



Sarah-Maria LeBlanc

HTA spécialisée en santé des femmes

www.sarah-maria-herboriste.com

Histoires de CŒUR

Comme il me fait plaisir d'entamer cette rubrique sur la santé des femmes! Dans cette chronique, je vous partagerai des histoires de cas issus de mon expérience de thérapeute auprès des femmes. Choisir de s'engager dans une démarche de santé et d'y rester fidèle nécessite beaucoup de volonté. Parfois, le retour à l'équilibre est simple et facile. Parfois c'est plus complexe, plus sinueux et plus long. Mais ce que j'observe après plus de dix ans de pratique, c'est qu'il y a toujours plus de cohérence et de proximité avec soi. Je fais partie de ces thérapeutes de la santé holistique qui choisissent de travailler avec la personne et sa singularité et non avec la pathologie. Même si des protocoles reviennent parfois, tous les traitements que j'ai offerts et les approches que j'ai utilisées en consultations ont été différents, car chaque personne est différente. C'est dans ce monde où nous travaillons en lien avec les besoins vivants de chaque être qui vient nous voir que je souhaite vous amener.

N. B.

Pour garder la confidentialité de mes dossiers, j'ai bien sûr modifié le nom des clientes.

Photo: Clef des Champs >> Ignose sauvage



Si le cœur est vu par les sciences naturelles comme un organe du système cardio-vasculaire, il est perçu depuis longtemps par différents peuples et dans la culture populaire comme le siège des émotions. Les recherches faites par *Heart Maths* depuis plusieurs années nous démontrent bien comment le cœur est relié au système nerveux et joue un rôle important dans la façon dont on perçoit les stimuli extérieurs. C'est dans cet esprit que je parlerai du lien entre les « choses du cœur » et la santé des femmes, à travers quelques cas.

JULIE ET LES NON-DITS AMOUREUX

Julie me consulte par Skype début 2016 pour travailler sur sa fertilité. Elle se remet d'une opération pour un nodule sur l'ovaire droit, opération qui a déclenché une hémorragie interne. Elle souffre d'endométriose avec saignements hémorragiques et des règles très douloureuses, en plus de SPM avec beaucoup d'anxiété. Elle a également un diagnostic de côlon irritable — ce qui est très fréquent en santé des femmes.

J'apprends qu'elle n'est pas certaine de vouloir un enfant, que c'est la pression du conjoint de commencer une médicalisation de la fertilité qui la fait me consulter. Nous décidons donc de mettre ce projet en veilleuse et de travailler sur sa santé globale. Graduellement, elle coupe le gluten et change son alimentation pour éviter les possibles aliments inflammatoires, sans pour autant tout enlever de façon drastique. Elle vit dans une habitation semi-temporaire, ce qui rend difficile pour elle la régularité et les habitudes alimentaires nouvelles, mais lentement elle intègre ces changements. Au cours des mois suivants, elle prend principalement :

- **N-Acétyle-Cystéine**
pour la muqueuse intestinale, l'immunité (1000 mg/jour)
- **Shatavari** (*Asparagus racemosus*)
pour l'énergie, un apport naturel en œstrogènes, la libido (1 c. à soupe par jour, dans un smoothie)
- **Vitex** (*Vitex Agnus-Castus*)
pour régulariser le cycle au niveau de l'hypophyse, plus précisément pour diminuer ses saignements, douleurs et tissu endométrial (teinture: augmentation graduelle de 2 à 5 ml le matin, à jeun)

- **Avoine** (*Avena Sativa*)
pour calmer son anxiété et retrouver son énergie (tisane: 1 c. à thé/jour, teinture: 2 ml 2x/jour)
- **Schisandra** (*Schisandra chinensis*)
plus récemment, pour la soutenir dans son marathon de travail et aider à détoxifier les œstrogènes (teinture: 2,5 ml le matin)
- **Igname sauvage** (*Dioscorea villosa*)
pour un apport naturel en œstrogènes*, pour diminuer les spasmes et douleurs et pour les effets de la diosgénine sur l'intestin (teinture: 2 ml 2x/jour).

** Comme nous l'a appris Aviva Romm lors de son passage à Montréal pour la formation continue de la Guilde des Herboristes, contrairement à la croyance populaire, l'igname n'est pas progestéronique, mais plutôt œstrogénique. On utilise en laboratoire ses saponines, dont la diosgénine, comme précurseur pour fabriquer de la progestérone bio-identique. Mais si l'igname n'est pas transformée, le corps ne peut transformer la diosgénine en progestérone.*

Elle prend en plus du fer sous forme végétale et des tisanes de plantes nutritives, altératives, anti-inflammatoires et nervines (qui vont changer selon ses besoins.)

