

**THESE
POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

**Soutenue publiquement le 19 janvier 2024
Par Mme BAYE Siloé**

**Thérapies alternatives et
complémentaires dans la prise en
charge des douleurs de règles**

Membres du jury :

Présidente et directrice, conseillère de thèse : Mme SAHPAZ Sevser,
Professeure de Pharmacognosie à l'Université de Lille

Assesseeur : M. HENNEBELLE Thierry, Professeur de Pharmacognosie à
l'Université de Lille

Assesseeure : Mme JOUGLEUX Sandrine, Pharmacienne titulaire d'officine à Lille

Faculté de Pharmacie de Lille
3 Rue du Professeur Laguesse – 59000 Lille
03 20 96 40 40
<https://pharmacie.univ-lille.fr>

Université de Lille

Président	Régis BORDET
Premier Vice-président	Etienne PEYRAT
Vice-présidente Formation	Christel BEAUCOURT
Vice-président Recherche	Olivier COLOT
Vice-présidente Réseaux internationaux et européens	Kathleen O'CONNOR
Vice-président Ressources humaines	Jérôme FONCEL
Directrice Générale des Services	Marie-Dominique SAVINA

UFR3S

Doyen	Dominique LACROIX
Premier Vice-Doyen	Guillaume PENEL
Vice-Doyen Recherche	Éric BOULANGER
Vice-Doyen Finances et Patrimoine	Damien CUNY
Vice-Doyen Coordination pluriprofessionnelle et Formations	sanitaires
	Sébastien D'HARANCY
Vice-Doyen RH, SI et Qualité	Hervé HUBERT
Vice-Doyenne Formation tout au long de la vie	Caroline LANIER
Vice-Doyen Territoires-Partenariats	Thomas MORGENROTH
Vice-Doyenne Vie de Campus	Claire PINÇON
Vice-Doyen International et Communication	Vincent SOBANSKI
Vice-Doyen étudiant	Dorian QUINZAIN

Faculté de Pharmacie

Doyen	Delphine ALLORGE
Premier Assesseur et Assesseur en charge des études	Benjamin BERTIN
Assesseur aux Ressources et Personnels	Stéphanie DELBAERE
Assesseur à la Santé et à l'Accompagnement	Anne GARAT
Assesseur à la Vie de la Faculté	Emmanuelle LIPKA
Responsable des Services	Cyrille PORTA
Représentant étudiant	Honoré GUISE

Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers (PU-PH)

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
Mme	ALLORGE	Delphine	Toxicologie et santé publique	81
M.	BROUSSEAU	Thierry	Biochimie	82

M.	DÉCAUDIN	Bertrand	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	81
M.	DINE	Thierry	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	81
Mme	DUPONT-PRADO	Annabelle	Hématologie	82
Mme	GOFFARD	Anne	Bactériologie – Virologie	82
M.	GRESSIER	Bernard	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	81
M.	ODOU	Pascal	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	80
Mme	POULAIN	Stéphanie	Hématologie	82
M.	SIMON	Nicolas	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	81
M.	STAELS	Bart	Biologie cellulaire	82

Professeurs des Universités (PU)

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
M.	ALIOUAT	El Moukhtar	Parasitologie – Biologie animale	87
Mme	AZAROUAL	Nathalie	Biophysique – RMN	85
M.	BLANCHEMAIN	Nicolas	Pharmacotechnie industrielle	85
M.	CARNOY	Christophe	Immunologie	87
M.	CAZIN	Jean-Louis	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	86
M.	CHAVATTE	Philippe	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert Lespagnol	86
M.	COURTECUISSÉ	Régis	Sciences végétales et fongiques	87
M.	CUNY	Damien	Sciences végétales et fongiques	87
Mme	DELBAERE	Stéphanie	Biophysique – RMN	85
Mme	DEPREZ	Rebecca	Chimie thérapeutique	86
M.	DEPREZ	Benoît	Chimie bioinorganique	85
M.	DUPONT	Frédéric	Sciences végétales et fongiques	87
M.	DURIEZ	Patrick	Physiologie	86
M.	ELATI	Mohamed	Biomathématiques	27
M.	FOLIGNÉ	Benoît	Bactériologie – Virologie	87
Mme	FOULON	Catherine	Chimie analytique	85
M.	GARÇON	Guillaume	Toxicologie et Santé publique	86
M.	GOOSSENS	Jean-François	Chimie analytique	85
M.	HENNEBELLE	Thierry	Pharmacognosie	86
M.	LEBEGUE	Nicolas	Chimie thérapeutique	86
M.	LEMDANI	Mohamed	Biomathématiques	26
Mme	LESTAVEL	Sophie	Biologie cellulaire	87
Mme	LESTRELIN	Réjane	Biologie cellulaire	87
Mme	MELNYK	Patricia	Chimie physique	85

M.	MILLET	Régis	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert Lespagnol	86
Mme	MUHR- TAILLEUX	Anne	Biochimie	87
Mme	PERROY	Anne- Catherine	Droit et Economie pharmaceutique	86
Mme	ROMOND	Marie- Bénédicte	Bactériologie – Virologie	87
Mme	SAHPAZ	Sevser	Pharmacognosie	86
M.	SERGHERAERT	Éric	Droit et Economie pharmaceutique	86
M.	SIEPMANN	Juergen	Pharmacotechnie industrielle	85
Mme	SIEPMANN	Florence	Pharmacotechnie industrielle	85
M.	WILLAND	Nicolas	Chimie organique	86

Maîtres de Conférences - Praticiens Hospitaliers (MCU-PH)

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
M.	BLONDIAUX	Nicolas	Bactériologie – Virologie	82
Mme	DEMARET	Julie	Immunologie	82
Mme	GARAT	Anne	Toxicologie et Santé publique	81
Mme	GENAY	Stéphanie	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	81
M.	LANNOY	Damien	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	80
Mme	ODOU	Marie- Françoise	Bactériologie – Virologie	82

Maîtres de Conférences des Universités (MCU)

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
M.	AGOURIDAS	Laurence	Chimie thérapeutique	85
Mme	ALIOUAT	Cécile- Marie	Parasitologie – Biologie animale	87
M.	ANTHÉRIEU	Sébastien	Toxicologie et Santé publique	86
Mme	AUMERCIER	Pierrette	Biochimie	87
M.	BANTUBUNGI- BLUM	Kadiombo	Biologie cellulaire	87
Mme	BARTHELEMY	Christine	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	85
Mme	BEHRA	Josette	Bactériologie – Virologie	87
M.	BELARBI	Karim-Ali	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	86
M.	BERTHET	Jérôme	Biophysique – RMN	85
M.	BERTIN	Benjamin	Immunologie	87
M.	BOCHU	Christophe	Biophysique – RMN	85
M.	BORDAGE	Simon	Pharmacognosie	86
M.	BOSC	Damien	Chimie thérapeutique	86
M.	BRIAND	Olivier	Biochimie	87
Mme	CARON-	Sandrine	Biologie cellulaire	87

	HOUDE			
Mme	CARRIÉ	Hélène	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	86
Mme	CHABÉ	Magali	Parasitologie – Biologie animale	87
Mme	CHARTON	Julie	Chimie organique	86
M.	CHEVALIER	Dany	Toxicologie et Santé publique	86
Mme	DANEL	Cécile	Chimie analytique	85
Mme	DEMANCHE	Christine	Parasitologie – Biologie animale	87
Mme	DEMARQUILLY	Catherine	Biomathématiques	85
M.	DHIFLI	Wajdi	Biomathématiques	27
Mme	DUMONT	Julie	Biologie cellulaire	87
M.	EL BAKALI	Jamal	Chimie thérapeutique	86
M.	FARCE	Amaury	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert Lespagnol	86
M.	FLIPO	Marion	Chimie organique	86
M.	FURMAN	Christophe	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert Lespagnol	86
M.	GERVOIS	Philippe	Biochimie	87
Mme	GOOSSENS	Laurence	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert Lespagnol	86
Mme	GRAVE	Béatrice	Toxicologie et Santé publique	86
Mme	GROSS	Barbara	Biochimie	87
M.	HAMONIER	Julien	Biomathématiques	26
Mme	HAMOUDI-BEN YELLES	Chérifa- Mounira	Pharmacotechnie industrielle	85
Mme	HANNOTHIAUX	Marie- Hélène	Toxicologie et Santé publique	86
Mme	HELLEBOID	Audrey	Physiologie	86
M.	HERMANN	Emmanuel	Immunologie	87
M.	KAMBIA KPAKPAGA	Nicolas	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	86
M.	KARROUT	Younes	Pharmacotechnie industrielle	85
Mme	LALLOYER	Fanny	Biochimie	87
Mme	LECOEUR	Marie	Chimie analytique	85
Mme	LEHMANN	Hélène	Droit et Economie pharmaceutique	86
Mme	LELEU	Natascha	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert Lespagnol	86
Mme	LIPKA	Emmanuelle	Chimie analytique	85
Mme	LOINGEVILLE	Florence	Biomathématiques	26
Mme	MARTIN	Françoise	Physiologie	86
M.	MOREAU	Pierre- Arthur	Sciences végétales et fongiques	87
M.	MORGENROTH	Thomas	Droit et Economie pharmaceutique	86
Mme	MUSCHERT	Susanne	Pharmacotechnie industrielle	85

Mme	NIKASINOVIC	Lydia	Toxicologie et Santé publique	86
Mme	PINÇON	Claire	Biomathématiques	85
M.	PIVA	Frank	Biochimie	85
Mme	PLATEL	Anne	Toxicologie et Santé publique	86
M.	POURCET	Benoît	Biochimie	87
M.	RAVAUX	Pierre	Biomathématiques / Innovations pédagogiques	85
Mme	RAVEZ	Séverine	Chimie thérapeutique	86
Mme	RIVIÈRE	Céline	Pharmacognosie	86
M.	ROUMY	Vincent	Pharmacognosie	86
Mme	SEBTI	Yasmine	Biochimie	87
Mme	SINGER	Elisabeth	Bactériologie – Virologie	87
Mme	STANDAERT	Annie	Parasitologie – Biologie animale	87
M.	TAGZIRT	Madjid	Hématologie	87
M.	VILLEMAGNE	Baptiste	Chimie organique	86
M.	WELTI	Stéphane	Sciences végétales et fongiques	87
M.	YOUS	Saïd	Chimie thérapeutique	86
M.	ZITOUNI	Djamel	Biomathématiques	85

Professeurs certifiés

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement
Mme	FAUQUANT	Soline	Anglais
M.	HUGES	Dominique	Anglais
M.	OSTYN	Gaël	Anglais

Professeurs Associés

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
M.	DAO PHAN	Haï Pascal	Chimie thérapeutique	86
M.	DHANANI	Alban	Droit et Economie pharmaceutique	86

Maîtres de Conférences Associés

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
Mme	CUCCHI	Malgorzata	Biomathématiques	85
M.	DUFOSSEZ	François	Biomathématiques	85
M.	FRIMAT	Bruno	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	85
M.	GILLOT	François	Droit et Economie pharmaceutique	86
M.	MASCAUT	Daniel	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	86
M.	MITOUMBA	Fabrice	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	86
M.	PELLETIER	Franck	Droit et Economie pharmaceutique	86
M.	ZANETTI	Sébastien	Biomathématiques	85

Assistants Hospitalo-Universitaire (AHU)

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
Mme	CUVELIER	Élodie	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique	81

M.	GRZYCH	Guillaume	Biochimie	82
Mme	LENSKI	Marie	Toxicologie et Santé publique	81
Mme	HENRY	Héloïse	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	80
Mme	MASSE	Morgane	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière	81

Attachés Temporaires d'Enseignement et de Recherche (ATER)

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement	Section CNU
Mme	GEORGE	Fanny	Bactériologie – Virologie / Immunologie	87
Mme	N'GUESSAN	Cécilia	Parasitologie – Biologie animale	87
M.	RUEZ	Richard	Hématologie	87
M.	SAIED	Tarak	Biophysique – RMN	85
M.	SIEROCKI	Pierre	Chimie bioinorganique	85

Enseignant contractuel

Civilité	Nom	Prénom	Service d'enseignement
M.	MARTIN MENA	Anthony	Biopharmacie, Pharmacie galénique et hospitalière

Faculté de Pharmacie de Lille

3 Rue du Professeur Laguesse – 59000 Lille

03 20 96 40 40

<https://pharmacie.univ-lille.fr>

**L'Université n'entend donner aucune approbation aux
opinions émises dans les thèses ; celles-ci sont
propres à leurs auteurs.**

Remerciements

Madame Sevser SAHPAZ, professeure de Pharmacognosie à l'Université de Lille

Merci pour votre accompagnement tout au long de la rédaction de cette thèse, votre aide précieuse et vos conseils avisés, ainsi que pour vos cours qui m'ont beaucoup plu dès la deuxième année.

Monsieur Thierry HENNEBELLE, professeur de Pharmacognosie à l'Université de Lille

Merci pour vos cours et votre passion pour les plantes, qui donnent envie d'en apprendre plus, votre livre a été un support intéressant de réflexion. Merci de faire partie du jury de ma thèse.

Madame Sandrine JOUGLEUX, pharmacienne titulaire de la pharmacie du Port Fluvial

Merci pour votre soutien indéfectible tout au long de mes études, en particulier lors de ma quatrième année. Merci de votre gentillesse, votre patience et votre écoute, vos précieux conseils m'aident à prendre confiance et améliorer mes pratiques.

Les professeurs de la faculté de Pharmacie de Lille

Un mot particulier pour M. Hugues, qui sait montrer à chaque étudiant qu'il est unique. Pour sa bonne humeur à chaque cours, son accueil, sa volonté de nous accompagner au mieux et sa qualité d'écoute.

Les équipes des pharmacies Lafayette-Rolland de Ballancourt-sur-Essonne (91), du Port Fluvial et Colbert à Lille (59) et de l'Hôtel de Ville à Noirmoutier-en-l'Île (85)

Un grand merci pour m'avoir accueillie parmi vous, pour avoir participé à ma formation et pour l'expérience que vous m'avez apportée. Merci à chacun d'entre vous pour votre accompagnement, vos conseils, votre confiance et votre soutien tout au long de ces années.

Papa, maman, François et Timothée, mes grands-parents, mes oncles et tantes et tous les membres de ma famille

Merci pour votre immense soutien, pour avoir toujours cru en moi, m'avoir soutenue dans les difficultés et avoir partagé mes bonheurs. Vous m'avez laissée travailler tranquille dans ma chambre à Noël, vous avez supporté que je m'en aille tôt des repas de famille pour retourner à Lille, vous avez accepté mon éloignement géographique et les conséquences qu'il impliquait. Merci maman de m'avoir écrit chaque semaine pendant ma première année, puis encore régulièrement après, et merci pour la relecture de ma thèse.

Tous mes amis

Marie-Odile pour ton amitié et pour avoir dessiné au pied levé les molécules de cette thèse.

Laura pour avoir été un binôme dynamique et complémentaire chaque année de cette formation, tu es une amie très fiable. Merci pour ton amitié, ta gentillesse, ta compréhension, ton ouverture d'esprit, ton honnêteté, ton caractère, tes conseils avisés, ton écoute attentive et chaleureuse. Merci pour la relecture de ma thèse.

Léa pour avoir partagé de doux moments d'enseignements dirigés et travaux pratiques, la réalisation d'un joli mémoire de mycologie, la production de travaux de groupes et tous les autres travaux que j'oublie ! Merci pour ton amitié, ta franchise, ta présence, pour les chocolats chauds après les cours, les longues discussions...

Sephora pour ta gentillesse et tes qualités relationnelles qui font de toi une personne si agréable au quotidien. Merci d'avoir croisé mon chemin et de vouloir partager du temps de qualité avec chacun.

Olympe et Aurélie pour votre soutien au cours des études, les devoirs, les discussions, les révisions intenses, les jeux pendant les pauses, les après-midis au salon de thé (et de gourmandises), les déjeuners...

Antonin, Gaétan, Juliette, Lola, Malo, Robin et tous les autres amis rencontrés aux scouts, je vous remercie de m'avoir accompagnée dans ces longues études, par votre présence, vos mots de soutien, nos rires, notre progression. Vous m'avez fait changer d'air, sortir de ma zone de confort, prendre des responsabilités... Vous avez accepté mon manque de disponibilité et de flexibilité.

Hortense, Inès et Mathilde, pour votre présence quotidienne, les tisanes du soir, les sorties au musée, au Touquet, les diners, le bowling, les week-ends sous la tente, le scoutisme, le chant... Tous ces moments qui m'ont apporté beaucoup de bonheur.

Agathe pour m'avoir prêté ton appartement afin de changer d'air au cours de ma rédaction et Céline pour ta participation à la relecture de ma thèse, pour m'avoir cuisiné de bons délices et pour les thés-discussions. Pour le chant et les retrouvailles du lundi soir, pour chacun des très beaux moments que nous avons partagés.

Jeanne, pour les séances de sport, les temps de partage, les discussions dans le bus, les marches à la Citadelle...

Tous les amis que je n'ai pas cités et qui comptent énormément pour moi, merci.

Antoine

Je te remercie d'avoir partagé ce grand chemin avec moi, de m'avoir soutenue dans les difficultés et remotivée dans les moments de doutes. J'espère que le chemin sera encore beau et ensoleillé et je sais que ce n'est que le début de nos escapades et aventures.

Liste des abréviations

AMM : Autorisation de Mise sur le Marché.

ANSM : Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé.

DGCCRF : Direction générale de la Concurrence, de la consommation et de la Répression des fraudes.

EDQM : European Directorate for the Quality of Medicines and HealthCare, Direction européenne de la qualité du médicament et soins de santé.

EFSA : European Food Safety Authority, Autorité Européenne de Sécurité des Aliments.

EMA : European Medicines Agency, Agence Européenne du Médicament.

ESCO : European Scientific Cooperative On Phytotherapy, Coopération scientifique européenne en phytothérapie.

HMPC : Committee on Herbal Medicinal Products, Comité des Médicaments à base de Plantes.

IMI : Institut de Médecine Intégrative.

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale.

IRM : Imagerie par Résonnance Magnétique.

LH : Luteinising Hormone, hormone lutéinisante.

NCCIH : National Center for Complementary and Integrative Health, Centre national pour la médecine complémentaire et intégrative.

NIH : National Institutes of Health, instituts américains de la santé.

OMS ou WHO : Organisation Mondiale de la Santé ou World Health Organization.

TENS : Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, neurostimulation électrique transcutanée.

Table des illustrations

Figure 1 Schéma des neuf quadrants de l'abdomen.....	21
Figure 2 Graphique du pourcentage de femmes souffrant ou ayant déjà souffert de dysménorrhées primaires.....	22
Figure 3 Graphique de répartition des médicaments utilisés par les femmes souffrant de douleurs de règles.....	24
Figure 4 Intérêt des femmes pour des conseils et informations sur les thérapies alternatives et complémentaires utiles dans la prise en charge des douleurs de règles.....	26
Figure 5 Description de la notion de "tisanes"	32
Figure 6 <i>Vitex agnus-castus</i> hampes florales	33
Figure 7 <i>Vitex agnus-castus</i> baies.....	33
Figure 8 <i>Actaea racemosa</i> grappes florales	35
Figure 9 <i>Foeniculum vulgare</i> bulbe	37
Figure 10 <i>Foeniculum vulgare</i> fruit	37
Figure 11 <i>Foeniculum vulgare</i> fleur	37
Figure 12 <i>Salix alba</i> feuille	38
Figure 13 <i>Salix alba</i> chatons	38
Figure 14 Dérivés salicylés de <i>Salix alba</i>	39
Figure 15 <i>Artemisia vulgaris</i> feuille.....	40
Figure 16 <i>Artemisia vulgaris</i> fleur	40
Figure 17 <i>Achillea millefolium</i> fleur	41
Figure 18 <i>Achillea millefolium</i>	41
Figure 19 <i>Alchemilla vulgaris</i> fleur.....	43
Figure 20 <i>Alchemilla vulgaris</i> feuille	43
Figure 21 <i>Tanacetum parthenium</i> fleur.....	44
Figure 22 <i>Matricaria recutita</i> fleurs	45
Figure 23 <i>Cannabis sativa</i> feuille.....	46
Figure 24 Cannabidiol CBD.....	47
Figure 25 Tétrahydrocannabinol THC	47
Figure 26 <i>Curcuma domestica</i> rhizome	48
Figure 27 <i>Silybum marianum</i>	48
Figure 28 <i>Anethum graveolens</i> akène	49
Figure 29 <i>Calendula officinalis</i>	49
Figure 30 <i>Rubus idaeus</i> feuille	49
Figure 31 <i>Salvia officinalis</i> feuille.....	50
Figure 32 <i>Salvia sclarea</i> feuille.....	50
Figure 33 Isoprène	54
Figure 34 Alcool	55
Figure 35 Cétone	55
Figure 36 Ester.....	55
Figure 37 Aldéhyde	55
Figure 38 Acide cinnamique	55
Figure 39 Aldéhyde cinnamique	55
Figure 40 Anéthol.....	55
Figure 41 Aldéhyde anisique	55
Figure 42 Safrole.....	56
Figure 43 <i>Artemisia dracunculus</i> fleur	57
Figure 44 <i>Ammi visnaga</i> graines	58
Figure 45 <i>Salvia sclarea</i> sommités fleuries	60
Figure 46 <i>Ocimum basilicum</i> parties aériennes	61

Figure 47 <i>Chamaemelum nobile</i> sommités fleuries	63
Figure 48 <i>Citrus x aurantium</i> feuille	64
Figure 49 <i>Lavandula angustifolia</i> fleur	65
Figure 50 <i>Mentha X piperita</i> fleur	67
Figure 51 <i>Cananga odorata</i> fleur	67
Figure 52 Schéma de Hering.....	76
Figure 53 <i>Actaea racemosa</i> rhizomes	82
Figure 54 <i>Citrullus colocynthis</i> fruit.....	84
Figure 55 Lachésis muet	85
Figure 56 Seiche commune.....	86
Figure 57 <i>Caulophyllum thalictroides</i> rhizome	87
Figure 58 <i>Matricaria chamomilla</i> fleur.....	88
Figure 59 <i>Strychnos nux vomica</i> graine.....	89

