



**Sarah-Maria LeBlanc**

Hta spécialisée en santé des femmes

[www.sarah-maria-herboriste.com](http://www.sarah-maria-herboriste.com)

# Quand le ventre fait mal

*Dans plusieurs traditions ancestrales, on parle de notre utérus comme du siège de notre pouvoir féminin. Ainsi, la période des menstruations a été considérée pendant longtemps, par bien des peuples autour du monde, comme un moment béni et magique.*

Dans plusieurs traditions ancestrales, on parle de notre utérus comme du siège de notre pouvoir féminin. Ainsi, la période des menstruations a été considérée pendant longtemps, par bien des peuples autour du monde, comme un moment béni et magique. Dans les communautés autochtones du Plateau Nord-Ouest du Pacifique (et la plupart des communautés autochtones, nous diraient les grands-mères), l'anthropologue Victoria Bergman Peters a pu observer et documenter les loges de femmes, un moment rituel important de transmission de la culture féminine, des grands-mères aux mères aux jeunes filles. Malheureusement, en raison selon moi de l'idéologie patriarcale, notre précieux fluide a perdu ses lettres de noblesse et est considéré par plusieurs peuples — et même en Occident — comme un liquide impur. Il contient pourtant tous les nutriments nécessaires pour nourrir un possible bébé... Peut-il exister quelque chose de plus pur sur la Terre?

Mais lorsque le ventre fait mal, lorsque l'utérus se crampe, que chaque menstruation qui revient est annonciatrice de douleurs, de nausées, de débalancements digestifs, il peut être très difficile de concevoir la nature sacrée de notre utérus, de notre sang, de nos règles. Combien de clientes m'ont dit en dix ans, qu'elles ont pris des anovulants, alors qu'elles n'en souhaitaient pas, comme traitement pour calmer ces horribles douleurs qui les empêchaient de vivre?

On commence à peine à réaliser et à admettre *publiquement* l'influence de pathologies telles que les fibromes et l'endométriose sur les menstruations. En effet, même s'il existe une multitude de facteurs (inflammation systémique, carences en acides gras essentiels (AGE) et/ou en magnésium, intolérances, faiblesse circulatoire, stress et anxiété chronique...), on sait maintenant (voir références plus bas) que l'endométriose est une cause très importante de dysménorrhée. Le problème, c'est qu'il est difficile de la

voir avec l'échographie, ce qui nécessite souvent l'usage de l'IRM, plus coûteux, moins accessible.

Comment faire pour traiter l'endométriose de façon naturelle? Existe-t-il des alternatives aux hormones de synthèse et à la chirurgie?

S'il peut être long et difficile de faire disparaître complètement les tissus ou kystes endométriosiques de façon naturelle et non-invasive, il s'avère relativement aisé de les réduire en taille et d'éliminer les symptômes qui y sont associés, tels que la douleur et les troubles digestifs. Nous verrons dans les cas qui suivent le processus et l'impact des plantes médicinales sur les crampes menstruelles.

## HELENA

Helena, 31 ans, d'origine afro-américaine, vient me voir pour des menstruations douloureuses. Dans un mois, elle veut arrêter les contraceptifs, qu'elle prend depuis l'adolescence pour des règles extrêmement souffrantes qui lui faisaient manquer l'école. Elle porte présentement un anneau hormonal. Quand je la questionne sur la raison pour laquelle elle veut arrêter, elle répond qu'elle n'a pas de conjoint, qu'elle veut apprendre à écouter son corps et qu'elle a peur des effets secondaires des hormones de synthèse à long terme.

Elle craint cependant la douleur, la durée possible de ses menstruations et les saignements hémorragiques. Son sommeil est irrégulier et insuffisant, elle vit beaucoup de stress. Je voudrais lui donner une décoction d'adaptogènes, mais elle part bientôt en voyage. En attendant, elle vit à un rythme effréné: ce que je lui donne doit être facile à prendre.

Nous décidons ensemble de commencer doucement, en attendant le retrait de l'implant:

- **Teinture de framboisier** (*Rubus idaeus*) pour tonifier et détendre son utérus;
- **Teinture de chardon-marie** (*Silybum marianum*) pour protéger son foie de l'impact des hormones de synthèse;



- **Composé de complexe B et rhodiola** (*Rhodiola rosea*) pour lui donner à la fois de la rhodiola, une plante adaptogène qui lui permettrait d'avoir de l'énergie pour terminer son marathon et de soutenir son système endocrinien, et un complexe B pour stabiliser le système nerveux et diminuer la nervosité;
- **Tisane quotidienne d'avoine** (*Avena sativa*), **basilic sacré** (*Ocimum sanctum*), **achillée** (*Achillea millefolium*), **framboisier** (*Rubus idaeus*), **pissenlit** (*Taraxacum officinalis*) et **camomille** (*Matricaria recutita*),
- Pour «obliger» son corps à s'endormir jusqu'à ce qu'elle se régularise **composé de houblon** (*Humulus lupulus*), **valériane** (*Valeriana officinalis*) et **passiflore** (*Passiflora incarnata*) de même que de la mélatonine au besoin.

Je lui demande de lire mon article sur les perturbateurs endocriniens et de tenter le plus possible de les éliminer de son environnement, en plus d'augmenter la consommation de légumes de la famille des brassicacées (pour les composés sulfurés qui aident à la conversion des œstrogènes) et d'augmenter sa consommation d'eau.