Au fil de nos rencontres, elle réalise qu'elle n'est pas bien dans sa relation amoureuse. Elle n'ose pas en parler, ne voulant pas ternir la réputation de son conjoint. Elle n'a pas confiance en elle, ne sait plus qui elle est ni ce qu'elle veut, ayant fusionné ses besoins à ceux de son conjoint. Plusieurs fois, elle songe à le quitter. En plus des traitements, je lui donne différents « devoirs » au fil du temps: trouver une ou deux amies de confiance, joindre un cercle de femmes, créer un cahier de réussites et de gratitude, trouver et nommer ses propres besoins, créer des petits rituels d'auto-soin.

Un an et demi plus tard, sa digestion va en général très bien. Ses saignements ont diminué, ses cycles se sont régularisés, ses douleurs sont beaucoup moins vives et durent moins longtemps. Elle a retrouvé sa vitalité et de la libido. Son anxiété a beaucoup diminué et elle sait mieux s'accompagner en période de stress. Je vois que Julie a un rythme lent, mais qu'elle constate du changement à chaque mois. Même si le travail n'est pas terminé, je célèbre le pouvoir personnel qu'elle a gagné au fil du temps.

Quelle transformation! Elle a son cercle de femmes, des amies avec qui elle peut parler, elle est partie toute seule cet été en road trip, elle s'affirme et nomme ses besoins auprès de son conjoint. Leur relation s'est améliorée et elle a regagné confiance. Elle s'exprime et respecte ses limites au niveau du travail. Elle songe maintenant tout doucement à accueillir un enfant dans sa vie.

IRMA ET SA MÈRE

Irma vient me consulter à Rimouski en 2015 pour des problèmes digestifs et des menstruations douloureuses. Elle a parfois des crampes abdominales intenses et des alternances constipation-diarrhée. Elle relate des épisodes dépressifs et une grande fatigue. Lors de la rencontre, je réalise qu'elle vit de l'anxiété chronique, camouflée derrière une joie et une légèreté apparente.

Elle est incapable de se retrouver seule, et ne sait pas comment prendre soin de son corps et de ses besoins profonds. Elle n'a jamais entrepris de psychothérapie ou de développement personnel, mais réfléchit ponctuellement depuis un an à sa vie et ses enjeux, grâce à des cours qu'elle suit. Elle est en urgence alors je lui suggère pour commencer

- une cure sans gluten et sans produits laitiers qui arrête les crampes abdominales et l'alternance constipation-diarrhée et, en deuxième lieu, je lui fais prendre conscience de l'impact de ces aliments sur son système digestif et son énergie
- une liste d'aliments et suppléments antioxydants et alcalinisants qu'elle intègre dans son quotidien.



HARMONISATION * TRANSFORMATION
EXPANSION DE CONSCIENCE

Découvrez
nos Élixirs célestes
qui vous aideront aux niveaux
physique, émotionnel, mental,
spirituel, sexuel et relationnel.

- Élixirs variés (floral, animal, angélique, stellaire...)
- Création d'élixirs personnalisés avec ou sans consultation

Boutique en ligne

www.lavouteceleste.ca

info@joseebak.ca

Puis, des plantes toutes simples

- **Achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*)
pour son astringence, son côté régulateur hormonal (progestéronique), son action sur le foie et le système digestif (amère, carminative) et pour son côté énergétique (protection psychique) (teinture: 2 ml 2x/jour)
- **Framboisier** (*Rubus idaeus*)
pour son astringence, son action sur l'utérus (anti-spasmodique, anti-inflammatoire) et son affinité avec le féminin en général (teinture: entre 1 et 3 ml 2x/jour, tisane: 2 c. à thé/jour et 4 à 6 c. à soupe/jour lors des menstruations)
- **Scutellaire** (*Scutellaria lateriflora*)
pour son système nerveux (teinture: entre 1 et 1,5 ml matin et midi, entre 2 et 2,5 ml/soir).

Ses douleurs menstruelles diminuent. La scutellaire calme sa fébrilité et elle réalise à quel point elle vivait de l'anxiété. Peu à peu, avec cette démarche et les autres qu'elle suit en parallèle, elle prend conscience qu'elle est en dépression profonde depuis longtemps et qu'elle a des enjeux familiaux non réglés qui la mettent dans un état d'anxiété chronique. Dans cette optique, elle décide de retourner dans son pays d'origine pour faire une thérapie familiale avec sa mère et suivre une psychothérapie.

Pendant cette thérapie, elle décide de prendre des anti-dépresseurs pour se soutenir, car c'est très difficile de plonger en elle, même avec les plantes. Avec des années de pratique, j'ai réalisé que c'est pour certaines personnes la bonne chose à faire, alors je l'encourage en ce sens. Elle continue cependant une diète avec peu de gluten et produits laitiers, continue à prendre framboisier et achillée ainsi que

- **Chardon-marie** (*Silybum marianum*)
en petit dosage (entre 0,5 et 1 ml 2x/jour), pour protéger son foie.