Table des matières

1. INTRODUCTION.....	19
2. GENERALITES	21
2.1. Dysménorrhées primaires	21
2.1.1. Définition	21
2.1.2. Epidémiologie	22
2.1.3. Prise en charge allopathique	23
2.1.4. Considérations de santé publique.....	24
2.1. Thérapies complémentaires	25
2.1.1. Définition	25
2.1.2. Connaissance publique	26
2.1.3. Recours	27
3. PHYTOTHERAPIE.....	29
3.1. Définition	29
3.2. Caractéristiques	29
3.3. Histoire	30
3.4. Utilisation	32
3.5. Plantes utilisées dans les douleurs de règles	33
3.5.1. Gattilier, <i>Vitex agnus-castus</i> L.	33
3.5.2. Actée à grappes noires, <i>Actaea racemosa</i> L.	35
3.5.3. Fenouil doux, <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	36
3.5.4. Saule blanc, <i>Salix alba</i> L.	38
3.5.5. Armoise commune, <i>Artemisia vulgaris</i> L.	39
3.5.6. Achillée millefeuille, <i>Achillea millefolium</i> L.	41
3.5.7. Alchémille, <i>Alchemilla vulgaris</i> L.	43
3.5.8. Grande camomille, <i>Tanacetum parthenium</i> L.	44
3.5.9. Camomille allemande, <i>Matricaria recutita</i> L.	45
3.5.10. Chanvre, <i>Cannabis sativa</i> L.	46
3.5.11. Autres plantes	48
3.6. Réponses au questionnaire	50
3.7. Toxicité et risques	51
3.8. Considérations légales	52
4. AROMATHERAPIE	53
4.1. Définition	53
4.2. Caractéristiques	53
4.3. Composition chimique	54
4.4. Histoire	56
4.5. Huiles essentielles utilisées dans les douleurs de règles.....	56
4.5.1. Estragon, <i>Artemisia dracunculus</i> L.	57
4.5.2. Khella, <i>Ammi visnaga</i> L.	58
4.5.3. Sauge sclérée, <i>Salvia sclarea</i> L.	60
4.5.4. Basilic tropical, <i>Ocimum basilicum</i> L.	61
4.5.5. Camomille romaine ou noble, <i>Chamaemelum nobile</i> All.	62
4.5.6. Petit grain bigarade, <i>Citrus x aurantium</i> L. ssp. <i>amara</i>	64
4.5.7. Lavande vraie ou fine, <i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	65
4.5.8. Autres huiles essentielles	67
4.6. Réponses au questionnaire	68
4.7. Toxicité et risques	69
4.8. Considérations légales	71
5. HOMEOPATHIE.....	75
5.1. Définition	75
5.2. Caractéristiques	75

5.3.	Fabrication	77
5.4.	Histoire	78
5.5.	Utilisation	81
5.6.	Souches homéopathiques utilisées dans les douleurs de règles	81
5.6.1.	Actaea racemosa.....	81
5.6.2.	Magnesia phosphorica.....	83
5.6.3.	Colocynthis.....	83
5.6.4.	Lachesis mutus.....	84
5.6.5.	Sepia officinalis.....	86
5.6.6.	Caulophyllum thalictroides	87
5.6.7.	Autres souches homéopathiques.....	88
5.7.	Réponses au questionnaire	89
5.8.	Toxicité et risques	90
5.9.	Considérations légales	90
6.	AUTRES ALTERNATIVES.....	93
7.	RÔLES DU PHARMACIEN	95
8.	CONCLUSION	97
	Annexes	99
	Bibliographie.....	103

1. INTRODUCTION

Les règles correspondent à la desquamation de la paroi utérine (ou endomètre) sous l'action de différentes hormones. Ce sont des saignements qui durent en moyenne trois à cinq jours et sont parfois associés à différents symptômes. Les premières règles surviennent à la puberté, généralement entre 12 et 13 ans. La ménopause correspond à l'arrêt du fonctionnement ovarien, et donc des règles, en moyenne à 51 ans.(1)

Dans l'Egypte ancienne, les menstruations sont traitées scientifiquement et médicalement, et des vertus médicinales leur sont accordées.(2)

Hippocrate, puis Paracelse et de Graaf s'accordent à dire que les règles sont une purification permettant d'éliminer un sang toxique pour l'organisme si son abondance est trop importante.

Dans la Grèce antique, Pline le Jeune attribue de nombreux effets délétères aux menstruations en disant qu' *« une femme qui a ses règles fait aigrir le vin doux par son approche, en les touchant frappe de stérilité les céréales, de mort les greffes, brûle les plants des jardins ; les fruits de l'arbre contre lequel elle s'est assise tombent ; son regard ternit le poli des miroirs, attaque l'acier et l'éclat de l'ivoire ; les abeilles meurent dans leurs ruches »*.(3)

Les religions monothéistes considèrent que le sang menstruel est sale et la femme en période de menstruations impure, les règles sont sources de péchés.

De nos jours, l'attitude face aux menstruations est très différente selon les pays. Par exemple, dans certaines régions du Népal, les femmes sont exclues du village toute la durée de leurs règles.(4)

Les règles peuvent s'accompagner de douleurs au niveau du pelvis s'étendant aux cuisses et au bas du dos, de crampes, mais aussi de nombreux symptômes tels que des céphalées, nausées, vomissements, migraines, diarrhées, fatigues ou sensations de malaise.(5)

L'objet de cette thèse est concentré essentiellement autour des douleurs abdominales au cours de la période de règles. En effet, c'est un sujet fréquemment rencontré lors de demandes de conseils en officine.

2. GENERALITES

2.1. Dysménorrhées primaires

2.1.1. Définition

Les dysménorrhées ou douleurs de règles sont des crampes et des spasmes d'intensité variable qui touchent le cadran sus-pubien de l'abdomen et irradient parfois vers le bas du dos, l'abdomen ou le haut des cuisses. Elles sont généralement ressenties peu de temps avant le début des menstruations ou après et peuvent durer jusque trois jours.(6)

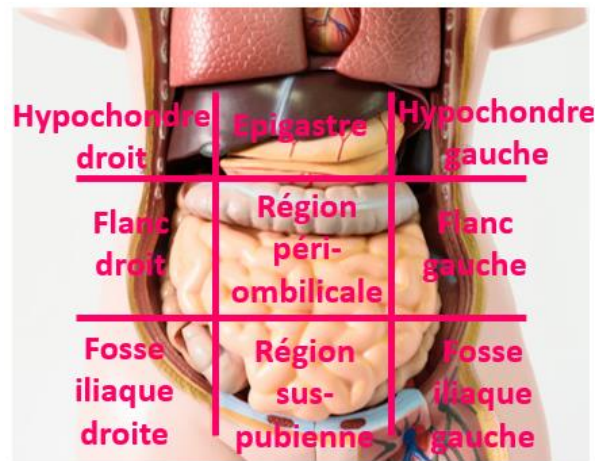


Figure 1 Schéma des neuf quadrants de l'abdomen

En l'absence de fécondation, l'endomètre préparé pour la nidation devient inutile et est détruit, ses débris sont éliminés par contraction de l'utérus, ce qui peut provoquer des spasmes douloureux au cours de la période prémenstruelle ou pendant les règles. De plus, chez la jeune femme il arrive qu'une sécrétion trop importante de prostaglandines pro-inflammatoires soit responsable d'un inconfort ou de douleurs.(7)

Les dysménorrhées primaires se distinguent des dysménorrhées secondaires, elles sont uniquement dues aux menstruations et n'impliquent pas de pathologie pelvienne particulière. Elles peuvent être prises en charge sous forme de conseils donnés par le pharmacien au comptoir de l'officine.

Les dysménorrhées secondaires sous-tendent une pathologie pelvienne et doivent conditionner un avis médical accompagné d'un bilan complémentaire par une échographie pelvienne et une imagerie par résonnance magnétique abdominopelvienne.

L'automédication peut être mise en place selon certaines conditions que sont des douleurs supportables, isolées et sans symptôme associé, mais aussi des douleurs identiques à celles du cycle précédent pour lesquelles une consultation médicale a déjà eu lieu.(8)

Si aucune de ces conditions n'est respectée, une consultation médicale plus ou moins urgente est indispensable et l'automédication ne doit pas être mise en place, dans le risque de retarder un diagnostic de pathologie pelvienne.

2.1.2. Epidémiologie

Dans un questionnaire réalisé en 2022 auprès de 335 femmes françaises réglées, enceintes ou ménopausées, 294 affirment souffrir ou avoir déjà souffert de douleurs de règles au cours de leur vie, ce qui représente 87,8% de personnes atteintes. Seules 12,2% ne souffrent pas ou n'ont jamais souffert de douleurs pendant leurs règles.(9)

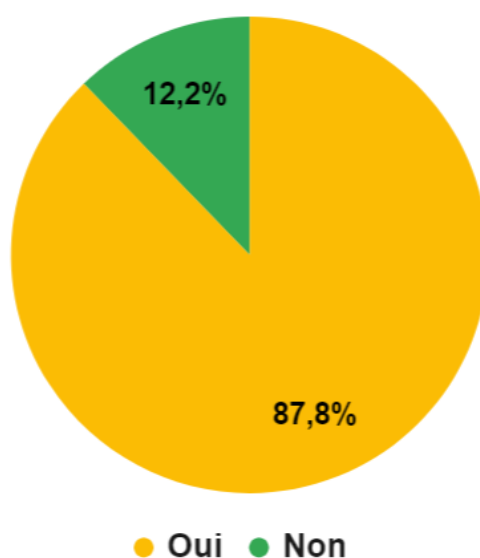


Figure 2 Graphique du pourcentage de femmes souffrant ou ayant déjà souffert de dysménorrhées primaires

Selon une étude canadienne de 2005, environ 60% des femmes réglées présentent des dysménorrhées primaires avec des douleurs modérées à graves. Le rôle du tabac et la nulliparité sont interrogés comme facteurs de risque de douleur alors que la prise de contraceptifs oraux semble être protectrice.(10)

Selon une étude australienne, 90% des femmes présentent des crampes d'estomac, 44% des douleurs dorsales et 34% des maux de têtes ou migraines. Cette étude relève aussi d'autres symptômes comme la fatigue, les changements d'humeur, la rétention d'eau, les nausées et les diarrhées. La prévalence des dysménorrhées primaires augmente au cours de l'adolescence, c'est-à-dire entre 15 et 17 ans. L'adolescence passée, la prévalence diminue avec l'augmentation de l'âge.(11)

2.1.3. Prise en charge allopathique

Selon le dictionnaire Larousse, l'allopathie est « *le mode habituel de traitement qui combat la maladie en utilisant des médicaments qui ont un effet opposé aux phénomènes pathologiques.* »(12) Ainsi, l'allopathie a pour but d'annuler les symptômes par antagonisme.

Les recommandations de prise en charge des dysménorrhées primaires sont basées sur l'examen clinique, dans le but d'éliminer toute pathologie pelvienne ou malformation et afin d'évaluer la pertinence et la nécessité d'un traitement.

En France, la prise en charge est majoritairement symptomatique et repose sur l'utilisation d'antinociceptifs ou d'antispasmodique. Les douleurs peuvent aussi être atténuées par l'utilisation de progestatifs et oestroprogestatifs.(13)

Le traitement symptomatique initial emploie des antinociceptifs de palier I ou non opioïdes et des antispasmodiques, seuls ou en association. Le choix d'une classe thérapeutique est défini par le thérapeute selon l'intensité de la douleur.

Ainsi, la première intention de prise en charge suggère l'utilisation de :

- Anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène, l'acide méfénamique, l'acide tiaprofénique, le diclofénac, le flurbiprofène, le dexkétoprofène et le naproxène ;
- Antalgiques comme le paracétamol ;
- Antispasmodiques comme le phloroglucinol.(14)

Si les symptômes persistent malgré l'utilisation d'antinociceptifs et d'antispasmodiques, il est possible d'utiliser certains progestatifs comme la dydrogestérone, la médrogestone ou la progestérone. Les oestroprogestatifs peuvent aussi être utilisés.

Selon le questionnaire, 15% des femmes n'utilisent aucun médicament pour la prise en charge de leurs douleurs : elles utilisent généralement des bouillottes d'eau chaude.(9)

Parmi les femmes qui utilisent des médicaments, la moitié n'emploie qu'une molécule parmi celles proposées ci-dessus avec une prédominance d'utilisation du paracétamol, suivi du phloroglucinol puis de l'ibuprofène.

La seconde moitié des patientes associe plusieurs des molécules proposées.

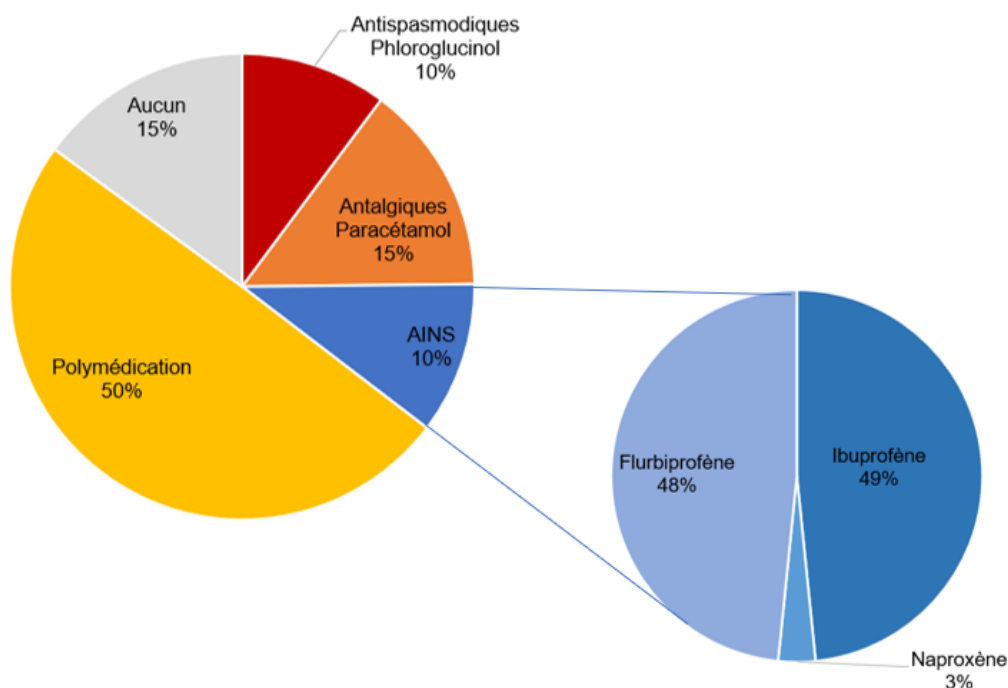


Figure 3 Graphique de répartition des médicaments utilisés par les femmes souffrant de douleurs de règles

2.1.4. Considérations de santé publique

Les douleurs de règles sont à l'origine de perturbations du mode de vie ainsi que d'un absentéisme important au travail et à l'école. Ces éléments sont mis en évidence par de nombreuses études et témoignent de l'impact en santé publique mais aussi économique des dysménorrhées primaires.(15)

Selon une étude canadienne, 51% des femmes souffrant de dysménorrhées primaires subissent une limitation d'activité et 17% avec des absences scolaires ou au travail.(10)

L'impact physique de la douleur peut commencer avec un simple inconfort mais aller jusqu'à un handicap sévère.(11)

Par ailleurs, un projet de loi proposant un congé menstruel au travail est déposé en France. La proposition est déjà adoptée par certaines entreprises et communes françaises, mais aussi dans différents pays tels que l'Espagne, le Japon ou la Corée du Sud.(16)

2.1. Thérapies complémentaires

2.1.1. Définition

Dans le communiqué de la commission XII, l'Académie nationale de médecine définit les thérapies complémentaires (ou alternatives, ou non conventionnelles) comme des thérapies « *répondant à des attentes de patients non satisfaites par l'offre de soins conventionnelle* ».(17) Cependant, elle rappelle dans ce même communiqué « *qu'une thérapie complémentaire n'est pas une médecine complémentaire dont les pratiques sont diversifiées pour répondre le plus largement possible aux besoins de la population. La médecine est enseignée dans les Facultés de médecine, le corpus médical reposant sur des données scientifiques* ».(17) Ainsi, elles ne doivent pas être utilisées pour traiter des pathologies nécessitant une prise en charge médicale ou chirurgicale mais peuvent accompagner les troubles bénins et les effets indésirables des traitements.

Le National Institute of Health complète sa définition des thérapies alternatives en indiquant qu'il s'agit de « *pratiques de santé [...] autres que celles intrinsèques au système de santé politiquement dominant d'une société ou culture particulière dans une période historique donnée.* »(18)

Selon le National Center for Complementary and Integrative Health, les « *thérapies complémentaires et alternatives regroupent des approches, des pratiques, des produits de santé et médicaux qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle, à un endroit et à une période donnés* ».(19)

L'Institut de médecine intégrative distingue la médecine conventionnelle académique et allopathique et les thérapies non conventionnelles aussi dénommées « *médecines complémentaires, douces, parallèles ou naturelles* ».(20)

Une trentaine de thérapies alternatives et complémentaires sont recensées par l'académie de médecine parmi lesquelles l'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie, la naturopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie, l'ostéopathie, l'hypnose...(17)

2.1.2. Connaissance publique

La réalisation du questionnaire auprès des 335 femmes françaises révèle que 23 des 41 femmes n'ayant jamais souffert de douleurs de règles ont déjà entendu parler des thérapies alternatives et complémentaires pour la prise en charge des douleurs de règles, soit 56,1%.

Parmi les 294 femmes souffrant de dysménorrhées primaires, 35,7% n'a jamais entendu parler de thérapies alternatives et complémentaires pour soulager les douleurs de règles. A l'inverse, 64,3% des femmes en ont entendu parler sans en utiliser et 26,5% en utilisent.

La majorité des femmes serait favorable à l'obtention de conseils ou d'informations concernant les thérapies alternatives et complémentaires pour la prise en charge des douleurs de règles. En effet, 273 répondent favorablement à la question « Seriez-vous intéressée par des conseils et des informations concernant ces thérapies complémentaires ? ». Les personnes qui ne sont pas favorables à recevoir ce type d'informations ne sont, pour la plupart, pas concernées par les douleurs de règles.

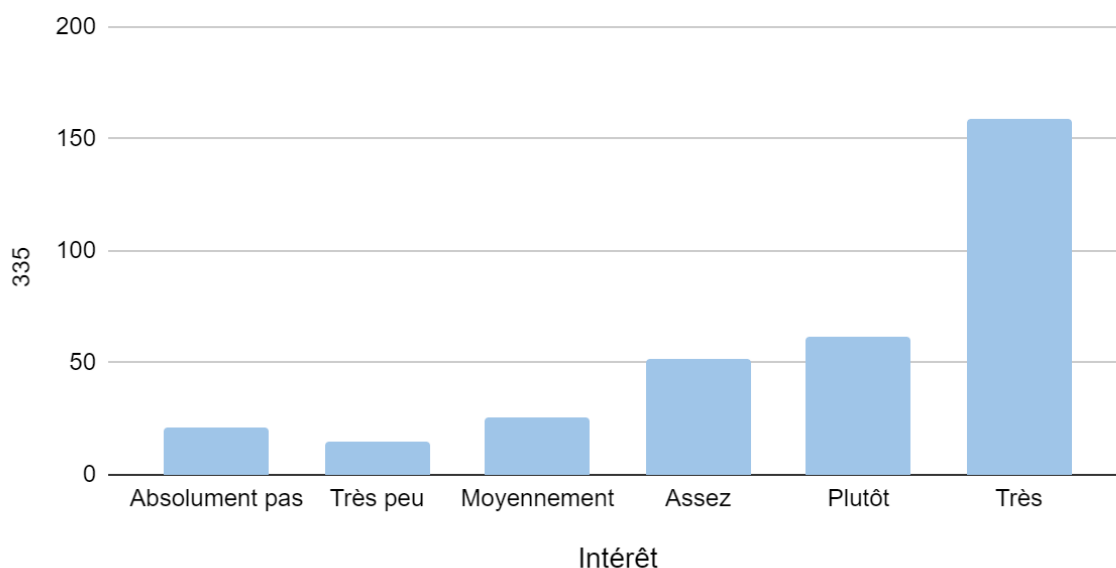


Figure 4 Intérêt des femmes pour des conseils et informations sur les thérapies alternatives et complémentaires utiles dans la prise en charge des douleurs de règles

2.1.3. Recours

Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, en 2018 40% de la population française a recours aux thérapies alternatives et complémentaires pour soulager les maux du quotidien.(21) Le recours à ce type de thérapies ne fait qu'augmenter.(22)

En général, les personnes ayant recours aux thérapies alternatives et complémentaires sont les patients atteints de maladies chroniques comme les cancers ou le SIDA, mais aussi l'hypertension, l'asthme, la tuberculose... L'objectif est de soulager les symptômes de la pathologie mais aussi les effets secondaires des médicaments conventionnels, pour améliorer la qualité de vie...

Les thérapies alternatives et complémentaires sont aussi considérées par les patients comme des alternatives « douces » pour l'accompagnement des troubles anxieux, de l'insomnie, du stress... Ce sont des thérapies réputées inoffensives et bien tolérées mais elles peuvent être responsables d'effets secondaires qu'il est indispensable de considérer.(23)

Cette thèse a pour objectif de recenser les différents produits de phytothérapie, d'aromathérapie et d'homéopathie utiles pour soulager les douleurs abdominales causées par les règles, et qui peuvent être conseillés à l'officine.

3. PHYTOTHERAPIE

3.1. Définition

Etymologiquement, le terme phytothérapie provient de l'association des termes grecs *phyto* et *therapeia* qui signifient respectivement « plante/végétal » et « traitement ». Roger Moatti, cardiologue diplômé de la Faculté de médecine de Paris passionné par les plantes et leurs propriétés, définit la phytothérapie comme l'utilisation des plantes pour soigner les maladies. Aujourd'hui, la phytothérapie est définie simplement comme la « thérapie par les plantes » et selon le dictionnaire Larousse, la phytothérapie correspond au « *traitement ou à la prévention des maladies par l'usage des plantes médicinales.* »(24,25)

C'est une thérapeutique familiale, de conseil et d'automédication, à visée symptomatique, parfois préventive.

La phytothérapie répond à des principes allopathiques qui sont l'utilisation du remède comme antagoniste des symptômes de la maladie. L'allopathie est la thérapeutique des contraires.(26)

3.2. Caractéristiques

Seuls les médecins ont le droit de pratiquer la phytothérapie sous forme de consultation et seuls les pharmaciens et les herboristes sont habilités à donner des conseils au moment de l'achat de plantes médicinales. Le diplôme d'herboristerie n'existe plus en France depuis 1941, par extension, les herboristes doivent aujourd'hui être des pharmaciens pour promulguer des conseils associés aux plantes.(27)

La Pharmacopée Européenne est opposable dans l'Union Européenne et définit les drogues végétales utilisées en l'état « *comme étant essentiellement des plantes, parties de plantes ou algues, champignons, lichens, entiers, fragmentés ou coupés, utilisés en l'état, soit le plus souvent sous forme desséchée, soit à l'état frais. Certains exsudats n'ayant pas subi de traitements spécifiques sont également considérés comme drogues végétales. Les drogues végétales doivent être définies avec précision par la dénomination scientifique botanique (genre, espèce, variété, auteur) ».*

Les pharmaciens d'officine peuvent réaliser des mélanges pour tisanes sous forme de préparations officinales et des mélanges d'huiles essentielles, selon les conditions décrites dans les monographies du Formulaire national. La Pharmacopée Européenne décrit aussi un grand nombre de préparations à base de drogues végétales.

