dans le chapitre 1 déclare (traduction Husson) :

« A 7 ans, l'émanation rénale abonde, la denture change, la chevelure s'allonge.

A 2x7 = 14 ans, Tian Gui (l'Eau Céleste) apparaît. Ren Mai se perméabilise, Chong Mai s'est pleinement développé, les menstrues amènent régulièrement un état de fécondité.

A 3x7 = 21 ans, l'émanation rénale est « étale » avec le développement des dernières dents.

A 4x7 = 28 ans, les muscles et les os sont consolidés, la chevelure atteint sa plus grande longueur et le corps sa pleine vigueur.

A 5x7 = 35 ans, le Vaisseau Yang Ming dépérit, le visage commence à se faner et les cheveux à tomber.

A 6x7 = 42 ans, les 3 Vaisseaux Yang dépérissent dans le haut du corps, toute la face se dessèche et les cheveux blanchissent.

A 7x7 = 49 ans, Ren Mai est flasque, Chong Mai atrophié, Tian Gui épuisé, les « voies souterraines » coupées et l'infécondité résulte de cet épuisement du corps. » (14).

On remarque le lien entre le chiffre 7 et le féminin en médecine traditionnelle chinoise. Le 7, chiffre impair Yang, renvoie au Yin, à la terre et à la création : il est lié aux moyens permettant de mener une création à son terme (15).

Le chiffre 8, pair et par conséquent Yin, renvoie au masculin. Ces deux descriptions reflètent les échanges entre le Yin et le Yang, qui sont complémentaires et interdépendants.

Le 7 est aussi le chiffre de la lune, sur laquelle est calqué le cycle féminin.

a) *Le cycle féminin vu par la médecine traditionnelle chinoise*

En médecine traditionnelle chinoise, le cycle féminin dure en moyenne 28 jours (soit 4x7). Il est lié au cycle lunaire, durant également 28 jours.

Le cycle féminin se divise en 4 phases :

- Phase 1 du 1er jour au 7ème jour (J1 à J7) : cette première phase correspond à l'arrivée des règles : le Qi descend et mobilise le sang dans le bassin.
- Phase 2 de J7 à J14 : il s'agit de la fin des règles, le Sang est donc épuisé. Il s'agit d'une phase où le Yin est à son maximum et où le Qi mobilise le Sang. Le Jing des reins permet l'épaississement de l'endomètre ; c'est la phase folliculaire.
- Phase 3 : De J14 à J21 il s'agit de la phase folliculaire, le Yin est à son maximum et bascule dans le Yang, ce sera le moment de l'ovulation.
- Phase 4 : De J21 à J28 il s'agit de la phase lutéale, et donc d'une phase Yang. Le Qi et le Sang sont en plénitude. « Le Yang doit réchauffer le sang de l'utérus pour préparer la nidation s'il y a fécondation. C'est là que les déséquilibres sont amplifiés et que l 'on retrouve le syndrome prémenstruel que beaucoup de femmes connaissent. » (16)

Si ce cycle est « créateur » c'est à dire qu'il aboutit au début d'une grossesse il sera alors de 280 jours (4x7x10) soit de 10 lunes.

b) L'utérus en médecine traditionnelle chinoise

L'Utérus dit Bao Gong en chinois, se traduit par « Palais de l'enfant ». Ce terme englobe, à la différence de l'utérus en médecine occidentale, toutes les fonctions de l'appareil reproducteur féminin, comprenant l'utérus, les ovaires, les trompes ainsi que l'axe hypothalamo-hypophysaire.

L'utérus fait partie des entrailles curieuses. C'est en son sein que la vie prend son origine, il permet le passage entre le ciel antérieur et le ciel postérieur ; c'est donc la source de nos transformations.

Il reçoit et garde le Sang de la mère dans un espace vide : on dit qu'il a une fonction de Zang et une anatomie de Fu (17).

Nous comprenons donc l'importance du Sang pour l'Utérus.

Le Sang est lié au Qi. En effet, le Qi permet la bonne production de Sang, sa circulation et le retient dans les vaisseaux. Nous pouvons dire que le Qi est le guide du Sang.

D'autre part, le Sang permet au Qi de circuler, il le nourrit.

Ainsi, nous pouvons mieux comprendre les liens entre l'Utérus et les autres organes car tous participent à la qualité du Sang et à sa distribution :

- Il est relié aux Reins car ceux-ci sont les maîtres des liquides, dont fait partie le Sang. Utérus et Reins sont connectés grâce au méridien Bao Luo, qui permet l'apport du Jing des Reins vers l'Utérus.

De plus, l'Utérus est lié au Ming Men dont les Reins en sont les dépositaires.

