

# UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D<sup>r</sup> Serge Dargis et D<sup>r</sup> Martin Charest, D.C.

## Le syndrome prémenstruel

*Douleurs, sautes d'humeur, irritabilité, insomnie, fatigue, anxiété, dépression et maux de tête – certaines femmes vivent tous ces symptômes pendant plusieurs jours chaque mois. Comme si ce n'était pas suffisant, beaucoup de ces femmes doivent également travailler à plein temps, s'occuper des enfants, tenir une maison, s'investir dans la relation avec son conjoint et en dernier... trouver du temps pour soi.*

*Chaque mois, des milliers de femmes sont affectées par le syndrome prémenstruel (SPM) et des menstruations douloureuses (appelées aussi dysménorrhée).*

Le nombre de femmes qui souffrent de ces troubles préoccupe D<sup>rs</sup> Dargis et Charest parce qu'ils savent que la douleur perturbe tout : le quotidien, l'estime de soi et les relations. Mais voici une nouvelle encourageante : il existe des remèdes naturels qui aident à atténuer les symptômes du SPM et de la dysménorrhée.

Drs Dargis et Charest prônent un *mode de vie chiropratique*. De quoi s'agit-il? C'est une approche de prévention de la maladie et de la douleur qui met l'accent sur des choix sains et vise un mieux-être à long terme. Le fondement de cette approche est simple : des soins chiropratiques, combinés à un programme de saine alimentation, d'activité physique et de réduction du stress.

Trop beau pour être vrai, direz-vous... eh bien non! L'efficacité des soins chiropratiques a été prouvée.

### SPM et subluxation vertébrale

Chaque année, de plus en plus de femmes souffrant du SPM se tournent vers la chiropratique. Pourquoi?



Le milieu scientifique reconnaît l'efficacité des soins chiropratiques dans le cas du SPM. Les chiropraticiens corrigent les points de tension dans la colonne vertébrale (*subluxations vertébrales*) à l'aide d'une technique douce et hautement spécialisée, l'*ajustement chiropratique*.

En quoi la subluxation vertébrale est-elle liée aux douleurs menstruelles? On a découvert que les femmes souffrant du SPM étaient susceptibles d'avoir des zones de tension dans la colonne vertébrale.

Dans le cadre d'une étude, 54 femmes souffrant du SPM et 30 volontaires témoins ont reçu un examen chiropratique. Les chiropraticiens ont ainsi découvert un « taux de prévalence relativement élevé de subluxations vertébrales dans le groupe des femmes atteintes du SPM. » Le groupe présentait notamment plusieurs cas de sensibilité au toucher dans les régions cervicale et lombaire, une faiblesse des muscles lombaires et des troubles cervicaux – comparativement au groupe témoin.

Les chercheurs ont conclu de cette étude que la subluxation vertébrale pourrait être l'une des causes du SPM et que les ajustements chiropratiques constituent une approche thérapeutique naturelle efficace (*J Manipulative Physiol Ther* 1999; 22 : 216).

Dans une autre étude, 25 femmes atteintes du SPM ont été séparées en deux groupes. Seize sujets ont reçu un traitement comprenant des ajustements à la colonne et un massage des tissus



mous deux ou trois fois pendant la semaine précédant les menstruations. Les neuf autres volontaires ont reçu un traitement placebo. Après trois mois de thérapie, le groupe ayant reçu les soins chiropratiques avait constaté une régression importante des symptômes du SPM comparativement au groupe placebo.

Les chercheurs ont conclu qu'« à l'intérieur des limites de l'étude, les résultats appuient l'hypothèse selon laquelle les symptômes associés au SPM peuvent généralement être atténués par un traitement chiropratique incluant des ajustements et un massage des tissus mous. » (*J Manipulative Physiol Ther* 1999; 22 : 582-585).

### Dysménorrhée

Des études scientifiques révèlent que des menstruations douloureuses (dysménorrhée) sont également associées à un déséquilibre du bassin, problème que la chiropratique soigne efficacement.

Quelque 36 étudiantes en chiropratique participant à une étude ont reçu trois évaluations chiropratiques et ont rempli des questionnaires mesurant la dysménorrhée. Les chercheurs ont découvert un lien solide entre des menstruations douloureuses et un dysfonctionnement de l'articulation pelvienne (*Chiro J Australia* 2003; 33 : 30).

Dans une autre expérience, 47 femmes âgées de 20 à 49 ans et souffrant de dysménorrhée ont reçu des ajustements chiropratiques ou un traitement placebo. Les chercheurs voulaient alors mesurer l'intensité des douleurs menstruelles 15 minutes avant et 60 minutes après un ajustement. Résultat? Immédiatement après l'ajustement, la perception de la douleur et le niveau d'inconfort avaient considérablement régressé... [grâce aux ajustements chiropratiques].

Ils ont conclu de cette étude pilote aléatoire que les ajustements chiropratiques peuvent représenter une solution non pharmaceutique efficace pour soulager la douleur et l'inconfort associés à la dysménorrhée (*J Manipulative Physiol Ther* 1992; 15 : 279-285).