Le Ministère de la Santé et de la Prévention fixe les conditions d'obtention d'une autorisation de mise sur le marché pour les médicaments à base de plantes pour lesquelles est retenue une liste d'indications thérapeutiques relevant de la phytothérapie. Les dysménorrhées font partie de cette liste d'indications.

L'indication de « médicament traditionnel à base de plantes pour le traitement symptomatique des spasmes mineurs pendant les règles » figure parmi les indications des monographies publiées par le Comité sur les médicaments à base de plantes de l'Agence Européenne du Médicament. La durée de traitement est de 2 semaines et la population cible est la femme adulte et adolescente de plus de 12 ans.(28)

3.3. Histoire

La découverte de l'intérêt des plantes pour soigner des symptômes divers n'est pas le propre de l'Homme et n'est pas récente.

La zoopharmacognosie est une science qui consiste à étudier chez l'animal sauvage les comportements d'automédication, elle permet de découvrir les propriétés de certaines plantes.

Pour favoriser l'expulsion de leurs parasites intestinaux, plusieurs espèces de grands singes d'Afrique ingurgitent dans un ordre précis les feuilles rugueuses de différents arbustes sans les mastiquer, pour accélérer le transit. Ce comportement d'utilisation de plantes en traitement mécanique des parasitoses s'observe notamment en saison des pluies, période de forte incidence de nématodoses.(29) D'autres comportements similaires ont été recensés chez les primates non humains, tels que la consommation de tiges toxiques de plantes comme antiparasitaires.

Une légende raconte que le café a été découvert par l'observation de chèvres changeant de comportement et devenant plus alertes suite à la consommation de baies de plants de café en Ethiopie.(30)

Dans toutes les civilisations ont été retrouvées des traces d'utilisation de plantes pour la guérison. En effet, la connaissance et l'emploi des plantes par ces civilisations résultent de la nécessité à survivre dans un milieu hostile.

Le Papyrus d'Ebers a été découvert à Louxor en 1862 et est considéré comme le plus ancien des traités médicaux connus. Ce document contient des notions physiologiques et médicales, mais aussi une pharmacopée très riche concernant principalement les plantes et les végétaux. 875 substances y sont référencées par des philosophes et des religieux, telles que l'opium, le saule, le séné ou le ricin. Des indications sont données pour les différentes substances et environ soixante monographies concernent les troubles de la femme.(31)

Dioscoride est considéré comme le « père spirituel de la pharmacognosie » avec son ouvrage principal *De materia medica* qui aurait été rédigé vers l'an 60. Cet ouvrage est resté jusqu'à la fin du XVIIe siècle l'une des principales références dans le domaine de la botanique médicale en Europe, par l'étude et la description de l'utilisation médicinale de nombreux produits végétaux avec leurs propriétés et la manière de les récolter.(32) En 512 apparaît le premier herbier comportant des dessins de plantes qui est en réalité une version illustrée de *De materia medica*.(33)

Durant le Moyen-Âge, les moines cultivent des plantes médicinales, aromatiques ou alimentaires dans les monastères, pour les étudier, découvrir leurs vertus médicinales et extraire les principes actifs curatifs : ce sont les jardins des simples. On y retrouve entre autres le fenouil commun, la rue officinale, la sauge sclérée...(34) Différentes parties de ces plantes étaient ensuite séchées et conservées pour être utilisées dans la préparation des médicaments.(35)

L'invention de l'imprimerie au XVe siècle permet la transition de la transmission orale des vertus thérapeutiques des plantes à la transmission écrite. Les herbiers imprimés se multiplient ainsi que des listes des plantes médicinales, la tradition de l'utilisation des plantes en thérapeutique se perpétue.

A partir du XIXe siècle, le développement de la science et en particulier de la chimie permet d'étudier les caractéristiques des substances actives extraites des plantes afin d'en comprendre le mécanisme d'action sur l'organisme.(33)

3.4. Utilisation

Les plantes peuvent être utilisées par différentes voies et sous différentes formes telles que :

- La voie orale en tisane, gélule, poudre ou capsule, mais aussi en vins toniques, sirops et cordiaux ;
- La voie topique en lotion, bain, bains de bouche, gargarismes ou cataplasme ;
- La voie inhalée en nébulisation ou inhalation ;
- La voie rectale en suppositoires...

La tisane est la forme d'utilisation principale des plantes intéressantes dans la prise en charge des douleurs de règles.

Selon la Pharmacopée française, une tisane est une « *préparation aqueuse buvable obtenue à partir d'une ou plusieurs drogues végétales* ».(36) Les tisanes peuvent être réalisées à partir des drogues végétales selon trois procédés : l'infusion, la macération et la décoction.

L'infusion consiste à verser l'eau bouillante directement sur la drogue végétale et les laisser en contact une dizaine de minutes.

La macération consiste à maintenir la drogue végétale au contact de l'eau à environ 25°C pendant 30 minutes.

La décoction consiste à maintenir la drogue végétale en contact avec l'eau à ébullition pendant 15 à 30 minutes.

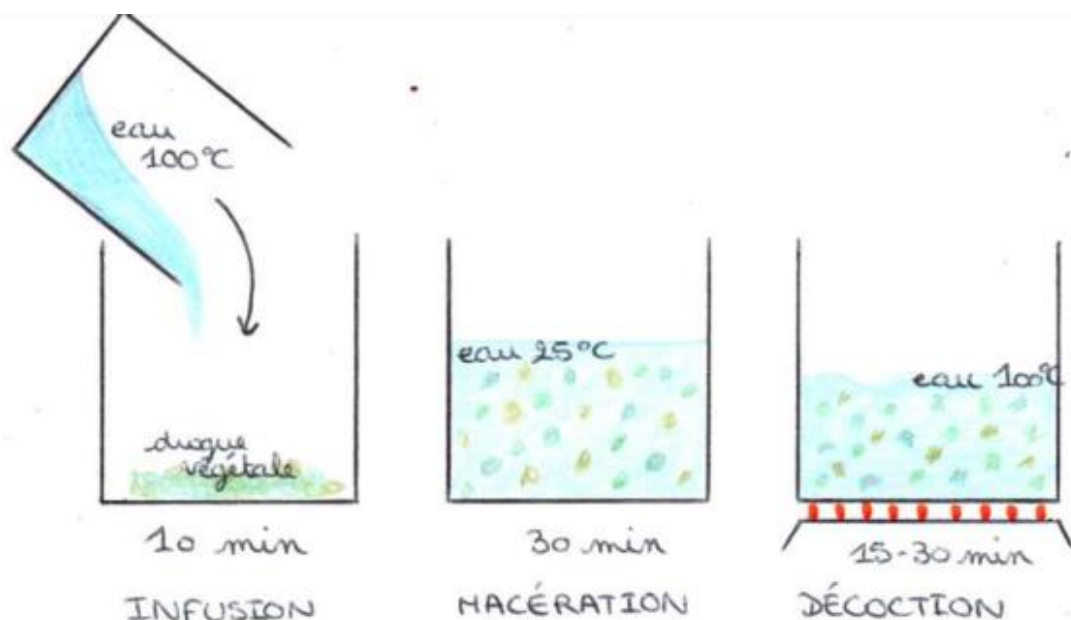


Figure 5 Description de la notion de "tisanes"

3.5. Plantes utilisées dans les douleurs de règles

Certaines plantes peuvent contribuer à soulager les douleurs de règles. Leur utilisation peut avoir des origines historiques alors que les substances actives et mécanismes d'action ont été découverts plus tard.(13)

Les contre-indications en cas de grossesse n'ont pas lieu d'être indiquées dans le cadre des douleurs de règles et ne sont pas exposées ci-dessous.

Les plantes citées dans cette partie ont été dessinées par mes soins, à partir d'encyclopédies et d'échantillons prélevés dans la nature.

Les structures chimiques, au format ACS Document 1996, ont été dessinées à l'aide du logiciel ChemDraw Professional par Marie-Odile Augé, doctorante en chimie des matériaux.

3.5.1. Gattilier, *Vitex agnus-castus* L.

Le gattilier, *Vitex agnus-castus*, ou arbre au poivre est un arbuste aromatique de la famille des Lamiaceae. C'est une plante ligneuse qui perd son feuillage en hiver avec de belles fleurs bleues, mauves et roses. Cet arbuste nécessite un climat méditerranéen mais est susceptible de s'épanouir dans toutes les conditions.(37)

Le gattilier est reconnaissable par ses hampes florales et la forte odeur poivrée du feuillage. De plus, les baies du gattilier ressemblent à celle du poivre avec une saveur épicée.(38)



Figure 6 *Vitex agnus-castus* hampes florales



Figure 7 *Vitex agnus-castus* baies

Le *Vitex* « agneau chaste » a toujours été associé à la chasteté. Au cours des âges, les vertus anaphrodisiaques qui lui étaient prêtées ont conditionné son usage pour repousser le désir charnel et préserver la chasteté, en particulier chez les moines.

En phytothérapie, le fruit mûr séché et broyé du gattilier est considéré comme un régulateur hormonal avec un usage traditionnel pour :

- Les règles irrégulières ou absentes ;
- Les douleurs des seins liées au cycle menstruel ;
- Le syndrome prémenstruel ;
- Certaines formes de stérilité féminine ;
- Les règles douloureuses.

Les substances actives retrouvées dans les baies de gattilier sont :

- Des diterpènes : labdanes comme par exemple le rotundifurane et le vitexilactone ;
- Des iridoïdes : agnuside et aucubine ;
- Des flavonoïdes : casticine ;
- Des alcaloïdes ;
- Des stéroïdes ;
- Des huiles essentielles à monoterpènes et sesquiterpènes.

Les diterpènes du gattilier ont une action sur l'axe hypothalamo-hypophysaire en stimulant l'hypophyse pour la production d'hormones lutéinisantes (Luteinising Hormone, LH), qui provoquent l'augmentation de la sécrétion de progestérone et la diminution de la sécrétion de prolactine, régularisant ainsi les règles.(39)

L'HMPC de l'Agence Européenne du Médicament propose deux posologies et méthodes d'administration. L'usage médical bien établi correspond à une posologie de 20 milligrammes de baies séchées par jour par voie orale, pendant trois mois alors que l'usage traditionnel propose plusieurs posologies entre 2 et 800 milligrammes par jour.(40) Le fruit du gattilier peut être utilisé en décoction ou infusion.

Le gattilier peut être utilisé à partir de 18 ans. Il est contre-indiqué chez les femmes allaitantes ou ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer hormonodépendant, de tumeur hypophysaire à prolactine ou d'antécédents de troubles hypophysaires. De plus, l'utilisation de gattilier n'est pas recommandée en cas de traitement médicamenteux par agoniste ou antagoniste dopaminergique, oestrogènes ou antagoniste des oestrogènes.(41)

Dans la prise en charge des règles douloureuses, irrégulières ou peu abondantes, le gattilier peut être associé à l'huile d'onagre. L'onagre *Oenothera biennis* L. est une plante à grandes corolles jaunes. L'huile extraite de la graine est riche en acides gras essentiels comme l'oméga 6, l'acide linoléique et l'acide gamma-linolénique. Ces acides gras favorisent l'équilibre entre les prostaglandines pour s'opposer aux effets de la prolactine, qui entraîne les troubles des règles.

3.5.2. Actée à grappes noires, *Actaea racemosa* L.

L'actée à grappes, *Actaea racemosa*, est une plante vivace de la famille des Ranunculaceae produisant des fleurs en grappes blanches parfumées d'une odeur repoussante. Le feuillage constitué de grandes feuilles vert foncé est caduc.(42)



Figure 8 *Actaea racemosa* grappes florales

Les peuples amérindiens utilisaient la racine de l'actée à grappes pour soigner les morsures de serpents, soulager les douleurs de règles et les troubles du cycle menstruel.

En phytothérapie, la partie souterraine, ou rhizome, de l'actée à grappe est utilisée pour :

- Les effets de la ménopause : bouffées de chaleur en particulier ;
- Les règles douloureuses ou irrégulières ;
- Le syndrome prémenstruel.

Les substances actives contenues dans la partie souterraine de l'actée à grappes sont :

- Des tanins ;

- De l'acide fukinolique ;
- Des triterpènes glucosidiques : actéine et cimicifugoside.

Le mécanisme d'action des substances actives de l'actée à grappes n'est pas élucidé actuellement mais l'acide fukinolique aurait un effet anti-inflammatoire par un mécanisme d'action similaire à celui de l'acide salicylique contenu dans l'aspirine.

La monographie de l'HMPC donne un usage traditionnel de l'actée à grappes dans les règles irrégulières et douloureuses.(43) L'obtention d'une autorisation de mise sur le marché sur la base d'un usage traditionnel requiert une utilisation à des fins médicales d'au-moins 30 ans dont au moins 15 ans dans l'Union Européenne, mais aussi des données suffisantes sur l'innocuité ou l'efficacité du produit.(44)

La posologie d'utilisation de l'actée dépend de la forme sous laquelle elle est présentée. Sous forme de rhizome séché, il est possible d'utiliser jusqu'à 40 milligrammes par jour pendant 4 à 6 semaines.

L'actée à grappes est réservée à l'adulte et peut être utilisée à partir de 18 ans mais selon l'HMPC elle ne doit pas être utilisée sans avis médical en cas de cancer hormonodépendant, d'affection biliaire ou hépatique. Il faut être vigilant à l'apparition de signes évocateurs d'une hépatotoxicité qui nécessitent l'arrêt du traitement. Selon l'Agence Européenne du Médicament, il est préférable de ne pas prendre d'actée à grappes au cours de l'allaitement. Selon la base Hedrine, l'actée à grappes interagit avec les traitements hormonaux oestroprogestatifs et antagonistes des oestrogènes avec une modification de l'efficacité des traitements hormonaux.(45)

3.5.3. Fenouil doux, *Foeniculum vulgare* Mill.

Le fenouil doux, *Foeniculum vulgare*, est une grande plante aromatique de la famille des Apiaceae pour laquelle la phytothérapie distingue deux variétés exclusivement cultivées que sont le fenouil amer *F. vulgare* spp. *vulgare* var. *vulgare* et le fenouil doux *F. vulgare* spp. *vulgare* var. *dulce*. Le fenouil doux est le plus utilisé en phytothérapie, pour son fruit séché.(46,47) Certains auteurs ne donnent pas d'intérêt à la distinction de variétés de *F. vulgare*, les seules différences résidant dans la composition chimique de leurs huiles essentielles, c'est-à-dire leurs chimiotypes. Ainsi, le fruit des fenouils doux et amer est utilisé traditionnellement en phytothérapie.



Figure 9 *Foeniculum vulgare* bulbe



Figure 10 *Foeniculum vulgare* fruit



Figure 11 *Foeniculum vulgare* fleur

Le fenouil est utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus fortifiantes et antiparasitaires. Charlemagne étiqueta le fenouil comme une plante « indispensable » avec 87 autres plantes. Ainsi, il fut cultivé dans les jardins des simples pour sa capacité à limiter les gaz et ballonnements.

Le fruit frais ou séché du fenouil est utilisé pour ses effets sur :

- La digestion : apaisant pour les maux de ventre et limite les troubles digestifs ;
- Les coliques du nourrisson ;
- Les règles douloureuses ;
- Les troubles respiratoires : expectorant pour la toux grasse.

La substance active prédominante dans le fruit du fenouil est l'anéthol, contenu aussi en grandes quantités dans l'huile essentielle. L'huile essentielle de fenouil amer contient 55 à 75% de *trans*-anéthol et 12 à 25% de fenchone qui est une cétone monoterpénique. L'huile essentielle de fenouil doux contient au minimum 80% de *trans*-anéthol et très peu de fenchone.

Les propriétés carminatives et stimulantes du fenouil améliorent le fonctionnement du système digestif et l'expulsion des gaz intestinaux.

La monographie de l'Agence Européenne du Médicament recommande une posologie d'1,5 grammes de fruit du fenouil en infusion dans 250 millilitres d'eau bouillante trois fois par jour de fenouil pendant moins de deux semaines, soit une dose quotidienne de 4,5 grammes. Cette plante peut être utilisée en tisane ou sous forme de poudre.(48) Le fenouil doux a une monographie à l'HMPC.

Le fenouil peut être utilisé à partir de 12 ans, mais il convient de ne pas l'utiliser chez les personnes présentant une allergie au fenouil, à l'anéthol ou à des plantes de la famille des Apiaceae comme l'anis, le carvi, le céleri, la coriandre et l'anis. De même, il ne doit pas être utilisé par les femmes ayant des antécédents de cancer hormonodépendant, mais peut être utilisé chez la femme allaitante.

Le fenouil doit être évité chez les personnes utilisant des médicaments photosensibilisants.

3.5.4. Saule blanc, *Salix alba* L.

Le saule blanc, *Salix alba*, est un arbre au feuillage caduc de la famille des *Salicaceae* dont la croissance nécessite un sol humide. C'est un arbre adapté à la plantation dans les parcs ou grands jardins, proches des rivières ou des lacs. Il est reconnaissable par son tronc droit et ses branches souples dressées en houppes, il est souvent taillé en têtard pour délimiter des parcelles et accueillir une faune dans les fissures de son tronc. Les branches souples poussent vite et sont utiles pour produire de l'osier.(49)



Figure 12 *Salix alba* feuille



Figure 13 *Salix alba* chatons

Dans l'Antiquité, le saule était utilisé comme antidouleur et pour lutter contre la fièvre. Il fut utilisé par Pline l'Ancien, Dioscoride et Hippocrate.

L'écorce de tiges et de jeunes branches et la feuille du saule sont utilisées traditionnellement pour soulager les douleurs articulaires, faire tomber la fièvre et favoriser la cicatrisation des plaies. Le saule a une monographie HMPC.

Les chatons sont utilisés pour la prise en charge des règles douloureuses, mais aussi pour les troubles du sommeil.

L'écorce de saule blanc contient en particulier des dérivés salicyliques comme la salicine et le salicoside qui peuvent servir de précurseurs pour la biosynthèse d'acide salicylique. Les dérivés salicylés sont anti-inflammatoires et antipyrétiques. Les autres substances actives contenues dans le saule blanc sont des catéchols et des flavonoïdes qui peuvent avoir des effets anti-inflammatoires. Les substances actives inhibent les cytokines pro-inflammatoires afin de limiter l'inflammation.(50)

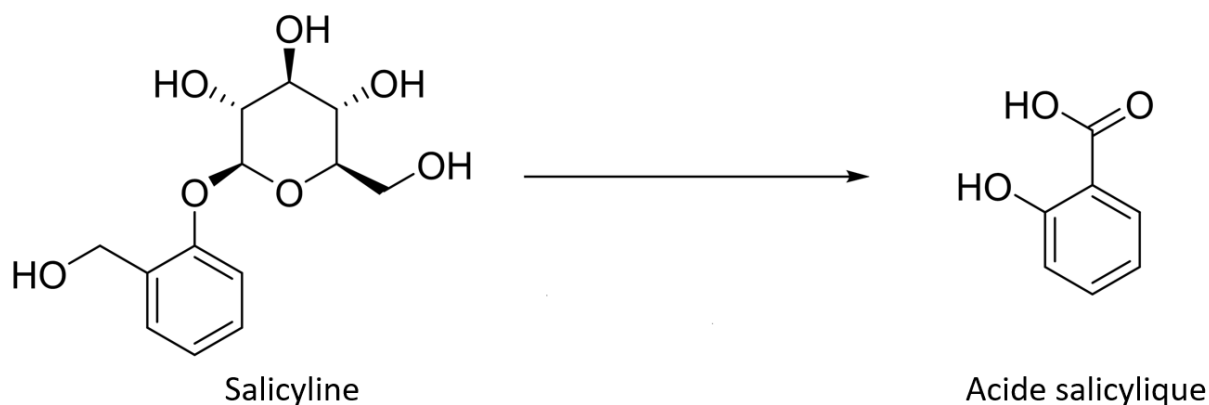


Figure 14 Dérivés salicylés de *Salix alba*

Les chatons contiendraient des phyto-oestrogènes dont le mécanisme d'action serait proche de ceux des hormones sexuelles féminines.

La posologie recommandée pour les douleurs de règles est de cinq grammes de chatons en infusion à prendre avant chaque repas.

Le saule est déconseillé aux personnes souffrant d'allergies aux dérivés salicylés. En général, les contre-indications sont les mêmes que celles de l'aspirine, la substance active étant très proche. Ainsi, le saule est contre-indiqué en cas d'ulcère à l'estomac ou au duodénum, de risque hémorragique, au cours de l'allaitement, en cas d'insuffisance hépatique, rénale ou cardiaque sévère, d'antécédents d'asthme provoqué par l'administration de salicylés et en association avec le méthotrexate ou les anticoagulants oraux à certaines doses.

3.5.5. Armoise commune, *Artemisia vulgaris* L.

L'armoise commune, *Artemisia vulgaris*, est une plante vivace de la famille des Asteraceae qui pousse sur les espaces non cultivés ou en friches.(51)

Selon certaines légendes, les propriétés de l'armoise sont améliorées et décuplées lorsqu'elle est cueillie à la rosée ou au lever du soleil le 24 juin, le jour de la Saint-Jean. Avec l'armoise sont récoltées l'achillée millefeuille, la joubarbe, le lierre terrestre, la marguerite sauvage, le millepertuis et la sauge, utilisées pour soigner les petits maux du quotidien. Il existe même traditionnellement un rite de la cueillette qui consiste à « *marcher pieds nus et à reculons, cueillir les herbes de la main gauche afin que la main ne cueille pas plus que la poignée nécessaire* ». (52)

Le nom *Artemisia* proviendrait de la déesse grecque Artémis, déesse des femmes et des accouchements.



Figure 15 *Artemisia vulgaris* feuille



Figure 16 *Artemisia vulgaris* fleur

Les feuilles et les sommités fleuries de l'armoise commune sont utilisées pour différents troubles du cycle menstruel tels que :

- Les douleurs de règles ;
- La régulation du cycle menstruel.

Ces parties de plantes peuvent aussi être utilisées pour soigner les troubles digestifs et éliminer les parasites intestinaux.

Les substances actives contenues dans l'armoise commune sont :

- Des lactones sesquiterpéniques, acides et alcools ;
- Des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes ;
- Des coumarines ;
- De l'huile essentielle : camphre, bornéol et thuyone ;
- Des phytostérols. (53)

Ces substances confèrent à l'armoise des vertus antispasmodique et vermifuge, elles permettent aussi de réguler le cycle menstruel.

Il est possible d'utiliser l'armoise commune en tisane, en poudre et en teinture mère. En infusion il est recommandé d'utiliser 10 grammes d'armoise pour un litre d'eau et boire un demi-litre de tisane par jour.

Les feuilles sont aussi utilisées séchées dans les armoires pour parfumer et prévenir l'installation de mites.

L'utilisation d'armoise n'est pas recommandée au cours de l'allaitement.