- Il est lié au Cœur qui fait circuler le Sang, il est d'ailleurs considéré comme le « maître du Sang ». Le lien Coeur-Utérus est assuré par le méridien Bao Mai, et permet l'apport du Sang dans l'Utérus. On parlera de Tian Gui à l'arrivée de ce sang dans l'utérus. Le Cœur étant le dépositaire du Shen, cela permet de comprendre le changement émotionnel pouvant survenir notamment à l'arrivée des règles.

- Le Foie participe à la thésaurisation du Sang ainsi que la bonne circulation du Qi. C'est donc le Foie qui permet la libération du Sang dans l'Utérus pendant les menstruations et donc l'écoulement d'un Sang fluide, sans caillot, ne provoquant pas de dysménorrhée.

- La Rate joue un rôle primordial dans la fabrication du Sang et permet également son maintien dans les vaisseaux.

-Le Poumon permet la circulation du Qi, celui-ci permettant de réguler la circulation du Sang dans le corps. Il peut donc avoir un lien avec l'Utérus.

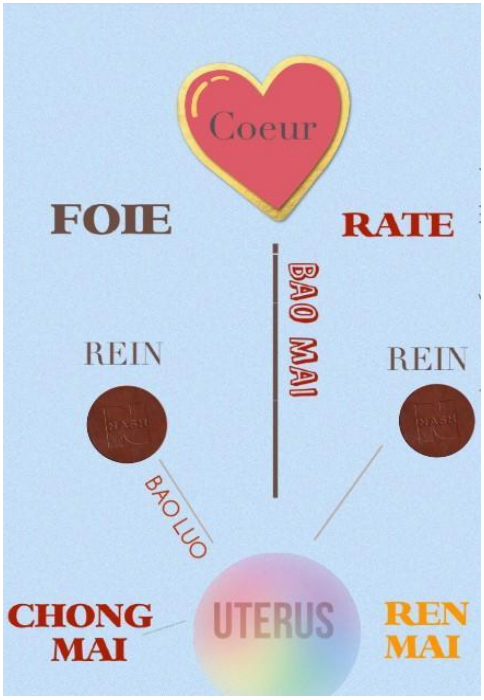
- L'Utérus peut être lié à l'Estomac, qui est une entraille, car ce dernier participe à l'élaboration du Sang grâce à la transformation du jing des aliments.

L'Utérus est également en lien étroit avec deux méridiens curieux, qui permettent notamment la bonne circulation du sang vers l'utérus :

- Le Chong Mai, aussi appelé « Mer du Sang » il contrôle le sang dans le corps, et c'est par son méridien qu'il fournit le Sang à l'Utérus.

- Le Ren mai, appelé « Mer du Qi » fournit le Qi à l'Utérus.

Ces deux méridiens curieux prennent leur origine dans les Reins et passent par l'Utérus. Ils ont pour fonction, entre autres, de réguler les menstruations.



Légende : L'utérus est en relation avec les reins, le Ren Mai et Chong Mai. De plus, il est relié au rein par le méridien de l'utérus (Bao Luo) et au cœur par le vaisseau de l'utérus (Bao Mai). Par le Bao Mai, le Sang et le Qi du Cœur arrivent à l'utérus et participe à la production des règles, on parle de l'arrivée de Tian Gui. L'autre vaisseau, le Bao Luo, apporte le Jing du rein à l'utérus et l'enrichit. © Institut Chui

c) Le Tian Gui

Le Tian Gui se traduit par « eau céleste ». Le caractère Gui exprime le lien avec l'élément Eau, le Yin et les Reins.

Il existe deux formes de Tian Gui (18) :

- Le Tian Gui source qui est reçu à la naissance, grâce au Tian Gui des deux parents ainsi qu'au Qi du ciel antérieur. C'est ce Tian Gui source qui permet notamment la détermination du sexe puis la création de Ming Men chez le fœtus.

- Le Tian Gui substance qui est issue en partie du Tian Gui source. C'est lui qui permet la procréation chez l'homme et chez la femme. En effet, cette substance gouverne la croissance et le développement des organes sexuels, la libido, la production du sperme et des ovules, la grossesse mais également les règles.

Chez la femme le Tian Gui apparaît à l'âge de 14 ans (2x7) et disparaît à la ménopause à 49 ans (7x7).

Chez la femme, le Tian Gui s'extériorise par les règles (19). Il évoque la descente du Sang provenant du Cœur vers l'Utérus qui suit un parcours bien précis en empruntant les méridiens curieux Ren Mai et Chong Mai qui le font passer par la poitrine puis descendre jusqu'à l'Utérus. Le Tian Gui est ensuite enrichi en Jing grâce aux Reins et au méridien Bao Luo au sein de l'Utérus.