Après un mois et demi, son stress a diminué, elle dort mieux et plus, se sent plus stable et relax. Après le retrait de son implant, elle prend :

- **Vitex** (*Vitex Agnus-Castus*), **pissenlit** (*Taraxacum officinalis*) et un supplément contenant des composés sulfurés pour faciliter l'élimination des xéno-œstrogènes et soutenir le système endocrinien;
- **Igname sauvage** (*Dioscorea villosa*) et **pimbina** (*Viburnum Trilobum*) pour leur action antispasmodique et anti-inflammatoire sur l'utérus.

Dans le mois qui suit, elle a ses menstruations, qui ne sont pas très douloureuses. Elle a commencé une cure de sommeil et ça lui fait beaucoup de bien. Un mois plus tard, elle a ses règles sans aucune douleur et des saignements normaux. Son sommeil est profond, elle n'a plus d'insomnie. Elle a repris le sport. Elle ne prend plus de complexe B sauf au besoin, mais sent une fatigue de fond. Comme prévu

dans mon plan de traitement, je lui suggère de la schisandra (*Schisandra chinensis*), une plante adaptogène qui soutient le foie, aide à la conversion des œstrogènes et redonne de la vitalité. En trois mois, la transition s'est faite en douceur et Helena a confiance qu'il est possible de vivre ses menstruations sans souffrir.

## LUCIE

Lucie était venue me voir pour un fibrome. Avec un traitement de quelques mois, les symptômes avaient diminué et son fibrome également. Elle avait pris les teintures que je lui avais recommandées pendant un an, puis cessé. Un an et demi après, elle fait un épisode de menstruations douloureuses et des crises d'anxiété. Elle a quitté son emploi en «burn-out» et a finalement obtenu un diagnostic d'endométriose. Son cycle est plus court, son flux plus abondant.

Elle est revenue me voir trois ans plus tard, après avoir arrêté de nouveau le gluten et la viande rouge. Je lui suggère :

- **Composé 1** (vitex, achillée, basilic sacré) jour 1 à 14 de son cycle.
- **Composé 2** (igname, pimbina, vitex, achillée, basilic sacré) jour 14 à 28.
- **Tisane quotidienne** avoine, framboisier, achillée, alchémille (*Alchemilla vulgaris*), stellaire (*Stellaria Media*), rose (*Rosa rugosa*) et calendule (*Calendula officinalis*);
- **Complexe B/rhodiola** pour stabiliser son système nerveux et lui donner un souffle d'énergie pour la soutenir;
- ainsi que «se saouler» de tisane de framboisier pendant ses menstruations.

Dans les mois suivants, je lui ai conseillé, en plus de lectures et de ressources externes, du pissenlit et un composé pour la détox des œstrogènes, des méditations en lien avec son utérus, des Yoni bath (bain de vapeur d'utérus) d'angélique (*Angelica archangelica*), gingembre (*Zingiber officinale*) et cannelle (*Cinnamomum verum*) ainsi que des bouillottes sous les reins. Au fil des mois, j'ai changé ses formules pour mettre dedans rehmania (*Rehmannia glutinosa*), corydalis (*Corydalis Yanhusuo*), pivoine blanche (*Paeonia lactiflora*) et millepertuis (*Hypericum officinale*).

Les conditions vécues dans son nouveau milieu de travail furent difficiles un certain temps, lui créant beaucoup de stress. Ainsi, l'évolution de sa santé pendant cette période ne fut pas stable (d'où l'importance de considérer les facteurs psychosociaux!). Ceci dit, ses crampes devinrent inexistantes ou diminuées, de même que ses symptômes prémenstruels, son flot s'est régularisé, sans pertes, et sa digestion s'est stabilisée. Elle a fait des démarches pour se réorienter et, en attendant, a appris l'auto-reconnaissance dans son milieu actuel de travail. C'est une démarche *work in progress*, qui se doit d'être continuée pour arriver à encore plus de confort dans son utérus.

## EN CONCLUSION

Ces deux cas démontrent l'importance des conditions psychosociales et l'impact du stress sur la santé gynécologique et donnent espoir qu'il est possible pour les femmes aux prises avec des règles douloureuses et/ou hémorragiques de retrouver des menstruations régulières et même agréables. Avec les années, j'ai noté que plusieurs des femmes souffrant d'endométriose qui sont venues me consulter vivaient des situations relationnelles stressantes, souvent dans leur milieu de travail, dans lesquelles leurs besoins de reconnaissance, leur valeur personnelle et/ou créativité n'étaient pas comblés. C'est là qu'on réalise toute la valeur d'un accompagnement holistique!



ALCHIMISTE  
EN HERBE

HERBORISTERIE

Plantes médicinales  
et teintures

Thés et tisanes

Élixirs floraux

Huiles essentielles

Produits et contenants  
pour transformation

Produits corporels

Cristaux et bols tibétains

Herboristes-thérapeutes **DISPONIBLES**  
pour **CONSULTATION**

**10% DE RABAIS** aux étudiants  
et membres de la **Guilde**

4567 rue St-Denis, Montréal  
(514) 842-6880

alchimisteenherbe@gmail.com  
alchimiste-en-herbe.com