Lorsqu'elle revient me voir un an plus tard, elle est complètement transformée. Elle vit seule dans son appartement, sait comment prendre soin d'elle et reconnaître ses limites. Elle se sent en paix. Elle a repris la danse qu'elle aimait tant et a perdu du poids. Elle souhaite entreprendre un sevrage, en accord avec son médecin et sa psychologue. Je l'accompagne en ce sens avec la scutellaire et j'ajoute le

- **Millepertuis** (*Hypericum perforatum*)
(teinture: entre 1 et 2,5 ml 2 à 3x/jour).

Elle prend du millepertuis pendant environ un an, ça se passe très bien, elle continue de rayonner, de se rapprocher de la vie en elle, de ses objectifs de vie et de carrière. Elle a maintenant arrêté le millepertuis depuis quatre mois. Elle ne vit plus d'anxiété et sa digestion va bien. Elle est toujours

L'Académie Herboliste inc. au coeur des plantes médicinales

Formations traditionnelles et professionnelles en
herboristerie, aromathérapie et naturothérapie.

70 cours à la carte ♥ 50 cours grand-public
5 diplômes ♥ 14 certificats

de plus en plus rayonnante et semble vraiment enracinée en elle-même. Elle connaît ses plantes alliées et sait qu'elle peut compter sur elles au besoin.

**BEAUCOUP VIVENT LA MALADIE COMME
UNE PAUSE DOULOUREUSE ET MALSAIN.
MAIS ON PEUT AUSSI MONTER EN MALADIE
COMME VERS UN CHEMIN D'INITIATION,
À L'AFFÛT DES FRACTURES QU'ELLE OPÈRE
DANS TOUS LES MURS QUI NOUS ENTOURENT,
DES BRÈCHES QU'ELLE OUVRE VERS L'INFINI.
ELLE DEVIENT ALORS L'UNE DES PLUS
BELLES AVENTURES DE VIE.**

Christiane Singer (2007)

Dans ces deux cas, on voit comment les enjeux émotionnels créaient du stress, amenant des dérèglements à tous niveaux. Les plantes médicinales ont été des alliées pour supporter ces femmes dans leur propre démarche d'autonomie, de quête de vie, de sens et de paix.

En conclusion, j'aurais pu offrir ici plusieurs autres cas qui démontrent le lien entre les émotions, l'environnement psychosocial et la santé globale. En fait, de travailler en santé des femmes me donne la chance d'entendre les partages profonds derrière la pathologie à la base de la première consultation.

Comme le dit Singer dans la citation plus haut, la maladie est une occasion qui nous est donnée d'entendre dans notre corps ce qui est dans l'angle mort de notre vie et qui demande à être rencontré, pour plus de joie et de liberté. S'il est certain que les plantes médicinales contiennent des composants biochimiques qui agissent sur le corps, traitant de façon efficace, à court, moyen et long terme, les déséquilibres du corps, elles sont beaucoup plus que ça pour moi. Elles sont une interface, un outil de reliance précieux entre la personne et la nature, et donc une façon d'entrer en relation avec la vie qui bat à l'intérieur d'elle-même.

R É F É R E N C E S

Heartmath Institute: <https://www.heartmath.org>.

MCCRATY, R. et al, (2015). «Heart-Brain Neurodynamics: the makings of emotions», *In Issues of the Heart: The Neuropsychotherapist special issue*, M. Dahlitz & Hall, G, Dahlitz Media, Brisbane, p. 76-110.

MCCRATY, R. et ZAYAS, M. (2014). «Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability and psychosocial well-being», *Frontiers in Psychology*, vol. 5, article 1090.

MCCRATY, R. et TOMASINO, D. (2006). «Emotional Stress, Positive Emotions, and Psychophysiological Coherence», *Stress in Health and Disease*, Wiley-VCH, p. 342-365.

MAES, M. et LEUNIS, J-C (2008). «Normalization of leaky gut in chronic fatigue syndrome (CFS) is accompanied by a clinical improvement: effects of age, duration of illness and the translocation of LPS from gram-negative bacteria», *Neuroendocrinology Letters*, vol. 29, no 6, p. 902-10.

MAES M, COUCKE F, LEUNIS JC (2007). «Normalization of the increased translocation of endotoxin from gram negative enterobacteria (leaky gut) is accompanied by a remission of chronic fatigue syndrome.» *Neuro Endocrinology Letters*, Dec; 28(6), p. 739-744.

ROMM, Aviva Jill (2010). *Botanical Medicines for Women's Health*, Churchill-Livingstone/Elsevier, 694 p.

Photo: M-J Gariépy >> Framboisier