2. Étiologie du syndrome prémenstruel en médecine traditionnelle chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, la libre circulation du Qi, la bonne qualité du Sang et du Jing assure une bonne santé.

Il existe plusieurs causes pouvant entraîner des désordres dans ces niveaux, on appelle cela des pervers. Les pervers peuvent être internes ou externes.

- Les pervers internes désignent nos émotions, qui, en excès, peuvent avoir un effet sur le Qi et affecter les organes. Il s'agit par exemple de la colère, la joie, les

soucis ou l'excès de réflexion, la tristesse, la peur, le choc émotionnel (ou traumatisme psychique).

La colère est le pervers interne le plus souvent à l'origine d'un syndrome prémenstruel. Celle-ci nourrit le Qi du Foie et inverse sa direction de circulation en faisant monter le Yang du Foie dans le haut du corps. Cette colère peut prendre plusieurs formes et venir blesser les différents organes : Qi du Foie, du Cœur, de la Rate, du Poumon ou encore le Jing ou Yin du Rein (20).

- Les pervers externes sont les différents climats externes, qui, toujours en excès, peuvent nuire aux différents organes. Il s'agit du vent, du froid, de la chaleur, de l'humidité, de la sécheresse ou encore du feu

Le déséquilibre de nos énergies peut également provenir d'autres causes comme :

- une constitution faible dépendant de l'état de santé des parents au moment de la conception et de la santé de la mère durant la grossesse. La constitution d'un être est en partie déterminé lors de la fusion des deux Shen parentaux au moment de la conception. Il n'est plus possible par la suite de modifier la constitution d'un individu

- le surmenage intellectuel ou physique

- l'alimentation : consommer des aliments pouvant créer des glaires, tels que les produits laitiers ou les produits gras en excès, peuvent, en cas de stagnation du Qi du Foie, créer des symptômes tels qu'une distension mammaire ou encore une pathologie psychique, à cause de l'accumulation des glaires-Feu

- une activité sexuelle excessive : elle peut affaiblir le Yin du Rein et du Foie, et par conséquent provoquant une stagnation du Qi du Foie

- un traumatisme physique

- les erreurs thérapeutiques liées aux effets secondaires iatrogènes des médicaments occidentaux (21, 22)

3. Les principaux tableaux cliniques

Nous avons vu les liens qui unissaient l'Utérus et le Tian Gui aux différents organes et méridiens. Ainsi, la perturbation d'un de ces différents éléments peut induire un syndrome prémenstruel chez la femme.

Une étude menée par Gao et Chen en 1994 (23) a permis de classer les 22 principales étiologies du syndrome prémenstruel (voir Annexe 1) :

- Stagnation du Qi du foie
- Stagnation du Qi du foie évoluant en Feu
- Dysharmonie Foie/Rate
- Vide de Yin du Foie et du Rein, avec une expression de plénitude du Yang
- Vide de Sang causant une hyperactivité du Cœur
- Stagnation du Sang et du Qi
- Stase de Sang avec obstruction
-Vide de Yang du Rein et de la Rate
- Plénitude du feu du Cœur par manque de communication entre le Rein et le Cœur
- Déficience du Qi et du Sang entraînant une dysharmonie entre le Yin Qi et le Wei Qi
- Vide de Qi du Poumon et de la Rate, avec un feu du Foie
- Humidité du Poumon et de la Rate
- Ralentissement du Qi du Poumon
- Vide de Yin causant un Feu, épuisant le Poumon
- Vide de Reins causant une stagnation du Foie
- Vide du Cœur et de la Rate
- Vide du Foie et du Rein causant un Froid qui bloque le Foie
- Stase de Sang dans le Chong Mai et le Ren Mai
- Stagnation de Sang causant un Feu du Foie
- Vide de Yin de l'Estomac et du Rein, causant une augmentation du Qi
- Vide de Yang et insuffisance de Qi
- Chaleur des organes internes

Il convient toutefois de préciser que les principaux tableaux expliquant le syndrome prémenstruel sont une stagnation du Qi du Foie, un vide de Rate et un vide de Yin du

Rein. Les autres tableaux sont souvent causés par une aggravation du tableau clinique principal.

a) Stagnation du Qi du Foie

Il s'agit du principal tableau pathologique du Foie, et surtout du principal tableau expliquant le syndrome prémenstruel chez la femme.

La principale cause de la stagnation du Qi du Foie est la colère ; l'émotion qui blesse le Foie. Elle trouble la fonction de drainage du Foie, et donc le Qi stagne et entraîne ainsi une stase de Sang. C'est cette stase qui provoque des douleurs, retrouvées notamment dans les dysménorrhées.

Les femmes souffrant d'une stagnation du Qi du Foie présentent également des cycles irréguliers et des saignements sombres avec des caillots.