3.5.6. Achillée millefeuille, *Achillea millefolium* L.

L'achillée millefeuille, *Achillea millefolium*, est une plante herbacée vivace de la famille des Asteraceae qui nécessite une exposition lumineuse importante pour sa croissance.(54)



Figure 17 *Achillea millefolium* fleur



Figure 18 *Achillea millefolium*

Selon la légende, le nom de l'achillée vient de celui d'Achille, qui s'en servait pour se soigner et pour soigner les soldats blessés au cours de la guerre de Troie. Cependant, l'achillée millefeuille était déjà connue par l'Homme de Néandertal. En effet, des traces de composés chimiques de l'achillée ont été retrouvées dans l'analyse de l'émail des dents d'hommes et de femmes de cette époque.(55)

L'achillée millefeuille est une plante antispasmodique utérine efficace sur les douleurs de règles avec des effets anti-inflammatoires et relaxants sur les muscles lisses de l'utérus et de l'ovaire. Elle atténue les pics d'oestrogènes responsables de douleurs.(56) L'achillée millefeuille a une monographie HMPC.

Les parties aériennes de l'achillée millefeuille sont généralement utilisées en infusion mais il est aussi possible d'utiliser l'huile essentielle, la teinture mère, les cataplasmes, la pommade, l'huile... Les intérêts de l'achillée millefeuille pour les troubles féminins sont de soulager les crampes et spasmes du bas ventre et d'atténuer les règles abondantes.

Les effets digestifs de cette plante amère et astringente peuvent être intéressants pour l'accompagnement de l'anorexie ou la perte d'appétit. L'achillée millefeuille peut aussi être utilisée pour les troubles dermatologiques.

L'achillée millefeuille est intéressante pour sa haute teneur en différentes substances actives :

- Des alcaloïdes : achilléine ;
- Des tanins ;
- Des flavonoïdes : lutéolol ;
- De l'huile essentielle : azulène et cinéole.

Cette plante contient aussi des coumarines, de l'acide salicylique et du camphre.

Les substances actives contenues dans l'achillée millefeuille sont proches de celles retrouvées dans la camomille vraie *Matricaria recutita* appartenant à la même famille botanique.

Le lutéolol a une action antispasmodique et anti-inflammatoire.

Selon la monographie de l'Agence Européenne du Médicament, l'usage traditionnel correspond à une posologie de un à deux grammes de plante fraîche ou séchée en infusion dans 250 millilitres d'eau bouillante deux à trois fois par jour pour une durée maximale d'une semaine.(57)

L'achillée millefeuille peut être utilisée à partir de 12 ans mais entraîne un risque de réaction allergique de contact nécessitant une vigilance accrue en cas d'allergie aux plantes de la famille des Asteraceae. L'achillée millefeuille ne doit pas être utilisée en cas d'utilisation concomitante d'anticoagulants, par la présence de coumarines parmi les substances actives. Elle ne doit pas être utilisée en cas d'allaitement par défaut d'informations suffisantes.

3.5.7. Alchémille, *Alchemilla vulgaris* L.

L'alchémille, *Alchemilla vulgaris*, ou Manteau de Notre-Dame est une plante vivace élançée de la famille des Rosaceae qui pousse dans les plaines humides, les prés et le bord des chemins, préférentiellement dans les espaces ombragés.(58)



Figure 19 *Alchemilla vulgaris* fleur



Figure 20 *Alchemilla vulgaris* feuille

Une légende du Moyen-Âge raconte que l'alchémille aurait servi à orner le manteau de la Vierge Marie, c'est pourquoi cette plante lui est dédiée. L'eau recueillie au creux des feuilles était traditionnellement utilisée pour accompagner les troubles liés à la féminité tels que des troubles de la fécondité ou du cycle menstruel, ce qui a conféré à l'alchémille l'appellation « herbe aux femmes » Cette eau est composée de rosée, d'eau de pluie et d'eau sécrétée par la plante.(59)

Les feuilles et parties aériennes de l'achillée millefeuille sont utilisées pour :

- Le syndrome prémenstruel ;
- Les dysménorrhées ;
- Les fibromes ;
- Les poussées d'acné en période de règles ;
- Les métrorragies.

Au-delà des troubles menstruels, l'alchémille peut servir en cas de mycoses génitales et de candidoses digestives, mais aussi en cas de diarrhées par son effet astringent.

Les substances actives contenues dans l'alchémille sont :

- Des tanins : proanthocyanidols et catéchine ;
- Des flavonoïdes ;
- Des triterpènes.

L'action de l'alchémille est proche de celle de la progestérone, elle régularise le cycle menstruel et limite les troubles menstruels. Cependant, l'efficacité de l'utilisation de cette plante pour les troubles féminins fait l'objet de quelques réserves compte-tenu du manque d'études cliniques.

La monographie de la Coopération scientifique européenne en phytothérapie (ESCOP), propose une posologie quotidienne de deux à quatre grammes de parties aériennes séchées en infusion trois fois par jour, sans restriction de durée.(60)

Dans les spécialités, l'alchémille est souvent associée à l'hamamélis.

L'utilisation de l'alchémille est contre-indiquée au cours de l'allaitement et en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants.

3.5.8. Grande camomille, *Tanacetum parthenium* L.

La grande camomille, *Tanacetum parthenium*, ou partenelle est une plante vivace de la famille des Asteraceae initialement présente dans les Balkans mais fréquente aujourd'hui en Europe.(61) Cette plante dégage une forte odeur de camphre.



Figure 21 *Tanacetum parthenium* fleur

Dans l'Antiquité, la grande camomille était utilisée pour soulager les troubles du cycle féminin et faciliter l'expulsion du placenta suite à l'accouchement. Cette plante est évoquée par Dioscoride dans *De Materia Medica* pour traiter les maux de tête.(62)

Les parties aériennes de la grande camomille sont utilisées pour les règles douloureuses, les migraines et la digestion difficile.

Les substances actives contenues dans la grande camomille sont en majorité des lactones sesquiterpéniques telles que le parthénolide, mais aussi des flavonoïdes, des sels minéraux et de l'huile essentielle. L'huile essentielle de camphre donne son odeur caractéristique à la grande camomille.

Le parthénolide a un mécanisme d'action complexe avec la possible inhibition de sécrétion de sérotonine diminuant les contractions et la dilatation des vaisseaux, ce qui lui confère une action spasmolytique. Les propriétés pharmacologiques mises en évidence sont anti-inflammatoires et antiprolifératives.(63)

La posologie pour un usage traditionnel proposée par la monographie de l'Agence Européenne du Médicament (EMA) est de 100 milligrammes de poudre par jour, pour une durée maximale de deux mois.(64)

Les recommandations de l'EMA sont d'utiliser la grande camomille en infusion.

La grande camomille peut être utilisée à partir de 18 ans et est déconseillée pendant l'allaitement. Elle est contre-indiquée en cas d'allergie aux plantes de la famille des Asteraceae ou en cas de prise concomitante d'un traitement anticoagulant.

3.5.9. Camomille allemande, *Matricaria recutita* L.

La camomille matricaire ou camomille allemande, *Matricaria recutita*, est une plante herbacée de la famille des Asteraceae qui apprécie les terrains argileux et calcaires, les champs, les forêts et clairières.(65)



Figure 22 *Matricaria recutita* fleurs

Selon la légende et historiquement, la camomille matricaire avait une action sur les troubles du cycle menstruel. Dioscoride et Galien la recommandaient pour ces troubles.

Les sommités fleuries de la camomille allemande sont utilisées pour :

- Les troubles digestifs : diarrhées, coliques infantiles, brûlures d'estomac et dyspepsie ;
- Les douleurs menstruelles ;
- Le stress et l'anxiété ;
- Les troubles du sommeil : insomnie.

La matricaire présente plusieurs substances actives :

- Des flavonoïdes : apigénine, lutéoline, quercétine ;
- Des lactones sesquiterpéniques : matricine, farnésène et spiroéther ;

- Des coumarines ;
- Des glucosides ;
- Des acides phénoliques.

Le capitule de la matricaire est utilisé pour ses propriétés anti-inflammatoires et son potentiel calmant grâce à la présence de spiroéther qui est antispasmodique.

La camomille allemande est particulièrement intéressante lorsque les douleurs de règles s'accompagnent de troubles digestifs. Pour soulager les douleurs de règles, la posologie de camomille allemande est de trois grammes de fleurs séchées en infusion dans 150 millilitres d'eau bouillante, trois fois par jour.

Selon la monographie de l'Agence Européenne du Médicament, la matricaire en infusion peut être utilisée au cours de l'allaitement.

3.5.10. Chanvre, *Cannabis sativa* L.

Le chanvre, *Cannabis sativa*, est une grande herbacée dioïque de la famille des Cannabaceae, originaire d'Asie centrale.



Figure 23 *Cannabis sativa* feuille

Les premières traces de l'utilisation du cannabis dans l'histoire remontent à quatre mille ans avant J.-C. en Chine. Le chanvre est mentionné dans le papyrus d'Ebers et des usages sont rapportés de tous temps et dans toutes les civilisations, de l'Antiquité à l'époque contemporaine.(66)

Cependant, aujourd'hui la consommation de cannabis est un problème de santé reconnu dans les pays industrialisés, où il est utilisé par individus de plus en plus jeunes. La banalisation de la consommation de cannabis entraîne de nombreux accidents de la route responsables de décès.

Le cannabidiol CBD et le tétrahydrocannabinol THC sont deux molécules chimiques naturellement présentes dans la feuille et la fleur du chanvre, en proportions plus ou moins importantes. Le CBD est utilisé pour ses effets apaisants et non psychotropes qui confèrent des propriétés antiépileptiques, relaxantes musculaires et anxiolytiques intéressantes pour soulager les douleurs de règles. Le THC est la substance psychoactive qui doit être présente à moins de 0,3%, sans quoi le produit prend le statut de stupéfiant. En effet, l'extraction de CBD et de THC de la plante est difficilement dissociable donc une quantité résiduelle de THC est toujours présente. Il existe des médicaments à base de CBD pour le traitement de l'épilepsie et une expérimentation pour cinq autres indications comme des douleurs réfractaires.(67)

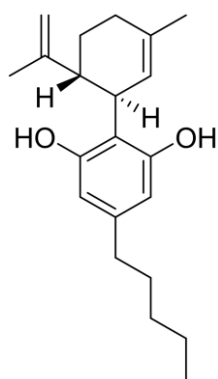


Figure 24 Cannabidiol CBD

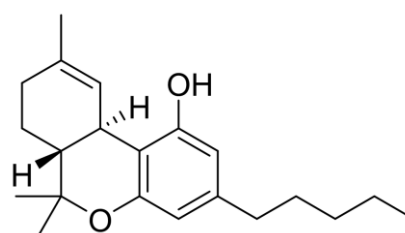


Figure 25 Tétrahydrocannabinol THC

Préalablement à leur commercialisation, les produits à base de CBD doivent être évalués et autorisés par l'Autorité européenne de sécurité des aliments EFSA qui fournit des avis scientifiques indépendants sur les produits du domaine alimentaire. Les produits ne doivent pas présenter d'allégation thérapeutique et la vente est interdite aux mineurs.

Le CBD extrait du chanvre est utilisé pour lutter contre les insomnies, le stress et l'anxiété, les douleurs chroniques et les spasmes.(68)

Le CBD est présenté sous différentes formes telles que des huiles à avaler ou de massage, pastilles, gouttes et bonbons, mais aussi en vrac ou en gélules de poudre sèches. Peu importe la forme choisie, il faut privilégier une origine fiable et utiliser des produits de qualité, en évitant les achats sur internet. Les posologies sont parfois mal définies pour les tisanes.

Le CBD interagit avec certains médicaments tels que les antiépileptiques ou l'Évérolimus, un immunosuppresseur. Le CBD peut être responsable de somnolence, d'une perte de poids et de troubles digestifs. Le recours au CBD est déconseillé en cas d'insuffisance hépatique.

Enfin, le test de contrôle salivaire au THC peut se positiver par la présence résiduelle de THC dans les produits.

3.5.11. Autres plantes

De nombreuses autres plantes sont évoquées comme utiles dans la prise en charge des douleurs de règles. Toutes les plantes suivantes ont une monographie HMPC, à l'exception de l'aneth.

Le curcuma, *Curcuma domestica longa* (synonyme *C. domestica* Val.), est une plante herbacée de la famille des Zingiberaceae dont le rhizome riche en curcumine a un effet anti-inflammatoire. Son usage est traditionnel en infusion ou décoction dans le traitement des règles douloureuses. Le curcuma ne doit pas être utilisé en cas de trouble de la fonction biliaire.

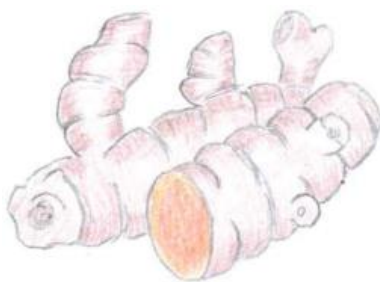


Figure 26 *Curcuma domestica* rhizome

Le chardon Marie, *Silybum marianum* L Gaertn, est une plante robuste de la famille des Asteraceae dont la feuille et fruit contiennent de la silymarine ayant une action antioxydante. Il est utilisé en décoction ou infusion. Le chardon marie ne doit pas être utilisé en cas d'allergie aux plantes de la famille des Asteraceae.



Figure 27 *Silybum marianum*

L'aneth, *Anethum graveolens* L., est une plante herbacée de la famille des Apiaceae dont l'akène contient des huiles essentielles ayant des propriétés antispasmodiques.



Figure 28 *Anethum graveolens* akène

Le souci des jardins, *Calendula officinalis* L., est une plante de la famille des Asteraceae, fréquente dans les jardins. Son capitule et ses fleurs contiennent de la calenduline qui est un pigment caroténoïde et des traces d'acide salicylique avec une action ciblée sur l'utérus. Il peut être utilisé en association avec la mélisse ou la morelle noire.



Figure 29 *Calendula officinalis*

Le framboisier, *Rubus idaeus* L., est une plante de la famille des Rosaceae dont la feuille contient des tanins, des flavonoïdes, de la vitamine C et A et d'autres substances actives. Cette plante a une action antispasmodique et relaxante sur l'utérus.

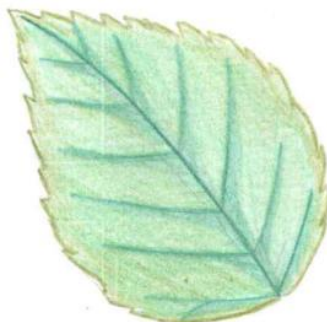


Figure 30 *Rubus idaeus* feuille

La sauge, *Salvia officinalis* L., et la sauge sclarée, *Salvia sclarea* L., sont des plantes de la famille des Lamiaceae. Traditionnellement, les feuilles de sauge sont utilisées pour soulager les douleurs de règles par la présence de flavonoïdes et d'essences.

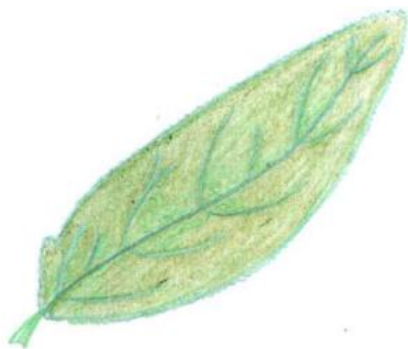


Figure 31 *Salvia officinalis* feuille



Figure 32 *Salvia sclarea* feuille

3.6. Réponses au questionnaire

Parmi les 294 femmes souffrant ou ayant déjà souffert de douleurs de règles, 41 utilisent de la phytothérapie pour soulager ces douleurs, généralement sous forme d'infusions et parfois en mélanges. Certaines femmes utilisent des mélanges de plantes recommandés pour les douleurs de règles dont elles ne connaissent pas la composition.

Tableau 1 Plantes utilisées pour soulager les douleurs de règles et nombre de femmes les utilisant

Plante utilisée	Nombre de femmes utilisant cette plante
Sauge, <i>Salvia officinalis</i>	12
Framboisier, <i>Rubus idaeus</i>	8
Camomille, <i>Chamaemelum nobile</i>	6
Achillée millefeuille, <i>Achillea millefolium</i>	5
Thym, <i>Thymus vulgaris</i>	3
Hibiscus, <i>Hibiscus</i> sp	2
Ronce, <i>Rubus plicatus</i>	2
Lavande, <i>Lavandula</i> sp	2

Bruyère, <i>Calluna vulgaris</i>	1
Alchémille, <i>Alchemilla vulgaris</i>	1
Ortie, <i>Urtica dioica</i>	1
Armoise, <i>Artemisia vulgaris</i>	1
Estragon, <i>Artemisia dracunculus</i>	1
Anis, <i>Pimpinella anisum</i>	1
Guimauve, <i>Althaea officinalis</i>	1
Grande berce, <i>Heracleum sphondylium</i>	1
Gingembre, <i>Zingiber officinale</i>	1
Curcuma, <i>Curcuma longa</i>	1
Romarin, <i>Rosmarinus officinalis</i>	1

3.7. Toxicité et risques

Le pharmacien se doit d'orienter le patient vers un médecin si son état le nécessite, afin d'éviter une utilisation dangereuse de plantes. Cela permet d'éviter un retard de prise en charge d'une pathologie nécessitant le recours aux médicaments conventionnels.

En effet, il existe plusieurs règles à respecter pour utiliser correctement la phytothérapie et éviter l'apparition d'effets indésirables ou de soucis pour la personne qui l'utilise. C'est pourquoi la consultation d'un professionnel de santé qualifié est fortement recommandée avant la prise de tout produit à base de plantes. En général, il vaut mieux éviter de mélanger des plantes, en particulier sans l'avis d'un professionnel de santé. Par ailleurs, il faut penser à informer le médecin traitant, le pharmacien et tout autre professionnel de santé de la prise de plantes.

En cas de maladie chronique, la vigilance doit être décuplée. En effet, les malades chroniques représentent une forte part des ventes de phytothérapie.

Il vaut mieux s'abstenir d'utiliser la phytothérapie chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes âgées, ou alors avec une très grande prudence.

Il est prudent de ne pas cueillir soi-même ses propres plantes médicinales pour éviter les confusions pouvant engendrer de possibles intoxications.

Enfin, il faut être prudent et attentif à la qualité des produits, la fiabilité du fournisseur et éviter l'achat sur internet ou à l'étranger, où les normes de qualité peuvent être différentes.

3.8. Considérations légales

Selon l'article L.4211-1 5° du Code de la Santé Publique (modifié par la loi du 9 mars 2023), les plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée sont présentées comme possédant des propriétés curatives et préventives à l'égard des maladies. Ainsi, les plantes médicinales relèvent, sauf dérogation, du monopole pharmaceutique et leur vente au public est réservée au pharmacien.(26,69)

La Pharmacopée française peut être retrouvée sur le site de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Elle est régulièrement mise à jour et propose deux listes de plantes médicinales.

En janvier 2023, la liste A présente environ 490 plantes médicinales utilisées traditionnellement, en médecine traditionnelle européenne et d'outre-mer, en médecine traditionnelle chinoise et en médecine traditionnelle ayurvédique. Elles sont considérées comme ne présentant pas de problème majeur sur la santé des personnes qui les utilisent. Certaines plantes présentes dans la liste A ont aussi des usages alimentaires et/ou condimentaires. La vente hors circuit pharmaceutique de 148 d'entre elles est autorisée, à condition qu'il ne soit pas fait mention d'indications thérapeutiques.

La liste B présente environ 170 plantes médicinales utilisées traditionnellement en l'état ou sous forme de préparation dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu. Ce sont donc des plantes qu'il ne faut pas utiliser en phytothérapie.(36)

4. AROMATHERAPIE

4.1. Définition

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise les huiles essentielles. Etymologiquement, le terme aromathérapie provient des mots grecs « aroma » et « therapeia » qui signifient respectivement « arôme » et « soin/remède ». L'aromathérapie désigne donc la thérapeutique par les huiles essentielles extraites des drogues végétales.

Les huiles essentielles sont des « *produits odorants, généralement de composition complexe, obtenus à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, ou par un procédé mécanique approprié sans chauffage* ». (70) Les huiles essentielles sont considérées par le Code de Santé Publique comme des « préparations » à base de plantes. (71)

4.2. Caractéristiques

Les huiles essentielles ont pour caractéristique principale d'être volatiles. Elles sont aussi :

- Lipophiles avec des interactions intermoléculaires faibles, ce qui leur permet de traverser la peau ;
- Légères avec une basse masse moléculaire donc facilement entraînables par hydrodistillation ;
- De densité souvent inférieure à 1, elles flottent à la surface de l'eau.

Les huiles essentielles sont sensibles à l'oxydation : elles doivent être conservées à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Les huiles essentielles sont extraites de drogues végétales par différents procédés tels que l'hydrodistillation simple, la distillation à vapeur saturée, l'hydrodiffusion, mais aussi l'expression des épicarpes pour les *Citrus* et certains autres procédés en développement depuis quelques années.

Pour l'hydrodistillation simple, la drogue végétale est placée dans un alambic avec de l'eau qui est ensuite portée à ébullition. Les molécules d'huile essentielle sont emportées avec la vapeur d'eau et en refroidissant l'huile et l'eau se séparent. L'eau recueillie est appelée eau florale ou hydrolat et peut être utilisée en cosmétique.

La distillation à la vapeur d'eau est la plus fréquente des extractions d'huiles essentielles. De l'eau est chauffée dans le circuit en amont de l'alambic dans lequel se trouve la drogue végétale, la vapeur d'eau formée passe de bas en haut à travers la drogue qui libère ses molécules d'huile volatile.

L'hydrodiffusion est une forme de distillation à la vapeur du haut vers le bas. La drogue végétale est retenue par une grille.(72)

L'expression par pression purement mécanique se fait par pression forte et à froid, ce qui permet par exemple d'extraire les huiles essentielles d'agrumes.

L'expression par solvant emploie différents solvants sur des drogues végétales qui supportent mal la chaleur. Les huiles essentielles ainsi obtenues sont très concentrées.

4.3. Composition chimique

Les huiles essentielles sont des substances volatiles complexes pouvant contenir de nombreux composants avec des fonctions chimiques particulières. La plupart des constituants appartiennent à deux familles de molécules, les terpènes et les dérivés du phénylpropane qui sont des composés aromatiques.

Les composés terpéniques sont des polymères formés à partir d'une molécule de base à cinq carbones, l'isoprène. Ce sont des alcools, des cétones, des esters, des aldéhydes et des esters-oxydes.