Dans une autre recherche, une patiente atteinte de dysménorrhée a reçu des séances d'ajustement chiropratique et de massage des tissus mous pendant trois mois. Sur une période de quatre mois, elle a enregistré la durée, la fréquence et l'intensité des douleurs menstruelles avant et après chaque ajustement. La patiente a connu moins d'épisodes de détresse et de douleur pendant la période où elle a reçu des soins chiropratiques (*J Manipulative Physiol Ther* 1990; 13 : 101-106).

### Superbes suppléments

Des travaux de recherche récents indiquent que les acides gras oméga-3 – qu'on trouve en abondance dans les légumes-feuilles et dans le poisson d'eau douce comme le saumon – réduisent les symptômes menstruels douloureux.

Des suppléments d'huile de poisson ont été administrés quotidiennement à 42 femmes pendant deux mois, précédés par deux mois de traitement placebo. Après deux mois de prise de suppléments, les volontaires ont constaté une diminution significative de leurs douleurs menstruelles. Les chercheurs ont conclu que les acides gras oméga-3 pris sous forme de suppléments avaient un effet bénéfique sur les symptômes de dysménorrhée chez les adolescentes. (*Am J Obstet Gynecol* 1996; 174 : 1335-1338)

Une autre étude comptait 181 femmes âgées de 20 à 45 ans. Celles ayant une carence d'oméga-3 dans leur alimentation souffraient d'une dysménorrhée intense. Une carence de ce nutriment

coïncidait également avec un manque de vitamine B12 et un ratio minimal d'oméga-3 et d'oméga-6. Les sujets ayant des déficiences combinées ont eu les plus fortes douleurs menstruelles. Les résultats «...corroborent l'hypothèse suivant laquelle un apport accru d'acides gras oméga-3 provenant de poissons est lié à des symptômes menstruels de moindre gravité.» (*Eur J Clin Nutr* 1995; 49 : 508-516)

### Néfaste nicotine

Voici autre raison de cesser de fumer : le tabagisme pourrait provoquer le SPM. Selon une étude réalisée auprès de 3 000 femmes âgées de 18 à 49 ans, les fumeuses sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des douleurs menstruelles – assez graves pour nécessiter la prise de médicaments ou un arrêt de travail – que les non-fumeuses.

Les chercheurs ont découvert que les stratégies mise de l'avant pour cesser de fumer contribueraient à réduire la manifestation de symptômes menstruels et de troubles cycliques, ainsi que l'absentéisme au travail. (*J Women's Health Gend Based Med* 1999; 8 : 1185-1193)



### Les amies, une arme efficace

Les femmes n'ont plus besoin de prétextes pour luncher ou placoter au téléphone avec des amies. Pourquoi? Parce qu'un soutien social positif atténue le SPM et les émotions négatives.

On a demandé à 184 femmes de remplir des questionnaires portant sur les symptômes menstruels, la dépression, l'anxiété et les réseaux sociaux. Les évaluations ont confirmé une forte corrélation entre la dépression, l'anxiété, l'isolement et les douleurs menstruelles. Les répondantes qui

avaient perdu des amies ou un partenaire fiable étaient plus susceptibles de souffrir de douleurs menstruelles que celles ayant des relations stables.

« Les résultats indiquent qu'un manque de soutien social contribue de façon significative aux symptômes menstruels et qu'il faut isoler des aspects particuliers du soutien social lorsqu'on étudie les effets du SPM sur la santé », ont résumé les auteurs de l'étude (*Health Psychol* 2001; 20 : 411-416).

### Tenir la forme sans inquiétude

Vous avez l'impression que votre liste de choses à faire est interminable? Vous n'êtes pas la seule. Le stress fait partie intégrante de notre société. Qui plus est, l'anxiété exacerbe les symptômes du SPM et de la dysménorrhée. La bonne nouvelle? L'activité physique contribue à enrayer non seulement le stress, mais aussi les coups de déprime mensuels – et même les douleurs menstruelles possiblement.

On a demandé à 143 femmes de consigner leur humeur et leurs symptômes pendant les trois phases du cycle menstruel (milieu du cycle, prémenstruel et menstruel). Les femmes plus actives physiquement sont celles qui ont enregistré le moins de symptômes tels que sautes d'humeur, douleur, fatigue et irritabilité. Les volontaires moins actives affichaient le plus grand nombre de symptômes. Les chercheurs croient donc que «... les femmes qui pratiquent régulièrement une activité physique seraient protégées dans une certaine mesure contre la détérioration de l'humeur avant et pendant les menstruations.» (*Br J Clin Psychol* 1995; 34 : 447-460)

### Combattez naturellement

Les femmes ne doivent pas baisser les bras et se résigner à subir le SPM. Prenez les commandes et décidez maintenant de combattre naturellement la douleur, sans l'aide d'analgésiques et d'autres médicaments potentiellement dangereux.

Prenez rendez-vous aujourd'hui avec un chiropraticien pour vous renseigner au sujet des solutions naturelles les plus efficaces contre le SPM et la dysménorrhée.