Dans ce tableau, on peut également retrouver (21) :

- Une distension au niveau des hypocondres, un hoquet

- Une humeur instable, un état dépressif

- Des nausées ou vomissements, une douleur épigastrique ou une sensation de pulsation ou de bouillonnement dans l'épigastre, des régurgitations acides ou des éructations.

- Une distension des seins avant les règles, une tension et irritabilité prémenstruelles

La langue peut avoir une couleur normale et un enduit mince.

Le pouls est en corde surtout au niveau de la barrière gauche, c'est l'un des symptômes clés de cette pathologie.

b) Vide de Yin du rein

Dans ce tableau, le Yin est insuffisant au niveau du Rein et c'est donc le Yang qui prendra le dessus, ce qui amène des symptômes de type Yang.

Les femmes en vide de Yin du Rein auront des règles de sang rouge.

Elles peuvent présenter une légère distension mammaire et une irritabilité avant les règles.

Dans ce tableau on retrouvera également (21) :

- Des étourdissements, acouphènes, vertiges
- Une mauvaise mémoire
- Une surdité
- Des transpirations nocturnes et bouche sèche la nuit
- Une soif
- Des douleurs lombaires et dans les os
- Des urines peu abondantes et foncées
- Un visage pâle avec des pommettes rouges
- Des yeux secs et une gorge sèche

La langue sera rouge, fissurée et sans enduit. Le pouls sera superficiel et rapide.

c) Vide de Qi de la Rate

Le Qi de la Rate est insuffisant, donc la Rate fonctionne moins bien. Cela entraîne des symptômes digestifs car elle ne transforme plus aussi bien les aliments.

De plus, elle ne transporte plus le Qi des aliments dans le corps ce qui entraîne une fatigue générale.
Si ce tableau persiste, la Rate aura également du mal à transformer les liquides ce qui engendrera une humidité qui peut obstruer la poitrine et l'épigastre, entraînant une sensation d'oppression.

Concernant le syndrome prémenstruel, les femmes souffrant d'un vide de Qi de la Rate peuvent ressentir une tension prémenstruelle accompagnée de pleurs voire de dépression. Elles peuvent également ressentir une distension des seins et de l'abdomen qui sont les signes d'Humidité.

Au niveau des symptômes cliniques on retrouvera alors (21) :

- Manque d'appétit, nausées, vomissements, distension abdominale après le repas
- Asthénie, lassitude,
- Teint cireux
- Faiblesse des membres
- Selles molles

La langue sera pâle ou de couleur normale, avec parfois les bords gonflés et des fissures transversales. Le pouls sera profond et faible.

4. Les principales typologies

La médecine chinoise définit cinq typologies en fonction de la morphologie, du caractère et des émotions de chacun. Les personnes d'une même typologie ont à peu près la même façon de fonctionner dans la vie et souffrent face aux mêmes motifs et situations.

Selon le Dr Tuan Anh Tran (20) les personnes de typologie Bois peuvent souffrir plus fréquemment que les autres de dysménorrhées.

La typologie Bois est liée au Foie. Les personnes de typologie Bois ont une faiblesse qui est la colère, dont eux-mêmes n'ont parfois pas conscience. Le Dr Tuan Anh Tran explique que ce sont des personnes très exigeantes, qui planifient leur vie dans les moindres détails en recherchant sans cesse la perfection.

Pour les aider à atteindre l'équilibre, et donc diminuer leurs pathologies et divers symptômes dont peut faire partie le syndrome prémenstruel, il recommande alors de comprendre que la colère est une énergie perverse nocive, et recommande d'apprendre à lâcher prise.

PARTIE 3 : Proposition de traitements en médecine chinoise traditionnelle

Le traitement du syndrome prémenstruel dépend bien entendu du tableau retrouvé lors de l'examen et de l'interrogatoire de la patiente.

S'il s'agit d'une stagnation du Qi du Foie, il faudra lever la stase.

S'il s'agit d'un vide de Yin du Rein, il faudra tonifier le Yin du Rein.

S'il s'agit d'un vide de Qi de la Rate, il faudra tonifier la Rate.

Pour cela il peut être intéressant d'associer plusieurs méthodes : acupuncture, acupression et moxibustion, diététique, mode de vie…

1. Acupuncture, acupression et moxibustion

En médecine traditionnelle chinoise, le traitement est toujours choisi après un interrogatoire précis du patient ainsi que l'examen de la langue et du pouls.
En fonction du diagnostic, on pourra choisir l'acupuncture, l'acupression ou la moxibustion, et stimuler des points pour régler les énergies de la patiente.