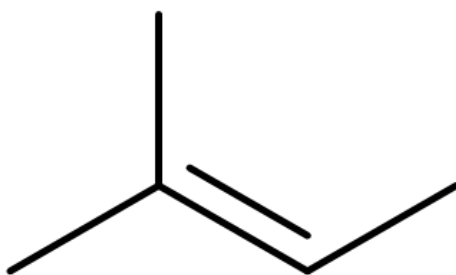


Figure 33 Isoprène

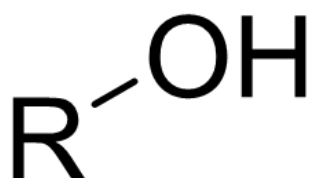


Figure 34 Alcool

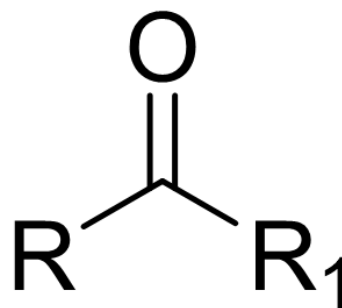


Figure 35 Cétone

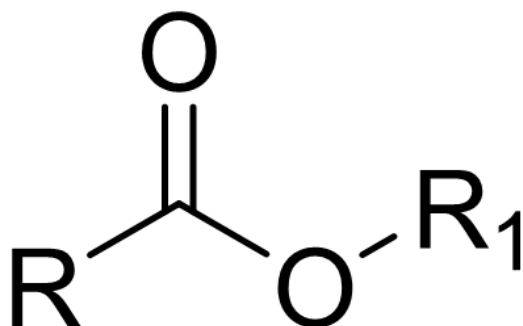


Figure 36 Ester

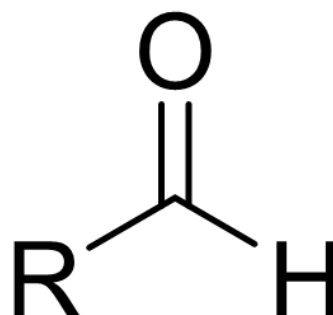


Figure 37 Aldéhyde

Les composés aromatiques dérivés du phénylpropane sont les acides et aldéhydes cinnamiques, l'eugénol, l'anéthol, l'aldéhyde anisique et le safrole.

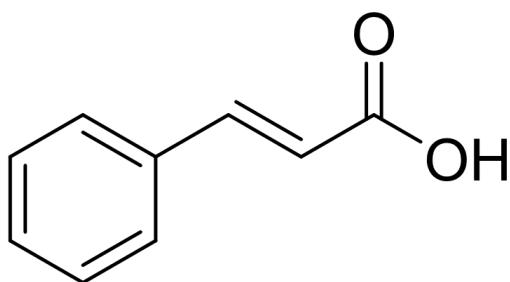


Figure 38 Acide cinnamique

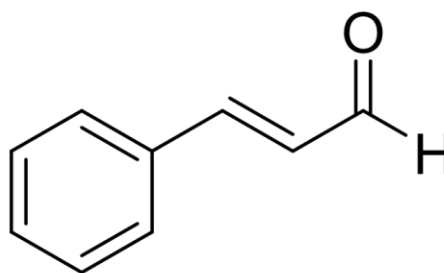


Figure 39 Aldéhyde cinnamique

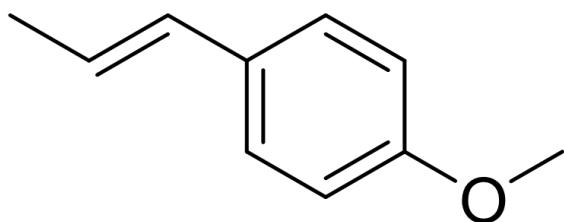


Figure 40 Anéthol

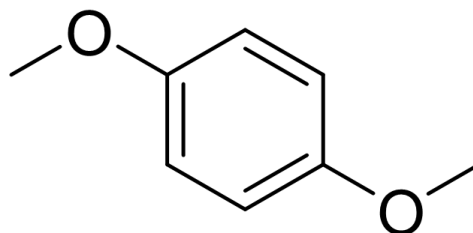


Figure 41 Aldéhyde anisique

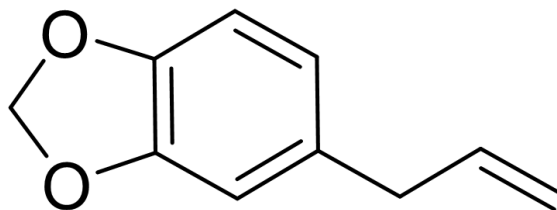


Figure 42 Safrole

4.4. Histoire

Tout comme l'usage des plantes pour soigner certains symptômes, les prémices de l'utilisation des huiles essentielles ne sont pas récentes.

Dès 4 000 ans avant Jésus-Christ, les huiles essentielles sont utilisées pour embaumer les momies et en permettre la conservation.

Ce sont ensuite les croisades du Moyen-Âge qui ont apporté en Occident les techniques de distillation.(73)

En juillet 1910, l'ingénieur chimiste René-Maurice Gattefossé se brûle les mains lors d'une explosion de laboratoire. La blessure ne se soignant pas, au bout de quelques jours il a pour intuition de plonger ses mains dans un récipient rempli d'huile essentielle de lavande. Il remarque que l'huile essentielle le soulage et favorise la cicatrisation. Stupéfait de ce résultat, il décide d'étudier les huiles essentielles et leurs propriétés et il écrit deux ouvrages sur les huiles essentielles.

4.5. Huiles essentielles utilisées dans les douleurs de règles

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pour diminuer les douleurs de règles, elles sont généralement intéressantes pour une utilisation locale. L'utilisation des huiles essentielles pour certains maux a parfois des origines historiques. Les substances actives et mécanismes d'action ont été découverts plus tard, ils ne sont pas les mêmes selon la plante utilisée.(13)

Les contre-indications en cas de grossesse n'ont pas d'intérêt dans le cadre des douleurs de règles et ne sont pas exposées ci-dessous.

Les plantes citées dans cette partie ont été dessinées par mes soins, à partir d'encyclopédies et d'échantillons prélevés dans la nature.

4.5.1. Estragon, *Artemisia dracunculus* L.

L'estragon, *Artemisia dracunculus*, est une plante herbacée vivace de la famille des Asteraceae dont les feuilles fines et élancées sont récoltées pour leur usage aromatique en cuisine. Les parties aériennes fleuries sont distillées pour produire une huile essentielle à l'odeur anisée très spécifique.(74)

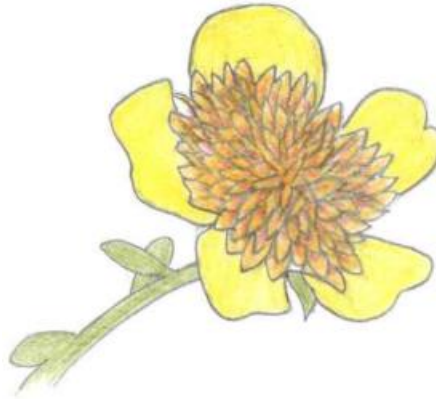


Figure 43 *Artemisia dracunculus* fleur

La dénomination *dracunculus* signifie « petit dragon », à cause de la forme serpentine de l'estragon qui a laissé croire aux herboristes qu'il pouvait soigner les morsures de serpents. Au XVème siècle, l'estragon était cultivé par les moines dans les jardins des simples pour ses propriétés antispasmodique, digestive et antidouleur pour les règles.

L'huile essentielle d'estragon est indiquée pour :

- Le traitement des douleurs spasmodiques et du hoquet ;
- L'accompagnement de la digestion, l'aérophagie, la colite ou la dyspepsie ;
- Les nausées et vomissements dus aux transports ;
- Les dysménorrhées ;
- Le rhume des foins et l'asthme dus aux pollens.

Les substances actives de l'huile essentielle d'estragon sont des phénols, en particulier l'estragole à environ 75%, et des monoterpènes.

L'estragole est reconnu comme un puissant antispasmodique et décontracturant mais son mécanisme d'action pour la limitation des spasmes et des douleurs menstruelles est mal élucidé.(75) Le comité des médicaments à base de plantes (HMPC) suspecte un aspect cancérigène et génotoxique de l'estragole. Différentes études démontrent que ces propriétés sont dose-dépendantes avec un risque limité à faible exposition.(76,77)

L'huile essentielle d'estragon peut être utilisée en application cutanée ou par voie orale.

- En application cutanée, il convient de diluer environ au vingtième l'huile essentielle d'estragon dans une huile végétale à raison de deux à trois gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale. Il faut aussi réaliser un test sur une petite surface de peau pour tester la sensibilité.
- Par voie orale, il convient de mettre une goutte d'huile essentielle dans une demi cuillère à café de miel, à réaliser à chaque repas.

L'huile essentielle d'estragon peut aussi être utilisée en olfactothérapie, technique qui utilise les odeurs pour accompagner les émotions.

Elle peut être utilisée ponctuellement dès six ans mais son utilisation quotidienne n'est pas recommandée avant 11 ans si la dose d'estragole excède 1 µg/kg. Un avis médical est indispensable avant l'usage pour des personnes asthmatiques et épileptiques. Par voie orale, l'huile essentielle d'estragon est contre-indiquée chez le fumeur et pour la personne ayant des antécédents de cancers ou une pathologie cancéreuse.

Elle est déconseillée en cas de trouble de la coagulation ou de trouble hépatique, mais aussi chez la femme allaitante. L'huile essentielle d'estragon peut être hépatotoxique à forte dose et pour une longue durée, la quantité maximale journalière de 0,5 mg doit être respectée.(78) Il vaut mieux préférer d'autres produits à ceux contenant de l'estragole pour la sécurité d'utilisation.

4.5.2. Khella, *Ammi visnaga* L.

Le khella, *Ammi visnaga*, est une plante annuelle de la famille des Apiaceae, fréquente dans la région méditerranéenne. Elle est reconnaissable à ses petites fleurs blanches disposées en ombelles. L'huile essentielle est extraite de la distillation des graines du khella.(79)

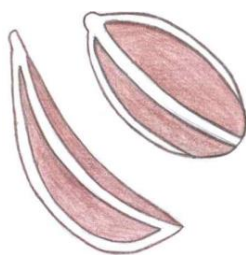


Figure 44 *Ammi visnaga* graines

Les ombelles et les graines de khella ont longtemps été utilisées pour le lavage des dents et le soin de la bouche, avec un effet calmant sur les gencives. Dans l'Antiquité, les Egyptiens utilisaient l'huile essentielle de khella pour soigner l'asthme et les calculs rénaux par massage cutané sur la zone douloureuse. La plante était aussi utilisée pour traiter le psoriasis, frottée contre les plaques ensuite exposées au soleil.(80)

L'huile essentielle de khella contient des monoterpènes comme le β -ocimène, des monoterpénols comme le linalol, des esters et des traces de coumarines, de khelline et de visnagine. Le khella est un objet d'étude dont sont extraits différents produits en vue d'étudier leur action directe.(81)

L'huile essentielle de khella est indiquée pour différentes utilisations :

- Spasmes provoqués par une crise d'asthme, une bronchite, une bronchiolite ou une toux spasmodique ;
- Anticoagulant pour l'athérosclérose et l'angine de poitrine ;
- Coliques hépatiques, néphrétiques, spasmodiques et spasmes de l'utérus ;
- Agitation, anxiété, angoisse et spasmophilie.

Le linalol a de nombreuses propriétés reconnues : il agit comme antalgique avec des effets calmant et sédatif. Les esters présents dans l'huile essentielle de khella sont antispasmodiques, anti-inflammatoires et décongestionnantes. Le β -ocimène est un décongestionnant respiratoire. Les traces de coumarines confèrent une action anticoagulante.

L'huile essentielle de khella peut être utilisée par voie orale ou cutanée. Par voie orale, il faut utiliser une goutte d'huile essentielle diluée dans une cuillère à café de miel ou de sirop pendant cinq jours. Par voie cutanée, l'huile essentielle doit être diluée dans une huile végétale avant d'être massée au regard de l'organe concerné, en l'occurrence l'utérus.

L'huile essentielle de khella est très photosensibilisante, il faut donc éviter l'exposition solaire pendant les 10 heures suivant l'application cutanée. Elle peut aussi provoquer des allergies importantes chez les personnes sensibles, un test au pli du coude est recommandé.(82)

L'huile essentielle de khella est déconseillée aux enfants de moins de trois ans et chez la femme allaitante. L'usage interne est contre-indiqué en cas de souffrance ou de pathologie hépatique.

4.5.3. Sauge sclarée, *Salvia sclarea* L.

La sauge sclarée, *Salvia sclarea*, est une plante vivace de la famille des Lamiaceae très présente autour du bassin méditerranéen. Ses fleurs blanches à violettes sont portées par de grandes tiges pouvant atteindre 1,70 mètres. L'huile essentielle de sauge sclarée est distillée à partir des sommités fleuries et a une couleur verte.(83)



Figure 45 *Salvia sclarea* sommités fleuries

Les Egyptiens utilisaient la sauge sclarée pour ses effets sur le système hormonal féminin. Depuis l'Antiquité, la sauge sclarée est utilisée pour purifier l'atmosphère des habitations. Au Moyen-Âge, elle était réputée comme curative pour les pathologies oculaires.(84)

L'huile essentielle de sauge sclarée est utilisée pour ses propriétés digestives et antispasmodiques :

- Antifongique pour les mycoses cutanées et vaginales ;
- Antispasmodique et tonique ;
- Stimulante pour le foie et la circulation sanguine ;
- Régulatrice de la sécrétion sébacée et la transpiration.

L'huile essentielle de sauge sclarée est composée majoritairement d'un ester terpénique, l'acétate de linalyle, mais aussi des monoterpènes comme le linalol et l' α -terpinéol. Sont aussi retrouvées des traces de germacrène (sesquiterpène) et de sclaréol, un diterpène dont la structure est parfois comparée à l'œstradiol.

L'acétate de linalyle a des propriétés spasmolytiques, calmantes et antalgiques, intéressantes dans la prise en charge des douleurs de règles et de dysménorrhée. La sauge sclarée n'a pas de propriété démontrée, plutôt un usage traditionnel.(81)

L'huile essentielle de sauge sclarée peut être utilisée en massage sur le bas ventre, diluée dans une huile végétale. Par voie orale, une goutte doit être diluée dans une cuillère de miel ou de sirop deux à trois fois par jour. Elle est considérée comme traditionnelle en alimentation selon la DGCCRF.

En cas de leucorrhées anormales associées, il est recommandé d'utiliser deux gouttes dans une ovule par voie vaginale chaque jour, du huitième au vingtième jour du cycle.

L'huile essentielle de sauge sclarée n'est pas recommandée chez l'enfant de moins de 12 ans et la femme allaitante, elle est contre-indiquée en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer hormonodépendant ou de mastose, du fait de ses propriétés oestrogen-like.

4.5.4. Basilic tropical, *Ocimum basilicum* L.

Le basilic tropical ou exotique, *Ocimum basilicum*, est une plante herbacée de la famille des Lamiaceae. Il existe plus d'une soixantaine d'espèces de basilic. Les parties aériennes fleuries du basilic tropical, bilabiées et blanches, sont distillées pour produire l'huile essentielle.(85)



Figure 46 *Ocimum basilicum* parties aériennes

Le basilic tropical est rapporté d'Inde il y a plus de 4 000 ans pour se propager en Asie et en Egypte. Le terme basilic vient du grec « basilikon » qui signifie « plante royale », il fut utilisé en Egypte pour la momification des pharaons, pour ses propriétés antibactériennes et de conservation. Le basilic tropical était considéré comme l'allié des femmes. L'huile essentielle de basilic tropical était utilisée dans les médecines traditionnelles indienne et chinoise.(86)

L'huile essentielle de basilic tropical est utilisée comme :

- Antispasmodique puissant en cas de dysménorrhées, cystite, affection urogénitale ou troubles de la ménopause ;
- Tonique digestif et carminatif pour soulager les douleurs et crampes d'estomac ;
- Antalgique et anti-inflammatoire pour soigner les abcès et les douleurs articulaires ;
- Antiviral et antibactérien pour les infections des voies respiratoires supérieures.

L'huile essentielle de basilic tropical est aussi utilisée pour le stress et l'insomnie.

La composition de l'huile essentielle de basilic tropical est variable avec six chimiotypes majeurs de l'espèce *O. basilicum* : à dominance de linalol, eugénol, estragole, méthyleugénol, 1,8-cinéol et géraniol.(87)

Le mécanisme d'action de l'estragole est détaillé au paragraphe 4.5.1 ci-dessus.

Par voie cutanée, l'huile essentielle de basilic tropical doit nécessairement être diluée à 10% dans une huile végétale avant d'être appliquée pour limiter la dose d'estragole par jour. Par voie orale, l'usage de l'huile essentielle de basilic tropical doit être limité à cause d'un risque cancérigène assez important, cependant il est possible d'utiliser une à deux gouttes sur un support neutre, trois fois par jour pour un maximum de cinq jours par semaine. L'effet cancérigène suspecté présente un nombre de preuves insuffisant mais le principe de précaution doit être appliqué.(88)

L'huile essentielle doit être utilisée en cures courtes en privilégiant les faibles dilutions. Elle peut être utilisée à partir de 12 ans mais est contre-indiquée chez la femme allaitante ainsi qu'en cas de cancer ou d'antécédents de cancer, d'utilisation de traitement anticoagulant ou de troubles hépatiques.

4.5.5. Camomille romaine ou noble, *Chamaemelum nobile* All.

La camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, est une plante vivace aromatique de la famille des Asteraceae, célèbre pour ses propriétés calmantes. L'huile essentielle de camomille romaine est distillée à partir des sommités fleuries.(89)



Figure 47 *Chamaemelum nobile* sommités fleuries

La camomille tient son nom de l'odeur de pomme qui se dégage de ses fleurs et feuilles, en effet le terme *chamaemelum* vient du grec « khamaimêlon » qui signifie « pomme à terre ». Dans l'Egypte ancienne, la camomille était dédiée au soleil, donc au dieu Râ, et utilisée pour embaumer les pharaons.

L'huile essentielle de camomille romaine est utilisée comme :

- Antispasmodique puissant pour les dysménorrhées et les maux de ventre ;
- Antalgique et anti-inflammatoire ;
- Antiparasitaire.

La camomille noble contient différentes substances actives. Les esters prédominent avec l'angélate d'isobutyle et d'iso-amyle, mais aussi l'isobutyrate d'isoamyle ou l'angélate de méthylallyle. Sont aussi retrouvés de l' α -pinène et du pinocarvone. Le pinocarvone peut avoir des effets neurologiques à trop haute concentration donc sa présence doit être limitée à moins de 5%. Cette limite est garantie par l'utilisation d'une huile essentielle de qualité.

Les esters, en particulier l'angélate d'isobutyle et l'angélate d'iso-amyle, ont des propriétés apaisantes et relaxantes par leur action sur le système nerveux. L'angélate d'isobutyle agit aussi en permettant la décontraction des muscles avec un effet spasmolytique.

L'huile essentielle de camomille romaine noble est considérée comme traditionnelle en alimentation par la DGCCRF. Par voie orale, une goutte d'huile essentielle de camomille romaine peut être utilisée trois fois par jour, sur un support comme un comprimé neutre ou du miel. Par voie cutanée, une goutte doit être diluée dans de l'huile végétale, trois fois par jour.

L'huile essentielle de camomille romaine peut être utilisée dès six ans et chez la femme allaitante. A forte dose, cette huile essentielle peut avoir un effet épiléptogène qui nécessite un avis médical pour toute personne épileptique. Le test de sensibilité au creux du coude peut être intéressant et il faut être prudent en cas d'allergie connue aux Asteraceae.

4.5.6. Petit grain bigarade, *Citrus x aurantium* L. ssp. *amara*

Le bigaradier ou oranger amer, *Citrus x aurantium amara*, est un petit arbre de la famille des Rutaceae dont les feuilles sont semblables à celles du myrte. Il présente des fleurs très odorantes et son fruit est un agrume comestible mais amer, utilisé en phytothérapie pour la digestion. L'huile essentielle de petit grain bigarade est distillée à partir des feuilles de bigaradier, lorsque leur taille est celle d'un petit grain.(90)



Figure 48 *Citrus x aurantium* feuille

L'oranger amer vient du Sud-Est asiatique et s'est répandu dans le monde entier. En France, la culture de cet arbre nécessitant initialement un climat chaud y a conduit à la construction de nombreuses orangeries, comme celles de Versailles et du jardin des Tuileries.(91)

L'huile essentielle de petit grain bigarade est utilisée pour :

- Angoisse et anxiété avec palpitations ;
- Acné et plaies ;
- Spasmes musculaires, digestifs et gynécologiques.

Les substances actives de l'huile essentielle de petit grain bigarade sont des monoterpénols, en particulier le linalol, l' α -terpinéol et le géraniol, les esters terpéniques comme l'acétate de linalyle et l'acétate de géranyle, mais aussi des composés azotés.

L'acétate de linalyle, présent aussi dans l'huile essentielle de sauge sclarée, a des propriétés spasmolytiques, calmantes et antalgiques, intéressantes dans la prise en charge des douleurs de règles.

L'huile essentielle de petit grain bigarade est considérée comme traditionnelle en alimentation par le DGCCRF. Par voie orale, il faut utiliser deux gouttes trois fois par jour pendant cinq jours sur sept ou trois semaines sur quatre, tant que les douleurs persistent. A partir de six ans, il faut utiliser une goutte selon les mêmes schémas de prise. Par voie cutanée, l'huile essentielle de petit grain bigarade peut être utilisée pure ou diluée.

L'huile essentielle de petit grain bigarade peut être utilisée dès six ans, mais aussi chez la femme allaitante. A long terme, l'utilisation de cette huile essentielle pure peut favoriser l'apparition d'une sensibilisation cutanée par produits d'oxydation du limonène et une phototoxicité avec les furanocoumarines, donc il est préférable de la diluer. Elle est déconseillée en cas d'hypotension forte.(92)

4.5.7. Lavande vraie ou fine, *Lavandula angustifolia* Mill.

La lavande vraie ou fine (lavande officinale), *Lavandula angustifolia*, est un arbrisseau buissonnant vivace de la famille des Lamiaceae, son feuillage est persistant et ses fleurs bleues, mauves ou violettes sont très parfumées. L'huile essentielle de lavande vraie est distillée à partir des fleurs.(93)



Figure 49 *Lavandula angustifolia* fleur

Les Egyptiens, les Grecs et les Romains utilisaient la lavande pour parfumer les bains et le linge. Par ailleurs, le terme « lavande » vient du latin *lavare* qui veut dire « laver ». Comme relaté dans la partie 4.4 ci-dessus, le chimiste français René-Maurice Gattefossé a utilisé l'huile essentielle de lavande vraie pour accélérer le processus de réparation de sa peau suite à une brûlure.(94)

L'huile essentielle de lavande vraie fait l'objet de nombreuses études scientifiques et est intéressante pour de nombreuses utilisations pour :

- Les démangeaisons cutanées ou la douleur cutanée, mais aussi les brûlures, coups de soleil, plaies, allergies cutanées, le psoriasis, les cicatrices et les piqûres ;
- Le mal de tête chez l'enfant ;
- Le traitement anti-poux ;
- Les crampes musculaires et spasmes comme les dysménorrhées ;
- Les troubles du sommeil, insomnie et stress ;
- Les palpitations et l'hypertension.

