



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE

Dysménorrhée (Règles douloureuses)



Description du cas

La dysménorrhée touche les femmes durant leur période de menstruation, et se caractérise par des crampes douloureuses au niveau du bas-ventre ou des reins. Cette pathologie très fréquente concernerait plus de 50 % des femmes en âge de procréer, et serait particulièrement invalidante dans 10 % des cas, obligeant la femme à se reposer et à interrompre ses activités habituelles. Parfois, d'autres symptômes associés comme la nausée, les maux de tête ou les vertiges peuvent se manifester et accentuer l'inconfort ressenti.

Il existe deux catégories de dysménorrhée : la « primaire » et la « secondaire ».

La dysménorrhée primaire peut survenir dès l'adolescence et tend à s'améliorer avec l'âge ou après le premier enfant. Elle apparaît en l'absence de maladie gynécologique particulière. Si les causes sont encore difficiles à cerner, la concentration de prostaglandine semble jouer un rôle essentiel dans le déclenchement des douleurs menstruelles. En effet, les contractions utérines sont occasionnées par la sécrétion de cette hormone au moment des règles, pour faciliter l'évacuation de la muqueuse utérine. Cette même hormone est produite en grande quantité lors d'un accouchement. Il se peut aussi qu'une mauvaise vascularisation du myomètre, des dérèglements hormonaux, une mauvaise position de l'utérus ou encore des angoisses psychologiques (rapport compliqué à la féminité, aux règles ...) soient impliqués dans ce trouble du cycle menstruel.

La dysménorrhée secondaire intervient souvent à un âge plus avancé, alors que les femmes ne souffraient pas forcément de douleurs pelviennes auparavant. Elle peut être le signe d'un trouble génital plus grave, que des examens détaillés peuvent révéler (malformation d'organes génitaux, endométriose, fibrome, kystes ovariens, adénomyose, endométriose, infection des Trompes de Fallope...) Dans ce cas, il est important d'identifier les causes de la dysménorrhée et de les soigner efficacement.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml

Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Ocimum basilicum</i> var. <i>basilicum</i> (Basilic tropical)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Salvia sclarea</i> (Sauge sclarée)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantium</i> ssp <i>aurantium</i> feuille (Petitgrain bigarade)	5	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> (Lavande de Haute-Provence)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Pistacia lentiscus</i> (Lentisque pistachier)	5	1.5 mL
	HUILE VEGETALE <i>Macadamia integrifolia</i> (Macadamia)	60	18 mL



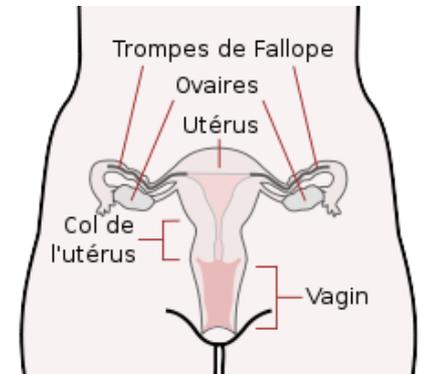
Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec l'huile végétale de macadamia. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Dès le début des règles et avant même l'apparition des symptômes, appliquer 10 gouttes de ce mélange sur le bas-ventre et masser délicatement 2 à 3 fois par jour. Si un pic de douleur se fait sentir, procéder à un nouveau massage de l'abdomen avec ce mélange.



Précautions d'usage

Déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 7 ans.

Conseils complémentaires

En prévention :

- Pratiquer des exercices de relaxation comme la sophrologie ou le yoga pour diminuer le stress, et une activité physique douce comme la marche ou le vélo.
- Diminuer la consommation d'aliments pro-inflammatoires comme les sucres raffinés ou les produits laitiers, et éviter de boire de l'alcool et du café durant les règles. Privilégier une alimentation saine et équilibrée, des aliments riches en oméga 3 (poissons gras, huiles de noix ou de colza), des légumes et fruits de saison riches en vitamines (E, C, B6 et B12) et en minéraux (zinc, magnésium).
- En phytothérapie, certaines plantes peuvent aider à réguler le système hormonal et à réduire les douleurs menstruelles, comme l'Achillée millefeuilles (*Achillea millefolium*), l'Alchémille (*Alchemilla vulgaris*), le Gattilier (*Vitex agnus-castus*), ou l'Angélique officinale (*Angelica archangelica*).
- Des cures d'huile d'onagre ou de bourrache peuvent aider à rééquilibrer le système hormonal.
- Un cataplasme d'argile sur le bas-ventre quelques jours avant la venue des règles peut être bénéfique.
- Des séances d'acupuncture ou de réflexologie plantaire peuvent se montrer efficaces pour soulager les symptômes.
- Prévoir une bouillotte chaude à poser sur le ventre le jour des règles.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS
- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 4