Voici quelques points intéressant dans le syndrome prémenstruel :

- **Le 6 Rate :** San Yin Jiao aussi appelé « réunion des 3 Yin »

C'est le point de réunification des 3 méridiens Yin du bas du corps.
Ce point gouverne le Yin du bas du corps, il dégage les accumulations du Yin du bas du corps pour l'amener dans l'abdomen, les membres supérieurs et la tête. Il régit le Sang : il le mobilise et le tonifie. Il permet aussi de faire circuler le Qi et d'apaiser l'esprit. Il tonifie par ailleurs la Rate et l'Estomac.

Il peut être puncturé ou massé dans les trois tableaux cliniques principaux vus précédemment.

Une étude menée en 2004 sur 69 adolescentes au Collège de Technologie médicale à Taiwan démontrait l'intérêt de l'acupression du San Yin Jiao chez les jeunes femmes souffrant de dysménorrhées. Le massage de ce point durait 20 minutes, que ce soit pendant la période des règles ou en dehors de celle-ci. L'étude conclut sur l'intérêt de montrer ce point aux patientes souffrant de dysménorrhées, notamment car cela peut avoir un effet bénéfique à moindre coût. En effet, 94 % de la population étudiée ont ressenti des bénéfices au massage de ce point (diminution des dysménorrhées et/ou soutien psychologique durant les règles) et était satisfaits de cette acupression (24).

- **Le 4 Ren Mai** : Guan Yuan ou appelé « barrière de l'origine »

C'est le point qui commande la naissance du Yin et son mouvement dans le corps, il est également le point de réunion des 3 Yin du bas mais aussi le point barrière du pelvis.
Il permet donc de nourrir le Sang, et tonifier le Rein. Il tonifie le Qi et fait revenir le Yang.
Il est possible de le piquer notamment en cas de vide de Yin du Rein, et d'utiliser la moxibustion de ce point dans les tableaux de vide de Qi de la Rate.

- **Le 3 Foie** : Taichong traduit en « Assaut suprême » ou encore « Très grand carrefour »

Il dirige l'énergie du méridien Foie vers l'extérieur, et permet donc d'évacuer le feu du Foie et de la Vésicule biliaire. Il fait circuler le Sang et le Qi et transforme la chaleur-humidité. Les dysménorrhées font partie des indications puncturelles de ce point.

- **Le 41 Vésicule Biliaire :** Zu Lin Qi traduit en « Près de pleurer »

Ce point permet de disperser le Vent et de rafraîchir le Feu. Il dégage les stagnations du Foie et transforme les mucosités.
Par conséquent, ce point est intéressant en cas de dysménorrhées et surtout lorsque la femme souffre de distensions et douleurs mammaires.

- **Association du 7 Poumon et du 6 Rein**

Ce sont les points clés du Ren Mai et du Yin Qiao Mai, deux méridiens curieux reliés à l'Utérus. Ces deux points éliminent Vent, Chaleur et Glaires. Ils seront très intéressants à puncturer notamment si la dysménorrhée est au premier plan du syndrome prémenstruel de la femme (25).

- **Le 18 Rein** : Shi Guan ou « Barrière de jade »

C'est un point de réunion avec le méridien curieux Chong Mai.
Il est considéré comme la barrière qui permet au Yin du tronc de gagner la tête et les membres supérieurs. La dysménorrhée fait partie de ses indications.
Il sera également intéressant en cas de migraines cataméniales (migraines provoquées par les fluctuations hormonales pendant les règles).

2. Diététique chinoise

En médecine chinoise l'aliment provient du Ciel et de la Terre et permet de fortifier et d'entretenir le corps humain.
Il est intéressant également d'accompagner les patientes souffrant d'un syndrome prémenstruel avec des conseils alimentaires. En Occident, Hippocrate affirmait au 5ème siècle avant J.C. que « l'aliment soit ton premier médicament » (26).

En médecine traditionnelle chinoise, les aliments sont classés selon leur nature (Yin ou Yang) et leurs saveurs (piquante, amère, salée, acide, sucrée ou douce).
Les modes de cuisson ou de préparation de ces aliments sont aussi à prendre en considération : une cuisson très chaude ou par friture sera plutôt Yang alors que préparer les aliments en crudité ou les faire fermenter sera plutôt Yin.

Pour les personnes de typologie Bois, ou souffrant de stagnation du Qi du Foie il est conseillé de limiter les aliments de type Yang qui amènent trop de chaleur tels que le gibier, le mouton, la dinde, la charcuterie, les poissons gras, les fromages trop

fermentés ou cuits, l'ail, le piment, le café, l'alcool…
Il leur faudra favoriser des aliments de nature neutre ou Yin comme les céréales semi-complètes, les légumineuses, les légumes verts et crudités, les fruits de saison, la viande rouge ou blanche, les poissons maigres, le thé, la tisane, l'eau.