Les substances actives contenues dans l'huile essentielle de lavande vraie sont majoritairement l'acétate de linalyle, le linalol et le terpinèn-4-ol. D'autres molécules sont présentes en plus petites quantités. L'huile essentielle de lavande vraie est inscrite à la Pharmacopée Européenne, elle doit donc répondre à des normes concernant la composition en substances actives.(95)

L'acétate de linalyle, présent aussi dans l'huile essentielle de sauge sclarée et de petit grain bigarade, a des propriétés spasmolytiques, calmantes et antalgiques, intéressantes dans la prise en charge des douleurs de règles.

L'huile essentielle de lavande vraie peut être utilisée de différentes manières, en application cutanée pure ou diluée, en diffusion ou en alimentation. Elle est considérée comme traditionnelle en alimentation par la DGCCRF.

Par voie cutanée, chez l'adulte il est possible d'utiliser deux à cinq gouttes trois fois par jour et dès six ans une à deux gouttes, en application locale ou par voie orale.

L'huile essentielle de lavande vraie est très bien tolérée par la majorité des gens, bébés, enfants ou adultes. Elle est autorisée chez la femme allaitante, exclusivement par voie cutanée.(82)

4.5.8. Autres huiles essentielles

De nombreuses autres huiles essentielles sont évoquées comme utiles dans la prise en charge des douleurs de règles.

La menthe poivrée, *Mentha X piperita* L., est une plante herbacée aromatique de la famille des Lamiaceae. L'huile essentielle de menthe poivrée est distillée à partir des parties aériennes fleuries. Le menthol et la menthone présents dans l'huile essentielle permettent une anesthésie par le froid avec une action antalgique et anti-inflammatoire. Elle est considérée comme alimentaire par la DGCCRF. C'est une huile essentielle intéressante en cas de douleurs de règles associées à des maux de tête ou des nausées.



Figure 50 *Mentha X piperita* fleur

L'ylang-ylang, *Cananga odorata* Hook., est un arbre de la famille des Annonaceae. L'huile essentielle est extraite des fleurs d'ylang-ylang et est riche en germacrène-D aux propriétés anti-inflammatoires. Elle est considérée comme alimentaire par la DGCCRF. Elle peut être utilisée par voie orale ou en application cutanée diluée dans une huile végétale.



Figure 51 *Cananga odorata* fleur

Les docteurs en pharmacie Couic-Marinier Françoise et Touboul Anthony recommandent de se masser le bas du ventre et du dos avec dix gouttes du mélange suivant, trois fois par jour :

- 60 gouttes d'huile essentielle de khella ou d'estragon.
- 60 gouttes d'huile essentielle de mandarine.
- 30 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée.
- 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.
- Huile végétale de calophylle inophyle en quantité suffisante pour 50 millilitres.(82)

4.6. Réponses au questionnaire

Parmi les 294 femmes souffrant ou ayant déjà souffert de douleurs de règles, 32 utilisent de l'aromathérapie pour soulager ces douleurs, généralement en massage péri-ombilical.

Tableau 2 Huiles essentielles utilisées pour soulager les douleurs de règles et nombre de femmes les utilisant

Huile essentielle utilisée	Nombre de femmes utilisant cette huile essentielle
Estragon, <i>Artemisia dracunculus</i>	13
Basilic tropical, <i>Ocimum basilicum</i>	9
Sauge sclarée, <i>Salvia sclarea</i>	6
Lavande, <i>Lavandula angustifolia</i>	5
Menthe poivrée, <i>Mentha X piperita</i>	4
Camomille, <i>Chamaemelum nobile</i>	2
Thym, <i>Thymus vulgaris</i>	1
Romarin, <i>Rosmarinus officinalis</i>	1
Petit-grain bigaradier, <i>Citrus aurantium</i>	1
Marjolaine à coquille, <i>Origanum</i>	1

<i>majorana</i>	
Bergamote, <i>Citrus bergamia</i>	1

Parmi les 32 femmes qui utilisent l'aromathérapie, l'une précise qu'elle se masse avec du baume du tigre, contenant des huiles essentielles de cannellier *Cinnamomum verum*, d'eucalyptus *Eucalyptus*, de menthe poivrée *Mentha X piperita*, de cajeput *Melaleuca cajuputi* et de clou de girofle *Syzygium aromaticum*.

4.7. Toxicité et risques

L'utilisation des huiles essentielles nécessite des règles strictes à cause des risques pouvant être importants. Les toxicités, aiguë et chronique, des huiles essentielles ne doivent pas être négligées.

Les activités et mécanismes d'action des huiles essentielles sont difficiles à comprendre. Ce sont des mélanges complexes de composés organiques, donc les données fiables sur les risques sont difficiles à centraliser avec une tendance à la sous-déclaration d'effets, s'agissant de produits souvent non médicamenteux.(82)

Avant tout, la plante utilisée pour l'extraction de l'huile essentielle doit être rigoureusement identifiée botaniquement et il est préférable d'utiliser des plantes labellisées BIO et de bonne qualité pharmaceutique.(96) Une huile essentielle doit être intitulée par la dénomination scientifique de la plante dont elle est extraite pour éviter les confusions entre différentes espèces. La dénomination scientifique comporte la famille botanique, le genre botanique et l'espèce botanique exacte. En effet, la composition chimique d'une plante peut varier selon l'endroit où elle a été récoltée. Les pesticides et insecticides sont lipophiles et se solubilisent dans les huiles essentielles, il faut toujours préférer une huile essentielle BIO. La qualité de l'huile essentielle doit être vérifiée, avec sa provenance et le mode de culture dont elle est issue.

Il existe différents types de toxicité selon l'organe atteint :

- Neurotoxicité :
 - Certaines cétones sont neurotoxiques, avec une affinité importante pour le tissu nerveux, telles que la thuyone présente dans l'absinthe, la pulégone présente dans la menthe pouliot, le camphre présent dans

certain romarin, la pipéritone, la fenchone...

- D'autres molécules sont neurotoxiques telles que l'eucalyptol (1,8-cinéol) présent dans l'eucalyptus radié ou globuleux, le ravintsara, le niaouli... Il entraîne un risque de convulsions.
- Effet abortif : certaines huiles essentielles contenant des cétones ont un effet abortif. C'est le cas des huiles essentielles de menthe poivrée, romarin, sauge...
- Dermocausticité et irritation cutanée : les huiles essentielles contenant des phénols, des phénol-méthyl-éther et des aldéhydes aromatiques sont fortement dermocaustiques, c'est le cas par exemple du basilic et de l'estragon. La sensibilité peut être explorée par le test au pli du coude, qui consiste à verser une ou deux gouttes d'huile essentielle dans le creux du coude et vérifier l'apparition d'une réaction allergique ou d'une irritation dans les 48 heures.
- Hépatotoxicité : les huiles essentielles administrées par voie orale sont métabolisées par le foie et l'estragole est considéré par différentes études comme hépatotoxique.
- Photosensibilité : plusieurs huiles essentielles sont photosensibilisantes comme les huiles essentielles d'estragon, de lavande, d'angélique... qui nécessitent une période de 8 heures suivant la prise avant toute exposition solaire. Il en est de même avec les essences d'agrumes.
- Néphrotoxicité : à doses très élevées, les huiles essentielles contenant des monoterpènes sont toxiques pour les reins.
- Carcinogénicité : les huiles essentielles carcinogènes sont celles contenant du safrole, du méthyleugénol, de l'estragol, du *cis*-anéthol et de la β -asarone, elles ne doivent pas être utilisées plus de quatorze jours.

En pratique, les huiles essentielles doivent être proscrites chez les enfants de moins de six ans, sauf en cas de prescription médicale. Pour les femmes enceintes, il faut être très vigilant au cours du premier trimestre de grossesse, en particulier avec les cétones. Cependant, ces cas ne sont pas concernés par les douleurs de règles.

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution chez la patiente asthmatique ou épileptique, cas pour lesquels un avis médical est nécessaire. Chez la patiente asthmatique, il est préférable d'éviter les huiles essentielles en diffusion ainsi que celles contenant de l'eucalyptol (1,8-cinéol) en quantités importantes. En effet, leur effet expectorant peut entraîner un bronchospasme.

Il ne faut ingérer que les huiles essentielles pour lesquelles cet usage est indiqué et en très petite quantité. Par voie cutanée, il ne faut pas appliquer d'huile essentielle pure, sauf l'huile essentielle de lavande vraie à partir de six ans.

Par ailleurs, il est à noter que certaines huiles essentielles interagissent avec les médicaments, en particulier celles contenant des furanocoumarines. L'eugénol est un antiagrégant plaquettaire déconseillé si la patiente est traitée par anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires.

Enfin, la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) donne des précautions d'emploi pour utiliser des huiles essentielles :

- « *L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées et les personnes souffrant de pathologies chroniques.*
- *Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.*
- *Ne jamais appliquer d'huiles essentielles pures sur les muqueuses, le nez, les yeux, le conduit auditif, etc.*
- *Pour les personnes à tendances allergiques, toujours effectuer un test d'allergie avant d'utiliser une huile essentielle.*
- *Après un massage ou une application cutanée, se laver consciencieusement les mains*
- *Utiliser un appareil approprié pour diffuser une huile essentielle. »(97)*

4.8. Considérations légales

Selon l'article L.4211-1 6° du Code de la Santé Publique, la vente au détail et toute dispensation au public des huiles essentielles relève du monopole pharmaceutique. (69)

Selon le décret n°2007-1198 du 3 août 2007, la vente de certaines huiles essentielles est réservée aux pharmaciens et appartient donc au monopole pharmaceutique, avec un rapport bénéfice/risque défavorable. Par conséquent, il est préférable de ne pas les délivrer(71) :

- Grande absinthe, *Artemisia absinthium* L.
- Petite absinthe, *Artemisia pontica* L.

- Armoise commune, *Artemisia vulgaris* L.
- Armoise blanche, *Artemisia herba alba* Asso L.
- Armoise arborescente, *Artemisia arborescens* L.
- Thuya du Canada ou cèdre blanc, *Thuya occidentalis* L.
- Cèdre de Corée, *Thuja Koraenensis* Nakai, dits "cèdre feuille"
- Hysope, *Hyssopus officinalis* L.
- Sauge officinale, *Salvia officinalis* L.
- Tanaisie, *Tanacetum vulgare* L.
- Thuya, *Thuya plicata* Donn ex D. Don.
- Sassafras, *Sassafras albidum* [Nutt.] Nees.
- Sabine, *Juniperus sabina* L.
- Rue fétide, *Ruta graveolens* L.
- Chénopode vermifuge, *Chenopodium ambrosioides* et *Chenopodium anthelminticum* L.
- Moutarde jonciforme, *Brassica juncea* [L.] Czernj et Cosson.

Parmi la liste précédente, la délivrance de 4 huiles essentielles est soumise à une prescription, par inscription sur les listes I et II des médicaments :

- Liste I : rue fétide et sabin.
- Liste II : chénopode vermifuge et moutarde jonciforme.

Par ailleurs, les huiles essentielles contenant de l'anéthol ne doivent être dispensées que sur ordonnance pour limiter la fabrication frauduleuse d'alcools. En effet, selon l'article L3322-5 du code de santé publique, « *Il est interdit à un producteur ou fabricant d'essences pouvant servir à la fabrication des boissons alcooliques, telles que les essences d'anis, de badiane, de fenouil, d'hysope, ainsi qu'aux producteurs ou fabricants d'anéthol, de procéder à la vente ou à l'offre, à titre gratuit desdits produits à toutes personnes* ». (98)

En dehors des huiles essentielles appartenant au monopole pharmaceutique, les autres huiles essentielles ne sont pas soumises au monopole pharmaceutique. Cependant, si une huile essentielle est incorporée à un médicament, le produit est inclus dans le monopole pharmaceutique par définition.

Selon leur utilisation et leur revendication, les huiles essentielles peuvent être soumises à la réglementation des produits cosmétiques à base de plantes, des compléments alimentaires à base de plantes, des denrées alimentaires, des médicaments à base de plantes... Elles peuvent être considérées comme des médicaments ou des excipients et peuvent être délivrées sous formes de préparations magistrales ou sans modification. Les mélanges d'huiles essentielles hors du contexte de préparation officinale ou magistrale ne sont pas autorisés.

Aucune allégation de santé ne peut figurer sur un conditionnement d'huile essentielle et aucune huile essentielle ne doit être présentée comme pouvant guérir une maladie.

5. HOMEOPATHIE

5.1. Définition

Le terme homéopathie vient des termes grecs *homoios* et *pathos* qui signifient respectivement « semblable » et « maladie ». Il s'agit d'une thérapeutique des semblables, à l'inverse de l'allopathie qui emploie des substances ayant un effet opposé aux symptômes observés.

Selon le Ministère de la santé et de la prévention, « *l'homéopathie est une méthode thérapeutique qui repose notamment sur le principe de similitude* ». De plus, l'homéopathie consiste « *en l'administration à des doses très faibles ou infinitésimales de substances susceptibles de provoquer, à des concentrations différentes, chez l'homme en bonne santé, des manifestations semblables aux symptômes présentés par le malade.* »(99)

Selon le dictionnaire Le Robert, l'homéopathie est une « *méthode thérapeutique qui consiste à administrer à doses infinitésimales des remèdes capables, à doses plus élevées, de produire des symptômes semblables à ceux de la maladie à combattre* ».(100)

L'homéopathie est préparée à partir de substances, produits ou préparations appelés souches.

5.2. Caractéristiques

L'homéopathie est basée sur trois principes fondamentaux que sont la similitude, l'infinitésimalité et la globalité.

La similitude : le principe *Similia similibus curantur* ou « les semblables se guérissent par les semblables » a été énoncé par Chadeuil Gustave dans le journal *L'école normale* (1960-1961) et selon Samuel Hahnemann, « *toute substance capable d'induire à des doses pondérales chez le sujet sain des symptômes pathologiques, et susceptible, à doses spécialement préparées, de faire disparaître des symptômes semblables chez le malade qui les présente* ».

En d'autres termes, le remède d'une maladie est un produit qui provoque les mêmes symptômes que la maladie chez un individu sain.

L'infinitésimalité : l'homéopathie est préparée à partir de dilutions successives d'une souche homéopathique.

La globalité ou principe d'individualisation : il s'agit de considérer un individu dans son intégralité, avec l'ensemble de ses symptômes et de sa constitution. Ce principe permet à chaque individu de trouver la souche homéopathique adaptée, c'est ce que le schéma de Hering le met en application.

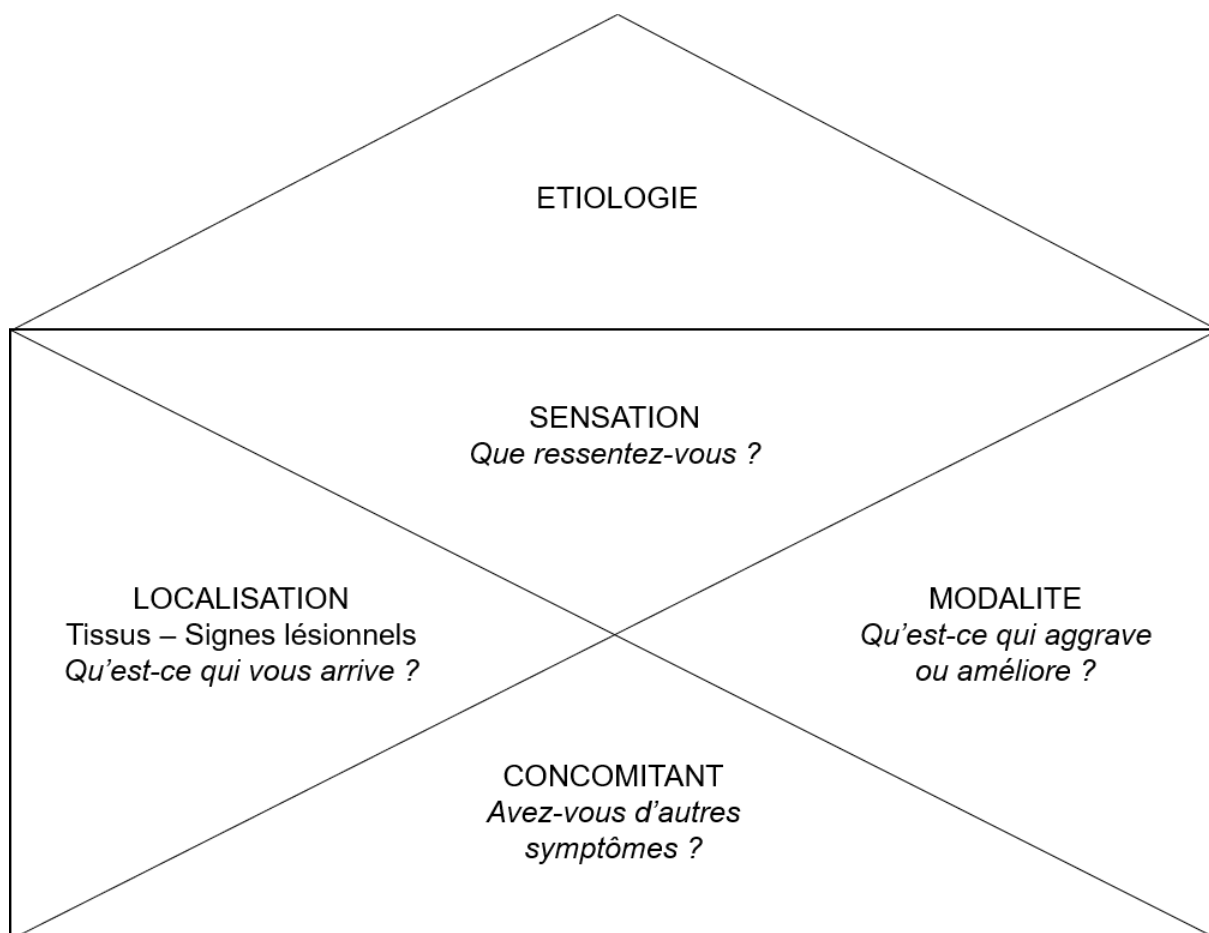


Figure 52 Schéma de Hering

La pathogénésie d'une souche homéopathique désigne l'ensemble des signes pathologiques résultant de l'expérimentation, chez l'homme sain, d'une substance médicamenteuse active. Ainsi, la pathogénésie des substances actives est étudiée afin de déterminer par le principe de similitude les symptômes qu'une souche peut traiter.

Les modalités d'une souche homéopathique sont définies comme une « *modulation des symptômes selon des conditions précises et diverses qui les augmentent ou les diminuent* ». (101)

5.3. Fabrication

Les souches pour préparations homéopathiques peuvent être d'origine minérale, chimique, animale, humaine ou végétale. Elles sont référencées dans la Pharmacopée Européenne, consultable sur le site de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé.(102)

Les souches pour préparations homéopathiques subissent une déconcentration par dilution ou trituration, selon la méthode dite Hahnemannienne ou la méthode dite Korsakovienne. Le type de déconcentration dépend du milieu de la préparation ; la dilution s'applique aux préparations liquides et la trituration aux préparations solides. A chaque étape de déconcentration par dilution, la dynamisation est une méthode d'homogénéisation nécessaire au processus de fabrication des produits homéopathiques.(103)

La méthode Hahnemannienne ou « en flacons multiples » consiste à déconcentrer une partie de souche dans un certain nombre de parties d'un véhicule approprié, généralement :

- La déconcentration décimale consiste à déconcentrer une partie de souche dans 9 parties d'un véhicule approprié, ce qui forme une déconcentration à 1 DH ou D 1 ou 1 X.
- La déconcentration centésimale consiste à déconcentrer une partie de souche dans 99 parties d'un véhicule approprié, ce qui forme une déconcentration à 1 CH ou C 1 ou 1 C.
- Ensuite, le nombre d'opérations successives de déconcentration détermine le degré de dilution, par exemple trois déconcentrations décimales forment une préparation à 3 DH ou D 3 ou 3 X.

Selon les véhicules utilisés, la méthode Hahnemannienne permet d'obtenir des teintures mères de drogues ou des macérats glycérinés.

La méthode Korsakovienne ou centésimale ou « en flacon unique » consiste à placer la souche dans un flacon, le vider intégralement en utilisant l'adhérence du produit aux parois pour garder une certaine quantité de la dilution précédente, puis remplir le flacon avec un véhicule approprié, généralement de l'eau purifiée. Ensuite, le flacon est vidé puis re-rempli de véhicule... etc. Selon la pharmacopée, une partie de souche et 99 parties de véhicule peuvent être désignées par « K » qui correspond à une déconcentration centésimale à flacon unique.(104)

Les souches homéopathiques déconcentrées peuvent ensuite être utilisées sous différentes formes :

- Imprégnation de supports inertes pour former des granules présentés en tubes, des globules en doses et des comprimés homéopathiques ;
- Forme liquide en gouttes, ampoules buvables ou solutions injectables ;
- Suppositoires ;
- Pommades de vaseline ou de mélange de vaseline et de lanoline.

5.4. Histoire

Le saxon Samuel Hahnemann est considéré comme le père de l'homéopathie. Il naît en Allemagne en 1755 et décède en 1843, il étudie la médecine puis se consacre à la traduction d'ouvrages médicaux et découvre dans la Matière médicale de Cullen que le quinquina peut provoquer mais aussi guérir des fièvres. Samuel Hahnemann expérimente ensuite lui-même les effets du quinquina et détermine que *« toute substance susceptible de déterminer chez l'homme sain certaines manifestations est susceptible, chez l'homme malade, de faire disparaître les manifestations analogues »*. La théorie de Samuel Hahnemann a du mal à s'imposer en Allemagne mais elle progresse doucement en France où il s'installe avec sa femme parisienne.(105)

En 1828, Sébastien-Gaétan-Salvador-Maxime des Guidi fait soigner sa femme par un homéopathe en Italie, puis il rencontre Samuel Hahnemann et lui fait part de sa volonté de propager l'utilisation de l'homéopathie en France. Il forme alors des médecins et la diffusion de l'homéopathie fut rapide avec plus de cinquante médecins homéopathes en France en 1835.

Sébastien des Guidi soigne Benoît-Jules Mure de la tuberculose. Ce dernier exerce et enseigne l'homéopathie en France et au Caire jusqu'en 1858. Il fonde l'Institut homéopathique de France à Paris.

En 1820, Constantin Hering étudie la médecine en Allemagne. Il est contacté par un éditeur pour rédiger un livre sur l'inefficacité de l'homéopathie. Il se blesse au cours de ses recherches et décide de prouver l'inefficacité de l'homéopathie en l'utilisant lui-même. Il se rétablit rapidement puis prône l'intérêt de l'homéopathie. Il part s'installer aux Etats-Unis et est alors considéré comme « Le père de l'Homéopathie Américaine ».

