



La dysménorrhée

Douleurs des règles- Syndrome prémenstruel

On appelle dysménorrhée l'ensemble des douleurs qui surviennent avant et durant la menstruation. Cette douleur se situe le plus souvent dans le bas ventre ou la région sacrée.

Ces douleurs sont parfois accompagnées de nausée, vomissement, faiblesse, diarrhée, maux au dos. La céphalée, la somnolence et la nervosité extrême peuvent aussi être présentes.

Ces symptômes mènent à l'altération de l'activité physique et de la manière de vivre des femmes, qui par ailleurs sont saines du point de vue de tous les autres aspects médicaux.

Quelques chiffres

On estime à plus de 30% les femmes qui souffrent régulièrement de dysménorrhée dont environ 7% de façon invalidantes, les empêchant d'avoir une activité "normale", voire à rester au lit durant ces périodes.

Les causes

Selon la médecine chinoise, plusieurs causes possibles peuvent être à l'origine de l'obstruction qui entraîne les douleurs pendant les règles.

1. LES TENSIONS EMOTIONNELLES

Ce sont les émotions comme en particulier la colère, la frustration, le ressentiment, qui selon la médecine chinoise, peuvent induire une stagnation du Qi du Foie. Cette stagnation peut avoir des répercussions sur la libre circulation du sang, qui alors stagne dans l'utérus et provoque la douleur.

2. LE FROID ET L'HUMIDITE

Au cours de la puberté le plus souvent, l'exposition au froid et à l'humidité pendant et après les règles (période de plus grande fragilité) peut entraîner ce que la médecine chinoise appelle une invasion du froid au niveau de l'utérus et provoquer la douleur (qui contracte et provoque la stase de sang).

3. LES EXCES SEXUELS ET LES ACCOUCHEMENTS

Les grossesses trop rapprochées, ou trop nombreuses par rapport à certaines constitutions, peuvent entraîner un vide du Foie et des Reins qui, ne nourrissant plus convenablement le Chong Mo et le Ren Mai, sont insuffisants pour faire circuler l'énergie et le sang, entraînant alors la stase et la douleur.

4. LE SURMENAGE ET LES MALADIES CHRONIQUES

Voici deux causes relativement fréquentes qui épuisent le sang et l'énergie et qui comme précédemment provoque un vide de sang qui ne peut circuler suffisamment, entraînant douleurs...

Le point de vue de la médecine chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, les règles sont rattachées au Jen Mo (vaisseau conception), au Chong Mo (vaisseau pénétrant) et au Foie. Les douleurs avant ou pendant les règles sont dues à l'obstruction de la libre circulation de l'énergie et du sang.

La stagnation de sang (localisée dans l'utérus et qui entraîne une douleur vive) est donc l'état pathologique clé dans ce phénomène.

On peut différencier la dysménorrhée en deux grands groupes, celle par plénitude (beaucoup plus souvent rencontrées en cabinet car dans ce cas la douleur est généralement plus vive) et celles par vide.

Les dysménorrhées de type « plénitude » :

- Stagnation de l'énergie et du sang
- Stagnation de froid dans l'utérus
- Accumulation de chaleur / Humidité-chaleur

Les dysménorrhées de type « vide » :

- vide de Qi et de sang
- vide du Foie et des Reins

DIFFERENTS TYPES DE DYSMENORRHEE

selon la médecine chinoise

1. Les dysménorrhées de type plénitude

STAGNATION DE L'ENERGIE ET DU SANG

Les signes : douleurs et distension de l'abdomen et des seins. Sensibilités des flancs et des seins, refus de la palpation, parfois sensation de gorge sèche, parfois constipation, La langue peut être complètement normale ou avec les bords légèrement rouges. Le pouls est le plus souvent tendu et irrégulier...

Dans le cas de la stagnation de l'énergie du Foie, c'est le stress et/ou les causes émotionnelles qui sont le plus souvent en cause. Tous les outils de la médecine chinoise (acupuncture, massage, phytothérapie, hygiène de vie ...) peuvent alors être utilisés.

Principe de traitement [Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

Principe de Traitement : Faire circuler le Qi et le sang, dissoudre les stases, arrêter la douleur

Prescriptions types en pharmacopée : **TAO HONG SI WU TANG** (décoction aux quatre substances avec du carthame et du noyau de pêche)



STAGNATION DE FROID DANS L'UTERUS

Les signes : mal au ventre avant ou pendant les règles, douleurs crampoïdes, aversion au contact du froid sur le ventre, amélioration par application de bouillotte chaude et aggravation par la palpation et la pression. Sang de couleur rouge, peu abondant avec de petits caillots foncés.