De manière générale, pour les femmes souffrant de dysménorrhées, il faut privilégier des aliments cuits et consommés tièdes. Le foie et le persil sont des aliments intéressants car de nature tiède, tout comme les infusions de fenouil, de gingembre, de feuilles de framboisier, d'oignon vert et de pelures d'orange…
Il est surtout conseillé d'éviter les aliments de nature froide dans la dernière semaine du cycle, de limiter les crudités, les fruits crus, les fruits de mer crus, les fromages fermentés et matières grasses, le vinaigre, le thé, les infusions de tilleul, verveine, camomille et de sauge.

3. Sport et activité physique

Afin d'aider les femmes à diminuer leur syndrome prémenstruel tout au long de leur vie, il est nécessaire de leur rappeler l'importance d'une activité physique régulière.
Pour les personnes de typologie Bois, le sport est d'autant plus intéressant. En effet, le Bois est lié aux muscles et aux tendons, et les personnes de typologie Bois ont donc besoin d'être en activité pour gérer leurs émotions (27).

Une activité physique douce permet de faire circuler le Qi et de le renforcer, telle que le Qi Gong ou le Tai Qi ; deux pratiques physiques faisant partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. En effet, il est dit notamment que ces deux pratiques sont une voie d'épanouissement personnel, une source de bien-être et de jouvence. Au terme d'une pratique régulière, on équilibre les énergies et on prévient donc les maladies.

Il est également possible de proposer d'autres sports aux patientes, tels que de la marche ou encore de la gymnastique douce (pilates, yoga…).

4. Vivre en cohésion avec son cycle

Les quatre phases du cycle féminin et leur qualité yin yang sont maintenant détaillées. Un autre point d'intérêt est la possibilité, pour la femme, de connaître son cycle et ses différentes phases afin de ne pas nuire à son corps.
Elle est ainsi active dans le ressenti et la prise en charge de ses symptômes.

Lors de la phase des règles, qui est une phase yin, il est nécessaire de contrebalancer avec du yang : rester au chaud, se reposer, manger des aliments cuits et chauds.
En revanche, la période se situant juste avant les règles est une phase très yang et il est donc recommandé de pratiquer une activité physique douce et de manger des aliments plus frais.

En accordant de l'attention aux différentes phases du cycle et en appliquant certains conseils concernant l'hygiène de vie quotidienne, il est permis au corps d'équilibrer ses énergies, ce qui évitera les différents tableaux pathologiques vus précédemment.

CONCLUSION

Le syndrome prémenstruel, ensemble de symptômes physiques et psychologiques touchant la femme à différents moments de son cycle, n'est pas une fatalité.
La médecine occidentale offre quelques solutions mais certains traitements ont un rapport bénéfice/risque discutable et d'autres options sont à considérer pour la prise en charge des patientes souffrant d'un syndrome prémenstruel.
Le CNGOF recommande même l'utilisation de médecines douces telles que l'acupuncture.

La compréhension du syndrome prémenstruel par le biais de la médecine traditionnelle chinoise permet quant à elle d'avoir une approche plus globale, qui prend en compte les spécificités de chaque femme.

Les principaux tableaux pathologiques rencontrés sont la stagnation du Qi du Foie, puis le vide de Yin du Rein et enfin le vide de Qi de la Rate.

Ainsi, en tenant compte de la typologie, des symptômes physiques et des émotions, le professionnel de santé formé en acupuncture dispose de plusieurs moyens thérapeutiques : acupuncture, acupression, recommandations diététiques…

Il est nécessaire de sensibiliser la patiente au fait que son mode de vie (alimentation, stress, addiction, activité physique) peut être adapté en fonction des différentes phases de son cycle menstruel, afin de mieux en vivre les effets.
Pour cela, nous avons conçu un dépliant 3 feuillets à destination des femmes.

ANNEXES

Annexe 1 :

Gao S, Chen J. *Brief summary of Chinese medical research on the treatment of premenstrual syndrome with herbs*, J Chin Med ;35:433–435, 1994.