A partir de 1905, le médecin parisien Léon Vannier promeut des théories concernant l'homéopathie, en France et dans le monde entier. Il écrit de nombreuses publications, revues et ouvrages concernant l'homéopathie et son application dans le domaine de la médecine. Il donne aussi de nombreuses conférences dans les milieux scientifiques.

Depuis le début du XXe siècle, l'homéopathie a fait l'objet de nombreuses protestations en France et à l'étranger. Tantôt décriée, tantôt prônée, elle fait l'objet de nombreux débats. L'émulation a été favorable à la progression de l'homéopathie en France avec la multiplication du nombre de médecins homéopathes. Plusieurs tendances se développent et s'opposent parfois, puis le développement de substances actives a supplanté l'utilisation de l'homéopathie.

En mars 2018, des médecins signent une tribune qui dénonce l'homéopathie et la qualifie d'irrationnelle, dangereuse et coûteuse. Ils reçoivent une sanction disciplinaire de l'Ordre des médecins (blâme voire suspension), ce qui relance les débats sur la légitimité de l'homéopathie dans la prévention et la prise en charge des maladies.

La Haute Autorité de santé a publié un dossier de presse le 28 juin 2019 intitulé « Première évaluation scientifique des médicaments homéopathiques en France ».(106) L'objectif est d'évaluer scientifiquement l'efficacité de l'homéopathie pour évaluer son remboursement, avec pour fondement les principes de l'*Evidence Based-Medecine* qui prend en compte les preuves cliniques. La conclusion de cette première évaluation est que les médicaments homéopathiques « *n'ont pas démontré scientifiquement une efficacité suffisante pour justifier d'un remboursement* ».(106)

En juillet 2019, la ministre de la santé Agnès BUZYN annonce le déremboursement progressif de l'homéopathie par l'assurance maladie. Alors remboursée à 30%, le remboursement passe à 15% en 2020 puis 0% le premier janvier 2021.(107)

Un communiqué de presse de 2019 des Académies nationales de médecine et de pharmacie stipule que l'homéopathie peut être utilisée si elle n'entraîne pas de perte de chance quant à la guérison ou l'amélioration des symptômes. Ce communiqué de presse bi-académique précise « *qu'aucune préparation homéopathique ne puisse être remboursée par l'assurance maladie tant que la démonstration d'un service médical rendu suffisant n'en aura pas été apportée* ».(108)

Actuellement, il n'existe aucune preuve définitive du mécanisme d'action de l'homéopathie malgré de nombreuses recherches scientifiques.(109)

Il existe quatre types de recherches dans le domaine de l'homéopathie :

- Les recherches sur les propriétés physicochimiques des dilutions homéopathiques consistent à prouver que les dilutions homéopathiques ont des propriétés différentes de celles de l'eau.
- Les recherches sur l'action biologique tentent de montrer une action supérieure de l'homéopathie sur le placebo. Certaines études estiment que le processus de dynamisation apporte une énergie cinétique aux dilutions homéopathiques et rend le produit biologiquement actif.(110)
- Les recherches d'effets cliniques de l'homéopathie portent sur des patients avec un groupe contrôle.
- Les études pharmacoépidémiologiques consistent en l'étude de l'utilisation, des effets bénéfiques et indésirables de l'homéopathie. L'étude EPI-3 est une étude de pharmacoépidémiologie de vaste ampleur réalisée en France.

L'étude EPI-3 est la plus importante étude pharmaco-épidémiologique réalisée en France. C'est une étude observationnelle d'un an qui évalue l'impact de différents modes de prise en charge selon le profil de prescription de leur médecin :

- Médecins homéopathes.
- Médecins conventionnels.
- Prescripteurs mixtes.

Cette étude porte sur trois groupes de pathologies :

- Les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression.
- Les douleurs musculosquelettiques.
- Les infections des voies aériennes.

L'étude met en évidence « *un moindre recours aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), aux antibiotiques et aux psychotropes chez les patients consultant un médecin homéopathe que ceux consultant un médecin « conventionnel* » ».(111)

Les résultats montrent un bénéfice clinique et une évolution similaires dans les 3 groupes avec moins de médicaments consommés et d'effets indésirables chez les patients suivis par l'homéopathie, ce qui permet des gains économiques. Le risque d'évoluer vers la chronicité est comparable dans les trois groupes donc il n'y a pas de perte de chance.

5.5. Utilisation

Globalement, l'homéopathie ne fait pas l'objet de contre-indications particulières mais quelques précautions d'emploi sont à respecter pour favoriser les effets bénéfiques qu'elle pourrait apporter.

Les granules et globules homéopathiques ont pour vocation de fondre sous la langue à distance des repas, ils ne doivent généralement pas être dissout ou croqués sauf en cas de mucites douloureuses dans la bouche ou chez le nouveau-né.

Il est indispensable d'éloigner la prise de menthe, de tabac ou de café pour limiter la vasodilatation et conserver une absorption spécifique. Il faut éviter de toucher les granules avec ses doigts avant de les avaler, il suffit de prendre intégralement la dose de globules ou de faire tomber les granules dans le bouchon du tube puis sous la langue.

Les formes homéopathiques solides contiennent du saccharose et du lactose comme excipients, ce qui nécessite une certaine vigilance chez les patients intolérants, en particulier en cas de syndrome de malabsorption du glucose ou du galactose et de déficit en lactase.

5.6. Souches homéopathiques utilisées dans les douleurs de règles

Certaines souches homéopathiques peuvent être utiles pour le soulagement des douleurs de règles.(13)

Les contre-indications en cas de grossesse n'ont pas d'intérêt dans le cadre des douleurs de règles et ne sont pas exposées ci-dessous. Cependant, l'homéopathie n'est pas contre-indiquée au cours de la grossesse.

Les souches citées dans cette partie ont été dessinées par mes soins.

5.6.1. *Actaea racemosa*

L'actée à grappes, *Actaea racemosa* L., est une plante vivace de la famille des Ranunculaceae produisant des fleurs en grappes blanches parfumées. Le feuillage constitué de grandes feuilles vert foncé est caduc. La teinture mère d'*Actaea racemosa* est fabriquée à partir des parties souterraines séchées de l'actée à grappes avec une teneur en éthanol de 65%.(112)

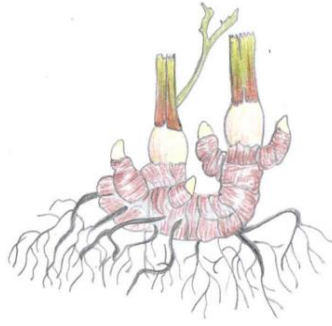


Figure 53 *Actaea racemosa* rhizomes

L'actée à grappes est utilisée traditionnellement par les amérindiens pour soulager les troubles féminins.

La pathogénésie de l'actée à grappes consiste principalement en des troubles gastro-intestinaux, mais aussi des céphalées, des nausées et vomissements, des vertiges et tremblements et de l'hypotension. Chez la femme peuvent s'observer des troubles de la coagulation et un effet spasmogène utérin.(113)

Actaea racemosa est une souche homéopathique indiquée pour :

- Les douleurs musculaires avec spasmes et crampes ;
- Les douleurs des muscles du dos et de la nuque d'origine positionnelle et torticolis ;
- Les dysménorrhées avec céphalées cataméniales et syndrome prémenstruel ;
- Les contractions de fin de grossesse ;
- L'insomnie et trouble du comportement.

Concernant les modalités, *Actaea racemosa* peut être utilisée lorsque les dysménorrhées s'aggravent au cours des règles, en particulier en cas d'abondance, mais aussi avec le froid humide et la position debout. C'est une souche intéressante lorsque les dysménorrhées sont améliorées par la chaleur.

Actaea racemosa se présente en tubes granules, en doses globules, en solutions buvables et en pommades.

Pour les douleurs de règles, deux schémas de prise sont proposés :

- *Actaea racemosa* 15 CH en doses : une dose le matin et le soir pendant toute la durée des règles.
- *Actaea racemosa* 9 CH : cinq granules matin et soir pendant toute la durée des règles.

L'homéopathie *Actaea racemosa* ne présente pas de contre-indication particulière, elle peut être utilisée par les femmes qui allaitent.

5.6.2. Magnesia phosphorica

Le phosphate acide de magnésium MgHPO_4 et $3\text{H}_2\text{O}$ est un minéral de la famille des phosphates principalement utilisé comme antioxydant. Ce composé chimique est utilisé quotidiennement comme régulateur d'acidité, antiagglomérant, émulsifiant, stabilisant ou épaississant. Le phosphate de magnésium se présente comme une poudre transparente sans odeur et est retrouvé dans différents aliments tels que le lait et les produits laitiers, les farines et céréales, les crustacés...

A des doses élevées chez un individu sain, le phosphate de magnésium a un effet spasmogène important, il provoque aussi des crampes et des névralgies violentes mais fugaces.(114)

Magnesia phosphorica est utilisé pour ses propriétés antispasmodiques et antalgiques :

- Traitement de fond pour les sujets spasmophiles et anxiolytique pour les sujets dépressifs, angoissés, coléreux et d'humeur maussade ;
- Crampes d'estomac, diarrhées et coliques, aérophagie ou ventre gonflé, chez l'adulte ou le nourrisson ;
- Incontinence légère, énurésie nocturne ;
- Disménorrhées ;
- Douleurs spasmodiques de la délivrance au cours de l'accouchement.

Magnesia phosphorica est utilisé pour les dysménorrhées aggravées par le froid et améliorées par la posture pliée en deux, la chaleur et la forte pression locale.

Pour les dysménorrhées, il est possible d'utiliser cinq granules de Magnesia phosphorica 9 CH matin et soir jusqu'à la fin des spasmes.

Magnesia phosphorica ne présente pas de contre-indication particulière, il peut être utilisé au cours de l'allaitement.

5.6.3. Colocynthis

La coloquinte, *Citrullus colocynthis* L., est une plante vivace de la famille des Cucurbitaceae qui forme des fruits globuleux ou oblongs caractéristiques. La teinture mère de Colocynthis est réalisée à partir du macérât de pulpe des fruits séchés de la coloquinte.(115)



Figure 54 *Citrullus colocynthis* fruit

Citrullus colocynthis est toxique par la présence de cucurbitacine dont l'ingestion en quantités importantes provoque des troubles digestifs très violents tels que des diarrhées sanglantes et des vomissements avec un état confusionnel, avec un risque de déshydratation et de collapsus.

Colocynthis est utilisé pour la prise en charge de :

- Douleurs spasmodiques et crampoïdes violentes, dysménorrhées ;
- Coliques hépatiques ou néphrétiques, coliques du nourrisson, colopathies et diarrhées douloureuses ;
- Douleurs abdominales et gastro-entérites ;
- Névralgies et sciatalgies localisées à gauche.

Colocynthis est utile pour les dysménorrhées aggravées par la colère, l'indignation et la vexation importantes, mais aussi particulièrement en cas d'amélioration par la position repliée sur soi-même, la pression et la forte chaleur.

Pour les dysménorrhées, il faut utilisée cinq granules de Colocynthis 9 CH toutes les demi-heures ou toutes les heures, selon l'intensité des symptômes.

Il n'existe pas de contre-indication spécifique à l'utilisation de Colocynthis, il peut être utilisé en cas d'allaitement.

5.6.4. Lachesis mutus

Le lachésis muet, *Lachesis muta muta*, est un grand serpent de la famille des Viperidae. Il s'agit du plus grand serpent venimeux d'Amérique du Sud, sa bouche est massive avec une grosse glande de venin. Il est beige avec des losanges noirs sur le dos. Le lachésis muet doit son nom à sa capacité de déplacement très silencieuse et discrète. La teinture mère utilisée pour la fabrication d'homéopathie est préparée à partir du venin lyophilisé et conservé en présence d'un agent déshydratant.(116)

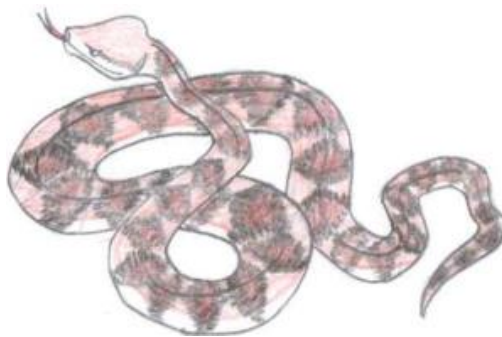


Figure 55 Lachésis muet

Le venin du lachésis muet est nécrotique et hémorragique, il contient des enzymes protéolytiques, de la bradykinine et de l'acétylcholine, et peut avoir des effets à différents niveaux :

- Atteinte des centres nerveux avec prostration, convulsions et inconscience ;
- Hypersensibilité des voies respiratoires et du cœur ;
- Troubles de la coagulation avec hémorragies et ecchymoses.

Lachesis mutus est utilisé pour :

- Syndrome prémenstruel et dysménorrhées en cas de règles peu abondantes ou irrégulières ;
- Bouffées de chaleur, palpitations et maux de tête liés à la ménopause ;
- Hémorroïdes à douleurs battantes ;
- Sinusite, rhinite, otite, angine et asthme ;
- Personnes jalouses, troubles du comportement et cauchemars.

Lachesis mutus est intéressant pour les dysménorrhées aggravées par la suppression ou le retard des règles, le sommeil, la chaleur et la constriction mais améliorées par l'écoulement.

La posologie dépend de l'intensité des douleurs, différents schémas sont proposés :

- Lachesis mutus 9 CH : cinq granules minimum par jour pendant la durée des règles, pour les douleurs importantes.
- Lachesis mutus 9 CH en doses : une dose par semaine, pour les douleurs importantes à modérées.
- Lachesis mutus en doses : une dose de 9 CH le 20^{ème} jour du cycle, une dose 15 CH le 21^{ème} jour et une dose 30 CH le 22^{ème} jour, pour les douleurs légères.

Lachesis mutus ne fait pas l'objet de contre-indications particulières et il peut être utilisé au cours de l'allaitement.

5.6.5. *Sepia officinalis*

La seiche commune, *Sepia officinalis*, est un animal marin de la famille de Sepiidae reconnaissable à son corps aplati avec une coquille interne calcaire et une nageoire ondulante sur toute la longueur du corps. La seiche commune produit une encre utilisée en peinture, en photographie et pour produire la teinture mère utilisée comme souche homéopathique.(117)

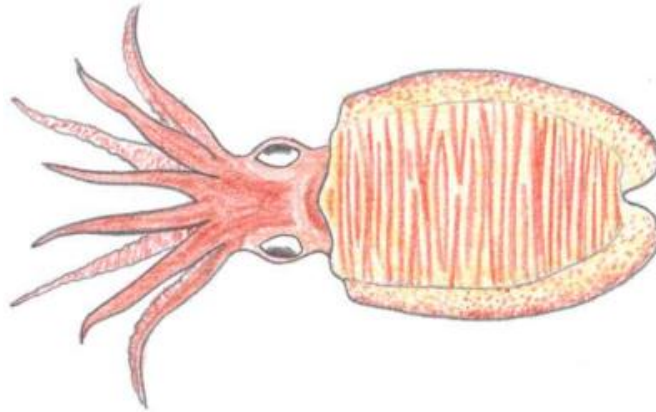


Figure 56 Seiche commune

A dose importante, l'encre de seiche ralentit la fonction reproductrice avec des douleurs et une altération de l'état général avec une sensation de stase.

Sepia officinalis est utilisé pour :

- Troubles digestifs avec sensation de pesanteur et constipation ;
- Douleurs de règles par sensation de pesanteur et règles irrégulières ou tardives et peu abondantes ;
- Nausées de la femme enceinte, hémorroïdes et cystites, déprime du post-partum ;
- Etat de fatigue générale et épisodes dépressifs.

Sepia officinalis peut être utilisé pour les douleurs de règles avec sensation de pesanteur aggravées par le froid, la contradiction, la consolation et la mer mais améliorées par la facilitation de la circulation veineuse en décroisant les jambes par exemple.

La posologie à recommander est de 5 granules de *Sepia officinalis* 9 CH une à deux fois par jour ou une dose par mois trois jours avant le début des règles.

Il n'existe pas de contre-indication particulière à l'utilisation de *Sepia officinalis* pour les dysménorrhées, il peut être utilisé au cours de l'allaitement.

5.6.6. Caulophyllum thalictroides

L'actée à grappes bleues, *Caulophyllum thalictroides* Michx., est une herbe vivace de la famille des Berberidaceae, originaire des forêts humides d'Amérique du Nord. La teinture mère est préparée à partir des parties souterraines séchées.(118)



Figure 57 *Caulophyllum thalictroides* rhizome

L'actée à grappes bleues est une plante toxique dont la consommation peut provoquer des contractions utérines, une augmentation de la tension artérielle et des symptômes similaires à une intoxication à la nicotine comme des vomissements, des douleurs abdominales, une hypersalivation associée à une pâleur et une transpiration excessive.(119)

Caulophyllum thalictroides est utilisé pour :

- Dysménorrhées les premiers jours du cycle avec des règles peu abondantes et une expulsion de caillots ;
- Contractions de la grossesse et l'accouchement ;
- Rhumatisme des doigts et polyarthrite rhumatoïde chez la femme.

Caulophyllum thalictroides est une souche homéopathique intéressante pour les dysménorrhées aggravées par la suppression ou la diminution des règles mais améliorées après les règles.

La posologie à utiliser est de cinq granules de *Caulophyllum thalictroides* 9 CH au moment de la crise douloureuse.

Caulophyllum thalictroides ne fait pas l'objet de contre-indication particulière. Son utilisation est possible en cas d'allaitement.

5.6.7. Autres souches homéopathiques

D'autres souches homéopathiques sont parfois utilisées pour la prise en charge des dysménorrhées.

Platina est une souche homéopathique produite à partir du platine, elle permet de soulager les dysménorrhées aggravées par le toucher, les émotions intenses, le repos et la faim mais améliorées par l'air frais et l'étirement.

Chamomilla vulgaris est une souche homéopathique produite à partir de la plante entière fleurie et fraîche de la camomille sauvage, *Matricaria chamomilla*, une plante herbacée de la famille des Asteraceae. Cette souche est utilisée pour les dysménorrhées aggravées par la contrariété, la chaleur et la consommation de caféine mais améliorées par une atmosphère calme et le bercement.



Figure 58 *Matricaria chamomilla* fleur

Calcarea phosphorica est une souche produite à partir du phosphate de calcium $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$, un élément constitutif de l'os et des dents à l'apparence d'une poudre blanche. Cette souche homéopathique est utilisée pour les règles douloureuses aggravées l'hiver et avec la fonte des neiges, par temps froid et humide mais améliorées l'été.

Nux vomica est produite à partir de la noix vomique sèche, qui est la graine du vomiquier, *Strychnos nux vomica* L., un arbrisseau toxique de la famille des Loganiaceae. Nux vomica est utilisée pour les dysménorrhées avec spasmes aggravées par le réveil, les boissons excitantes et le froid mais améliorées le soir et par la chaleur.



Figure 59 *Strychnos nux vomica* graine

5.7. Réponses au questionnaire

Parmi les 294 femmes souffrant ou ayant déjà souffert de douleurs de règles, 18 utilisent de l'homéopathie pour soulager ces douleurs, généralement en massage péri-ombilical.

Par ailleurs, certaines femmes n'ont pas confiance en l'homéopathie et la considèrent comme une thérapeutique qui ne fonctionne pas.

Tableau 3 Souches homéopathiques utilisées pour soulager les douleurs de règles et nombre de femmes les utilisant

Souche homéopathique utilisée	Nombre de femmes utilisant cette souche homéopathique
Arnica montana	4
Belladonna	2
Sepia officinalis	1
Actaea racemosa	1
Pulsatilla	1
Chamomilla vulgaris	1

5.8. Toxicité et risques

Les avantages de l'utilisation de l'homéopathie sont nombreux avec l'absence d'effet secondaire, de risque de surdosage, d'interaction avec d'autres substances ou de risque d'accoutumance. De même, l'homéopathie est intéressante pour les sportives par son absence d'incidence sur le test antidopage.

Des limites s'observent tout de même avec l'homéopathie et nécessitent une grande vigilance. Les éventuels effets indésirables de l'homéopathie doivent être déclarés par le patient ou un professionnel de santé sur le portail de signalement du Ministère de la santé et de la prévention.

L'intervention d'autres thérapeutiques est parfois indispensable et la prise d'homéopathie ne doit en aucun cas retarder la prise en charge chirurgicale ou médicale : il ne faut pas mettre en jeu la santé du patient. Ainsi, pour certaines pathologies comme le cancer, l'homéopathie peut être utilisée en soins de support afin de soulager les symptômes liés aux traitements mais elle ne doit pas retarder la prise en charge.(99)

5.9. Considérations légales

Il existe deux catégories de médicaments homéopathiques : les médicaments homéopathiques à nom commun et les médicaments homéopathiques à nom de marque. Ils sont tous en vente libre dans le circuit pharmaceutique.

Les médicaments homéopathiques à nom commun n'ont pas d'indication thérapeutique, ils sont dénommés par le nom de la souche et la dilution et présentés en tubes de granules ou doses de globules.

Les médicaments homéopathiques ne peuvent être commercialisés sans avoir reçu au préalable une autorisation délivrée par l'ANSM, garante de leur qualité, leur innocuité (sécurité) et de la reconnaissance de leur usage homéopathique (usage traditionnel). Les médicaments homéopathiques peuvent faire l'objet de deux types de procédures d'autorisation : l'autorisation de mise sur le marché (AMM) et l'enregistrement, selon la voie d'administration, le degré de dilution et l'indication thérapeutique.

Les médicaments homéopathiques à nom de marque ou spécialités pharmaceutiques ont une ou plusieurs indications. Elles peuvent être composées d'un ou plusieurs principes actifs avec des noms de marque propres et peuvent être présentées selon toutes les formes galéniques.

Les spécialités pharmaceutiques doivent obtenir une autorisation de mise sur le marché délivrée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé.

6. AUTRES ALTERNATIVES

Selon le questionnaire réalisé auprès de 335 femmes, 35 femmes utilisent d'autres alternatives :

- Acupuncture : 4
- Bouillotte : 20
- Froid : 1
- Yoga ou étirements : 2
- Sophrologie ou méditation : 3
- Kinésithérapie ou ostéopathie : 4
- Magnétisme ou soin énergétique : 4
- Electrostimulation : 2
- Réflexologie plantaire : 1
- Gemmothérapie : 1
- Probiotiques : 1

La chaleur émise par les bouillottes entraîne une vasodilatation qui améliore la circulation sanguine et exerce un effet décontractant sur les muscles et tissus. Elle modifie la transmission du message douloureux. L'association du massage à la chaleur permet de détendre les muscles et tissus pour prolonger l'effet antalgique. A l'inverse, le froid est reconnu pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires. Selon les femmes, certaines préfèrent le chaud ou le froid pour soulager les douleurs de règles.