Les selles peuvent être molles et pâteuses, la langue sombre, voire bleuâtre. Enduit mince gris ou blanc, pouls profond et tendu, souvent irrégulier...

Principe de traitement :
Réchauffer l'utérus, chasser le froid et faire circuler le sang.

Prescription type en pharmacopée : **WEN JING TANG** (décoction qui réchauffe les règles)



CHALEUR / HUMIDITE CHALEUR

Les signes : douleurs avant les règles et parfois en milieu de cycle, sensation de brûlure qui s'étend au sacrum, sang menstruel rouge avec petits caillots, urines peu abondantes et sombres, langue rouge, enduit collant jaune, pouls glissant...

Principe de traitement : Clarifier la chaleur, éliminer l'humidité, dissoudre les stases.

Prescription type en pharmacopée :
QIN RE TIAO XUE TANG (décoction qui élimine la chaleur et régularise le sang)

2. Les dysménorrhées de type vide

VIDE DE QI ET DE SANG

Les signes : douleur sourde dans l'abdomen, sensation de pesanteur dans la partie basse de l'abdomen, douleur améliorée par la pression et par les massages, sang de couleur pâle et peu abondant, fatigue, parfois selles molles et vertiges, langue pâle, pouls faible et fin...

Principe de traitement : Renforcer l'énergie, tonifier la Rate, nourrir le sang dissoudre les stases.

Prescription type en pharmacopée :

SHENG YU TANG (décoction qui guérit avec sagesse)

VIDE DU FOIE ET DES REINS

Les signes : douleur sourde dans la région hypogastrique à la fin ou après les règles, lombalgies, règles peu abondantes, douleur améliorée par la pression et par les massages, grande fatigue, parfois selles molles et vertiges ou acouphènes, langue rouge sans enduit, pouls faible et fin

Principe de traitement : Nourrir le foie et les Reins, dissoudre les stases, arrêter la douleur

Prescription type en pharmacopée :

TIAO GAN TANG (décoction qui régularise le Foie)

STRATEGIE ALIMENTAIRE

Privilégier :

- Les aliments cuits
- La saveur légèrement piquante qui aide à faire circuler (voir dans "la diététique du tao" les aliments de saveur piquante)
- Les condiments et aromates (oignons cuits, persil...)

Eviter :

- Les aliments froids, surtout juste avant les règles !!!
comme par exemple les crudités, l'excès de fruits crus, les glaces, les sodas glacés etc..
- Les aliments gras qui empêchent la libre circulation du qi et du sang
- Les charcuteries grasses, les viandes rouges, le gibier
- le café,
- les fromages fermentés
- Le tabac

La diététique n'est certes pas suffisante dans la plupart des cas de dysménorrhées "installées", d'où l'importance d'une pharmacopée adaptée. Néanmoins, adopter une alimentation adéquate qui prévient les stagnations de qi et de sang, surtout dans la période avant les règles, est selon nous, tout aussi indispensable.

En chine du Sud, on donne une soupe (en général avec du pied de cochon) dans laquelle on ajoute du sucre roux, du vinaigre de riz et des jeunes racines de gingembre.

Cette soupe est efficace pour bon nombre de troubles gynécologiques par stase de sang. Elle est indiquée aussi pour la période du post accouchement, pour régénérer, faire circuler et favoriser la lactation.

Remarque : le choix des aliments sera fonction des types de dysménorrhées vus plus haut. La constitution de la personne (plutôt Yin ou plutôt Yang), doit aussi influencer sur le mode de préparation des aliments.

Attention, parfois la dysménorrhée peut cacher des maladies sérieuses comme l'endométriose, les fibromes ou l'inflammation. C'est pourquoi, en cas de troubles rebelles, et pour ajuster le traitement convenable, il est bon de consulter le gynécologue.

CONCLUSION

L'acupuncture, la phytothérapie chinoise, la diététique et une bonne hygiène de vie donnent d'excellents résultats pour une très grande majorité de cas de dysménorrhées.

Certaines formes sont plus faciles à résoudre que d'autres (comme les formes vide par rapport aux formes plénitude) la plus difficile étant celle par Humidité chaleur.

Souvent, chez de nombreuses patientes, les syndromes peuvent se combiner. Et certaines se retrouveront dans plusieurs tableaux, d'où l'importance de consulter un thérapeute compétent en médecine chinoise... et d'être patiente, persévérante.

Enfin, sachez que la moyenne est d'environ ***trois cycles au minimum*** pour obtenir des résultats satisfaisant et régulariser le sang.