PREMENSTRUAL SYNDROME : 22 PATTERNS OF DISHARMONY

1 Liver *qi* stagnation	12 Dampness retaining in the Lung and Spleen
2 Liver *qi* stagnation transforms into Fire	13 Sluggishness of Lung *qi*
3 Disharmony between Liver and Spleen	14 *Yin* deficiency causing hyperactivity of Fire that burns the Lung collaterals
4 Liver and Kidney *yin* deficiency causing Liver *yang* flare up	15 Kidney deficiency causing stagnation of Liver
5 Blood deficiency causing hyperactivity of Fire	16 Heart and Spleen deficiency
6 *Qi* and Blood stagnation causing blockage in the channels and collaterals	17 Liver and Kidney deficiency giving rise to coldness thatblocks the Liver channels
7 Phlegm and *qi* binding together/Blood stasis causing obstruction	18 Blood stasis and Heat stagnating in the *Chong* and *Ren c*hannels
8 Spleen and Kidney *yang* deficiency	19 Blood stasis stagnating Interiior causing Liver Fire to flare up
9 Exuberance of Heart Fire causing Heart and Kidney failure to communicate	20 Stomach and Kidney Y*in* deficiency causing the up rush of *Qi*
10 *Qi* and Blood deficiency causing disharmony between Y*ing Qi* and *Wei Qi*	21 Yang deficiency and Q*i* insufficiency
11 Lung and Spleen Qi deficiency with Liver Fire flaring up	22 Heat in the internal organ

Annexe 2 : Dépliant 3 feuillets conçu dans le cadre de ce mémoire, à destination des femmes.

Il est important pour une femme de connaître son cycle.
Pour cela, vous pouvez tenir un calendrier en notant le premier jour de vos règles qui correspond au premier jour de votre cycle, puis inscrire chaque jour ce que vous ressentez :
- votre humeur et vos émotions (la colère, la tristesse, la joie...),
- les douleurs et les modifications corporelles (gonflement de la poitrine, douleur bas ventre, maux de tête...).

Ainsi, vous pourrez déterminer vos différentes phases et adapter votre mode de vie, tant que possible, en fonction de votre cycle.

En adaptant votre mode de vie avec votre cycle, vous pourrez voir de nombreux symptômes du syndrome prémenstruel diminuer.



L'acupuncture pourra aussi vous aider à diminuer les effets de votre syndrome prémenstruel ou encore réguler vos cycles !

N'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme acupuncteur..trice

Le cycle féminin vu par la médecine chinoise

CONSEILS POUR DIMINUER LES EFFETS DE VOTRE SYNDROME PRÉMENSTRUEL



Mieux en tant que femme avec la médecine traditionnelle chinoise

Chaque femme fonctionne d'une manière cyclique de sa puberté à sa ménopause.
En médecine traditionnelle chinoise, le cycle féminin dure 28 jours, en lien avec le cycle lunaire. A partir de la ménopause, le fonctionnement devient plus linéaire, et la femme peut faire face à d'autres symptômes.

De nombreuses femmes souffrent d'un syndrome prémenstruel au cours de leur cycle. Cela peut se traduire par l'apparition de plusieurs symptomes la semaine précédant les règles, ou la semaine des règles. Ces symptomes peuvent être les suivants : douleurs dans le bas-ventre, douleurs au niveau des seins, maux de têtes, troubles digestifs, oedèmes et prise de poids, irritabilité et tensions émotionnelles..

Le Symbole du Yin Yang

En médecine chinoise, le Yin Yang est un symbole permettant de comprendre la philosophie Taoïste pour laquelle dans chaque élément deux tonalités coexistent. Ainsi, le Yin et le Yang sont deux composantes différentes mais complémentaires qui ne peuvent exister l'une sans l'autre.

Le Yin

La lune
Le sombre
L'hiver
Le repos
L'humidité
L'interne

Le Yang

Le soleil
La lumière
L'été
L'énergie, l'activité
La sécheresse
L'externe

Le cycle féminin vu par la médecine chinoise

Le cycle féminin est composé de 4 phases :

Phase 1 de J1 à J7

Cette première phase correspond à l'arrivée des règles. C'est le début de la phase Yin de votre cycle où vous pouvez ressentir de la fatigue. C'est la meilleure période pour se ressourcer, profitez en pour faire des activités calmes et vous reposer.
Mangez chaud ainsi que des aliments cuits, buvez des tisanes, la bouillotte sera votre meilleure alliée !

Phase 2 de J7 à J14

Il s'agit de la fin des règles, c'est la phase folliculaire. Dans cette phase, vous commencez à sentir de nouvelles énergies comparables à la renaissance de la nature au printemps.C'est une phase où vous pouvez être active, et créatrice...

Phase 3 De J14 à J21

A J14 le Yin est à son maximum et bascule dans le Yang, il s'agit du moment de l'ovulation puis de la phase folliculaire. C'est le moment du cycle où la femme a le plus d'énergie !

Phase 4 de J21 à J28

Il s'agit de la phase lutéale, c'est la dernière phase du cycle et donc une phase Yang. C'est dans cette phase que les déséquilibres énergétiques sont amplifiés et que l'on retrouve la majorité des symptômes du syndrome prémenstruel.
Pour vous sentir mieux, préférez des activités Yin : une activité douce ou du repos ! Buvez des tisanes de menthe, verveine, tilleul...
Et surtout, évitez les excitants type alcool, café, tabac à cette période là !

BIBLIOGRAPHIE

(1) Franck R. *The hormonal causes of premenstrual tension*, Arch. of Neur. and Psychiat., 1931

(2) Greene R, Dalton K. *The premenstrual syndrome*. BMJ*,* 1:1007-14, 1953.

(3) Zaafrane A. and al. *An overview of premenstrual syndrome*, Journal de Gynécologie, Obstétrique et Biologie de la Reproduction, 36(7):642-652, 2007.

(4) Pearlstein T, Stone AB*. Premenstrual syndrome,* Psychiatr Clin North Am, 21:577-90, 1998.

(5) Site web du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français : http://www.cngof.fr. Consulté en ligne.

(6) Bianchi-Demicheli F. *Le trouble dysphorique prémenstruel : diagnostic et stratégie thérapeutique*, Rev Med Suisse, volume 2. 31044, 2006.

(7) Halbreich U. *The etiology, biology, and evolving pathology of premenstrual syndromes.* Psychoneuroendocrinology, 28, 2003.

(8) Royal College of Obstetricians and Gynaeocologists, *Premenstrual Syndrome, Management*, Green-top Guideline No. 48, 2016

(9) Fernandez MDM, Saulyte J, Inskip HM, et al. *Premenstrual syndrome and alcohol consumption: a systematic review and meta-analysis,* BMJ Open, 8:e019490, 2018.

(10) Kim, S.-Y., Park, H.-J., Lee, H. and Lee, H. *Acupuncture for premenstrual syndrome : a systematic review and meta‐analysis of randomised controlled trials.* BJOG, 2011.

(11) Sriprasert I, Suerungruang S, Athilarp P, Matanasarawoot A, Teekachunhatean S. *Efficacy of Acupuncture versus Combined Oral Contraceptive Pill in Treatment of Moderate-to-Severe Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial.* Evid Based Complement Alternat Med, 2015.

(12) Zhang J, Cao L, Wang Y, Jin Y, Xiao X, Zhang Q. *Acupuncture for Premenstrual Syndrome at Different Intervention Time: A Systemic Review and Meta-Analysis*. Evid Based Complement Alternat Med, 2019.

(13) Patsy B.Y, Chou, B.Sc. and Carol A., *Understanding Premenstrual Syndrome from a Chinese Medicine Perspective*, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 11, Number 2, pp. 355–361, 2005.

(14) Huang Di Nei Jing Su Wen, Traduction d'Albert Husson, 1987.

(15) Denaes B. *L'utérus, ses liens avec les méridiens curieux : étude d'un point : Zhong Ji*

3 VC, Lille : Mémoire de fin d'études en vue de l'obtention du diplôme universitaire d'acupuncture obstétricale, 2004.
(16) Site web de l'Institut Chun : comprendre les règles en médecine chinoise : http://www.institutchun.com/regles-cycle-menstruel-mtc-medecine-traditionnelle-chinoise. Consulté en ligne.
(17) Rochat de la Vallée E. Les 101 notions-clés de la médecine chinoise. Paris : Guy Trédaniel Editeur, 2009.
(18) Strom H. Tian Gui. 10 Troncs Célestes. 10 lunes entre conception et naissance. 10 âges de la vie entre naissance et mort. Traitement des pathologies liées aux âges de la vie par les points Xi.
(19) Souvanlasy Abhay M. La ménopause, le second printemps de la femme, complément d'information du laboratoire Motima, n°78, 2013.
(20) Tran T.A. *Les masques de nos souffrances* in La revue française d'acupuncture – Typologie, pp 31-42. Association Française des Acupuncteurs, 2019.
(21) Maciocia G. Les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise. Paris : Satas, 1992.
(22) Maciocia G. Gynécologie et Obstétrique en médecine traditionnelle chinoise. Paris : Satas, 2006.
(23) Gao S, Chen J. *Brief summary of Chinese medical research on the treatment of premenstrual syndrome with herbs*. J Chin Med, 35 : 433-435, 1994.
(24) Huei-Mein C, Chung-Hey C, *Effects of acupressure at the Sanyinjiao point on primary dysmenorrhoea,* Journal of Advanced Nursing, 48(4):380-387, 2004.
(25) Aledo-Remillet K. Les migraines cataméniales. PDF en ligne : https://afera.onl/wp-content/uploads/2018/11/8-REMILLET-K-definitif-LES-MIGRAINES-CATAMENIALES.pdf
(26) Chen Y-W, La diététique du Yin et du Yang. Paris : Editions Robert Laffont, 2019
(27) Tran T-A, Émotions, souffrances et délivrance. Paris : Thierry Souccar Editions, 2018