Le yoga permet de détendre et étirer les muscles du bassin et du dos pour diminuer la sensation de crampe. S'ajoute une libération d'endorphines qui sont les hormones du bien-être. Il est intéressant de s'adonner à une discipline douce permettant de ne pas fatiguer le corps.

La relaxation est un moyen de se détendre et déstresser permettant de limiter la douleur en décontractant le corps. La sophrologie aide à gérer les douleurs en conditionnant le cerveau positivement pour relâcher les tensions.

L'ostéopathie a pour but d'améliorer la mobilité de l'organisme. Dans le cadre des dysménorrhées, l'ostéopathie peut améliorer la mobilité des os et tissus du bassin pour limiter les raideurs pelviennes. La manipulation de la colonne vertébrale et du bassin peut accompagner le soulagement des crampes.

Le magnétisme et les soins énergétiques s'intéressent à l'harmonisation et la vitalité du corps et de l'esprit. Le magnétisme consiste en une imposition des mains au niveau des zones douloureuses, en l'occurrence la zone pelvienne, pour faire circuler les énergies et limiter les douleurs.

L'électrostimulation, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), consiste à placer des électrodes au niveau du bas ventre pour envoyer une impulsion électrique de faible intensité vers la zone douloureuse pour court-circuiter le message douloureux. Les TENS sont des dispositifs médicaux discrets qui disposent de programmes prédéfinis.

La réflexologie plantaire consiste à stimuler des zones réflexes de la plante des pieds associées à des organes spécifiques du corps. L'objectif est de rééquilibrer les énergies de l'organisme.

Des produits de gemmothérapie sont proposés pour soulager les douleurs de règles. La gemmothérapie utilise des macérats glycérinés de bourgeons et de jeunes pousses de plantes. L'intérêt est de rétablir des processus physiologiques déréglés.

L'intensité de la douleur pourrait être exacerbée par l'altération du microbiote vaginal, certaines bactéries du microbiote vaginal stimuleraient la libération de cytokines pro-inflammatoires. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants comme des bactéries ou levures, qui exercent un effet bénéfique sur l'organisme et la régulation du microbiote par la prise de probiotiques pourrait réguler les populations bactériennes et limiter l'inflammation.

Le magnétisme, les soins énergétiques, l'électrostimulation, la réflexologie plantaire etc. ne sont pas des thérapies réglementées en France, elles ne font pas l'objet de diplômes reconnus et ne font pas usage de produits vendus en pharmacie, même si elles sont utilisées par certaines femmes et font partie des thérapies alternatives et complémentaires.

7. RÔLES DU PHARMACIEN

Le pharmacien se doit d'être un conseiller avisé dans l'accompagnement de la prise en charge des douleurs de règles, et les thérapies alternatives et complémentaires peuvent être une base sur laquelle s'appuyer.

Le pharmacien doit rappeler au patient qu'il est indispensable d'informer le médecin traitant et tout professionnel de santé en cas d'utilisation de médicaments sans prescription. Des effets indésirables et interactions sont possibles malgré la mise à disposition sans prescription de la plupart de ces produits.

Le pharmacien doit être vigilant : son conseil à l'officine est limité et il doit orienter la patiente vers un médecin si les douleurs limitent les activités quotidiennes, si les traitements de première intention sont inefficaces, mais aussi en cas de douleurs en dehors des règles ou d'absence de règles, de fièvre, nausées, vomissements et de leucorrhées (écoulements vaginaux) anormales. L'automédication ne peut être pratiquée que pour les cas les plus bénins et le pharmacien doit vérifier que la douleur reste supportable sans symptôme associé ou qu'elle est identique à celle ressentie lors des cycles précédents pour laquelle la patiente a déjà consulté un médecin.(8)

Le pharmacien a un rôle important dans le conseil et l'automédication pour assurer le meilleur usage possible avec sept règles d'or qu'il doit toujours rappeler au patient :

- 1) Le pharmacien doit valider le choix de médicament du patient pour s'assurer qu'il soit en accord avec ses besoins et ne présente pas de danger pour sa santé.
- 2) Être vigilant aux populations particulières comme la femme enceinte ou allaitante, l'allergie à certains produits, les âges extrêmes et les affections longue durée.
- 3) Le patient doit toujours lire la notice avant de prendre le médicament et conserver le médicament dans sa boîte d'origine avec la notice.
- 4) Ne pas prendre plusieurs médicaments ou produits sans avis d'un professionnel de santé avec un risque d'interactions pouvant provoquer des effets indésirables.
- 5) Respecter les doses par prise, l'intervalle entre les prises, le nombre de prises quotidiennes et la durée du traitement.

- 6) En l'absence d'amélioration des symptômes ou en cas d'aggravation, il faut consulter un professionnel de santé.
- 7) Tout effet indésirable doit être signalé au médecin ou au pharmacien.

Le pharmacien doit aussi signaler tout effet indésirable sur le portail de signalement des événements indésirables du ministère de la santé et de la prévention. Il doit recueillir toutes les informations concernant le produit utilisé afin d'être le plus précis possible dans la déclaration.(120)

8. CONCLUSION

60 à 90% des femmes souffrent de dysménorrhées primaires et sont à la recherche de thérapies et solutions pour les limiter. En parallèle, les femmes s'intéressent aux produits réputés « naturels » pour soulager les douleurs de règles. En effet, les femmes souhaitent limiter leur utilisation de médicaments conventionnels en considérant qu'ils ne satisfont pas totalement leurs attentes ou par inquiétude des effets indésirables potentiels. C'est pourquoi les thérapies alternatives et complémentaires ont une place de choix dans le cadre du conseil à l'officine pour la santé de la femme.

Le pharmacien a, par conséquent, un rôle important de conseil pour répondre au mieux à ces demandes et orienter la décision de la patiente en fonction des nombreux produits de thérapies alternatives et complémentaires disponibles à l'officine.

A l'officine, le pharmacien peut profiter du moment d'échange pour rappeler différentes règles permettant de limiter les douleurs de règles, telles que la pratique d'une activité physique régulière, la limitation de consommation d'alcool et de tabac, la pratique de méditation pour limiter le stress, la respiration pour contrôler les douleurs...

Cette thèse détaille les principaux produits qu'il est possible d'utiliser et de conseiller dans le cadre de la phytothérapie, l'aromathérapie et l'homéopathie afin de soulager les dysménorrhées. Ces produits possèdent généralement des propriétés antispasmodiques et antalgiques.

Ainsi, il est possible de conseiller un panel de produits considérés par les patientes comme plus naturels que les médicaments conventionnels. Ceci est un avantage à exploiter pour inciter les femmes souffrant de douleurs de règles à soigner leurs maux, mais également leur proposer une alternative aux médicaments conventionnels.

L'utilisation de tous les produits réputés « naturels » nécessite également une vigilance sur les précautions d'emploi et contre-indications. En effet, les produits de phyto- et aromathérapie peuvent être responsables d'effets indésirables plus ou moins graves, ce sont avant tout des molécules chimiques. L'homéopathie peut cacher les symptômes d'une pathologie grave et retarder ainsi sa prise en charge.

Le pharmacien doit garantir la sécurité des patientes en validant leur choix et en s'assurant de la qualité des produits qu'il propose, tout en délivrant à chacune un conseil adapté, selon son âge, l'intensité et le type de douleur dont elle souffre, les symptômes associés aux dysménorrhées, les traitements et thérapies déjà utilisés, et enfin leurs préférences.

Annexes

Annexe 1 : Questionnaire

Bonjour,

Ce formulaire s'adresse à toutes les femmes réglées, enceintes ou ménopausées. Il concerne l'utilisation des plantes, des huiles essentielles et de l'homéopathie, mais aussi toutes les thérapies complémentaires que vous connaissez.

L'objectif de ce formulaire est d'étudier l'étendue de connaissances d'un échantillon de femmes concernant les thérapies alternatives et complémentaires exploitables dans la prise en charge des douleurs de règles, dans le cadre de ma thèse de Pharmacie.

Le formulaire est parfaitement anonyme, aucun renseignement d'identification ne vous sera demandé.

Merci d'avance de votre participation.

Siloé

Profil douloureux

Pour information, les douleurs de règles sont les crampes survenant au bas du ventre et pouvant irradier dans le bas du dos, de l'abdomen ou le haut des cuisses, avant ou après le début des menstruations. Ces douleurs peuvent durer jusqu'à 3 jours.

Souffrez-vous ou avez-vous déjà souffert de douleurs de règles ?

☐ Non

☐ Oui

Connaissances (uniquement pour les femmes n'ayant jamais souffert de douleurs de règles)

Vous ne souffrez pas de douleurs de règles mais peut-être avez-vous des connaissances en termes de prise en charge.

☐ Non

☐ Oui

Prise en charge des douleurs (uniquement pour les femmes souffrant ou ayant souffert de douleurs de règles)

Vous souffrez ou avez souffert de douleurs de règles, dans ce cadre il vous est peut-être arrivé d'utiliser certaines thérapies.

- ☐ Paracétamol (Doliprane®, Dafalgan®, Efferalgan®)
- ☐ Spasfon®
- ☐ Ibuprofène (Nurofen®, Nurofem®)
- ☐ Antadys®
- ☐ Naproxène (Antalnox®, Apranax®)
- ☐ Aucun
- ☐ Autre : ...

Avez-vous déjà utilisé des thérapies alternatives et complémentaires (plantes, huiles essentielles, homéopathies, autres ...) pour soulager vos douleurs de règles ?

- ☐ Oui
- ☐ Non mais j'en ai entendu parler
- ☐ Non et je n'en ai jamais entendu parler

Détails (uniquement pour les femmes souffrant ou ayant souffert de douleurs de règles et ayant utilisé des thérapies alternatives et complémentaires)

Apportez des informations supplémentaires sur les thérapies alternatives et complémentaires que vous avez utilisé.

Quelle plante avez-vous utilisé ? Sous quelle forme (tisane, gélule, comprimé ...) ? A quelle posologie ? Quel est votre avis ?

.....

Quelle huile essentielle avez-vous utilisé ? A quelle posologie ? Quel est votre avis ?

.....

Quelle homéopathie avez-vous utilisé ? A quelle posologie ? Quel est votre avis ?

.....

Quelle autre thérapie avez-vous utilisé ? A quelle posologie ? Quel est votre avis ?

.....

Sources d'informations (uniquement pour les femmes ayant des connaissances en matière de prise en charge par les thérapies alternatives et complémentaires)

Indiquez vos sources d'informations et connaissances.

Où avez-vous entendu parler de ces thérapies ?

- ☐ Famille
- ☐ Ami(e)
- ☐ Revues et documentations
- ☐ Publicité
- ☐ Pharmacien
- ☐ Médecin
- ☐ Professionnel de santé
- ☐ Autre : ...

Quelles sont les thérapies complémentaires dont vous avez entendu parler mais que vous n'avez pas utilisé ?

.....

Intérêt

Cette section ne vous engage aucunement, vous ne recevrez pas de communication de ma part. Le formulaire est informatif.

Seriez-vous intéressé par des conseils et des informations concernant ces thérapies complémentaires ?

	0	1	2	3	4	5	
Absolument pas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Complètement

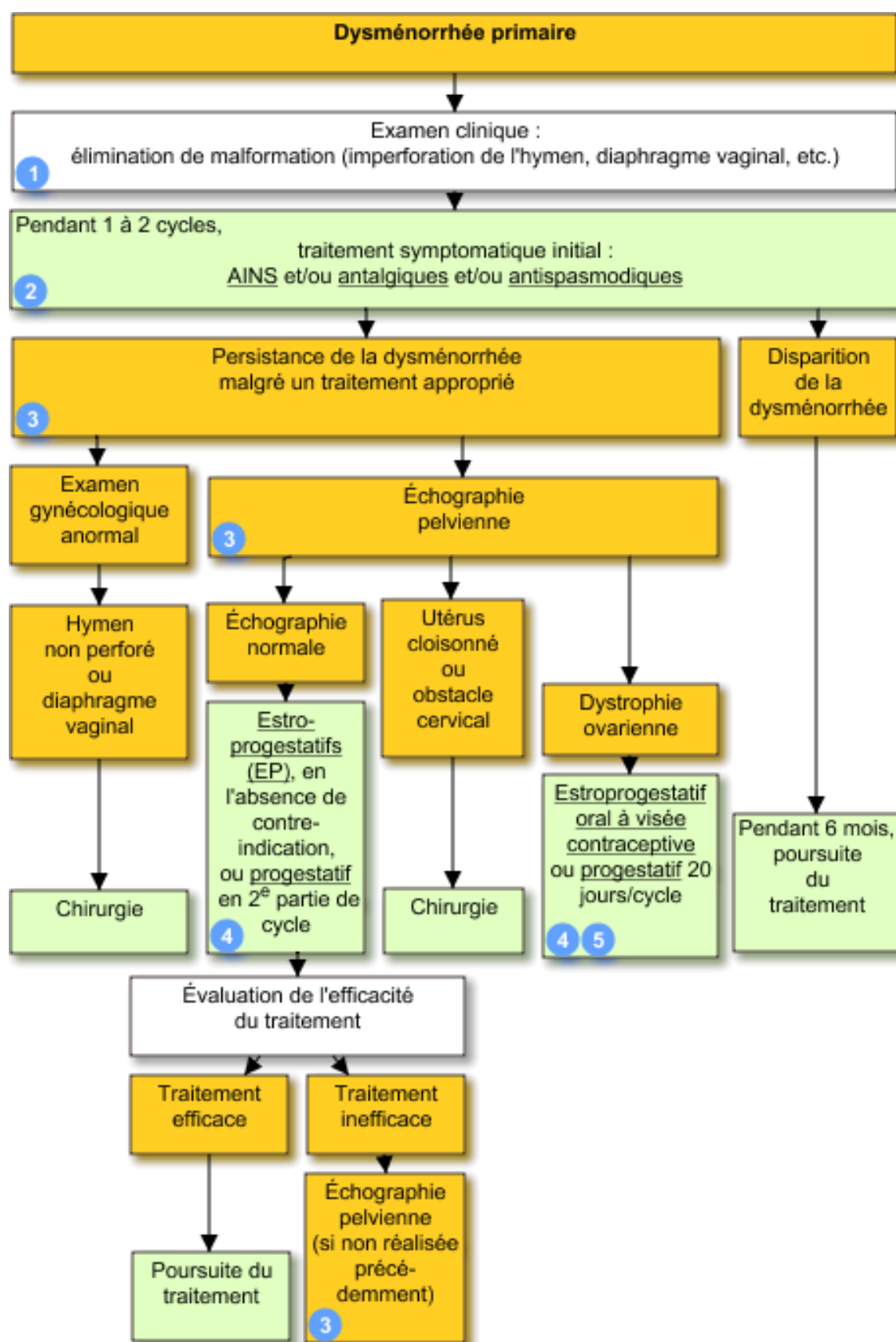
Merci

Merci de votre participation précieuse.

Avez-vous autre chose à ajouter ?

.....

Annexe 2 : Recommandations Vidal Dysménorrhée primaire (14)



Bibliographie

1. Christin-Maitre S. Cycle menstruel. In: La Contraception en Pratique [Internet]. Elsevier; 2013 [cité 2 févr 2023]. p. 3-8. Disponible sur: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9782294727856000013>
2. Le Naour JY, Valenti C. Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque. Clio Femmes Genre Hist. 1 nov 2001;(14):207-29.
3. Pline l'Ancien. Histoire naturelle : livre VII [Internet]. [cité 2 févr 2023]. Disponible sur: <https://remacle.org/bloodwolf/erudits/plineancien/livre7.htm>
4. Mallaval C. Règles : des croyances menstrueuses. Libération [Internet]. 24 oct 2017 [cité 2 févr 2023]; Disponible sur: https://www.liberation.fr/vous/2017/10/24/regles-des-croyances-menstrueuses_1605420/
5. Douleurs lors des règles [Internet]. 2022 [cité 2 févr 2023]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/regles-douloureuses/douleurs-regles>
6. Mach F, Marchandin H, Bichon F. Les dysménorrhées, des troubles qui altèrent la qualité de vie. Actual Pharm. 1 mars 2021;60(604):42-5.
7. QARE. Qare. [cité 16 août 2023]. Règles douloureuses : comment calmer le mal de ventre ? Disponible sur: <https://www.qare.fr/sante/regles/douloureuses/>
8. VIDAL. VIDAL. 2023 [cité 16 août 2023]. Comment réagir en cas de dysménorrhées ? Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/sexualite-contraception/regles-douloureuses-dysmenorrhees/que-faire.html>
9. Google form questionnaire SB [Internet]. [cité 2 déc 2022]. Disponible sur: <https://docs.google.com/forms/d/1A7FKMHES3EVU1T-EJV6fXWy6prdYKrCBZs2nPI34Bj4/edit>
10. Burnett MA, Antao V, Black A, Feldman K, Grenville A, Lea R, et al. Prevalence of Primary Dysmenorrhea in Canada. J Obstet Gynaecol Can. 1 août 2005;27(8):765-70.
11. Hillen TIJ, Grbavac SL, Johnston PJ, Straton JAY, Keogh JMF. Primary dysmenorrhea in young Western Australian women : prevalence, impact, and knowledge of treatment. J Adolesc Health. 1 juill 1999;25(1):40-5.
12. Larousse É. Définitions : « allopathie » [Internet]. [cité 26 avr 2023]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/allopathie/2422>
13. Vidal. VIDAL. 2023 [cité 9 mars 2023]. Comment soigner les règles douloureuses ? Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/sexualite-contraception/regles-douloureuses-dysmenorrhees/traitements.html>
14. VIDAL [Internet]. 2023 [cité 2 févr 2023]. Recommandations Dysménorrhées. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/recommandations/dysmenorrhees-1713.html>

15. Graesslin O, Dedecker F, Gabriel R, Quereux F, Quereux C. Dysménorrhées. EMC - Gynécologie-Obstétrique. mai 2004;1(2):55-67.
16. nationale A. Assemblée nationale. [cité 16 août 2023]. Proposition de loi n°1219 relative à la prise en compte de la santé menstruelle. Disponible sur: https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/textes/l16b1219_proposition-loi
17. Communiqué thérapies complémentaires Académie Nationale de Médecine [Internet]. [cité 5 oct 2022]. Disponible sur: <https://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2021/06/21.6.7-Communique-therapies-complementaires.pdf>
18. Gaboury I, Johnson N, Robin C, Luc M, O'Connor D, Patenaude J, et al. Médecines alternatives et complémentaires. Can Fam Physician. déc 2016;62(12):e767-71.
19. National Center for Complementary and Integrative Health. NCCIH. 2021 [cité 6 oct 2022]. Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? Disponible sur: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>
20. Institut de Médecine Intégrative. La médecine intégrative [Internet]. [cité 6 oct 2022]. Disponible sur: <https://www.institutdemedecineintegrative.com/newpage>
21. France Assos Santé. De quoi les médecines complémentaires et alternatives sont-elles le nom? [Internet]. [cité 10 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.france-assos-sante.org/2018/05/31/de-quoi-les-medecines-complementaires-et-alternatives-sont-elles-le-nom/>
22. Gueullette JM. Les paradoxes du recours aux médecines complémentaires. Jusqu'à Mort Accompagner Vie. 2016;125(2):23-33.
23. Castagna J, Kurihara F, Amsler E, Soria A, Barbaud A. Quelques déboires avec la phytothérapie. Rev Fr Allergol. 1 avr 2022;62(3):282-4.
24. Larousse É. Phytothérapie [Internet]. [cité 10 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/phytoth%C3%A9rapie/15365>
25. Creapharma [Internet]. 2022 [cité 10 mars 2023]. Phytothérapie (plantes médicinales) - Définitions. Disponible sur: <https://www.creapharma.ch/phytotherapie.htm>
26. Collège des pharmaciens. Phytothérapie – Guide stage officinal d'initiation [Internet]. 2022 [cité 10 mars 2023]. Disponible sur: <https://cpcms.fr/guide-stage-initiation/knowledge-base/phytotherapie/>
27. Sénat [Internet]. 2023 [cité 17 oct 2023]. Rétablissement du diplôme national d'herboristerie. Disponible sur: <https://www.senat.fr/questions/base/2019/qSEQ190912185.html>
28. ANSM. Médicaments traditionnels à base de plantes : liste des indications acceptées pour une mise devant le comptoir.

29. Krief S, Krief JM, Kasenene J, Sévenet T, Hladik CM, Snounou G, et al. Les grands singes : qui sont-ils ? Sont-ils capables d'automédication ? Bull Académie Natl Médecine. 1 nov 2011;195(8):1927-44.
30. Huffman MA. Origines animales de la médecine par les plantes. In: Fleurentin J, Mazars G, Pelt JM, éditeurs. Des sources du savoir aux médicaments du futur [Internet]. Marseille: IRD Éditions; 2014 [cité 27 avr 2023]. p. 43-54. (Hors collection). Disponible sur: <http://books.openedition.org/irdeditions/7200>
31. Gachelin G. Découverte du Papyrus d'Ebers - Encyclopædia Universalis [Internet]. [cité 27 avr 2023]. Disponible sur: <https://www.universalis.fr/encyclopedie/decouverte-du-papyrus-ebers/>
32. Lalonde C. Dioscoride et De materia medica. Herbothèque [Internet]. 10 mars 2018 [cité 27 avr 2023];6(4). Disponible sur: <https://herbotheque.com/dioscoride-et-de-materia-medica/>
33. VIDAL [Internet]. [cité 9 mars 2023]. Quelles sont les origines de la phytothérapie ? Disponible sur: <https://www.vidal.fr/parapharmacie/utilisation/bon-usage-phytotherapie-plantes/origines-phytotherapie.html>
34. Le Monde. Binette & Jardin. [cité 27 avr 2023]. Qu'est-ce qu'un jardin des simples ? Disponible sur: <https://jardinage.lemonde.fr/dossier-3962-jardin-simples.html>
35. Patrimoine culturel Sardegna - virtual archaeology [Internet]. [cité 31 août 2023]. Le Jardin des Simples. Disponible sur: <https://virtualarchaeology.sardegnaacultura.it/index.php/fr/site-archeologique/eta-medievale/san-nicola-di-trullas/fiches-detaillees/3581-l-orto-dei-semplici>
36. ANSM. ANSM. [cité 26 avr 2023]. La Pharmacopée française. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/documents/reference/pharmacopee/la-pharmacopee-francaise>
37. Conservation Nature [Internet]. [cité 31 août 2023]. Vitex agnus-castus. Disponible sur: <https://www.conservation-nature.fr/plante/vitex-agnus-castus/>
38. Legros J. Tout savoir sur les plantes et les huiles essentielles.
39. Louis Herboristerie [Internet]. 2021 [cité 29 avr 2023]. Gattilier - Tout savoir sur ses bienfaits. Disponible sur: <https://www.louis-herboristerie.com/fr/blog/le-gattilier-de-louis-herboristerie-n287>
40. EMA, HMPC. European Union herbal monograph on Vitex agnus-castus L., fructus. 27 mars 2018;
41. ANSM [Internet]. [cité 15 août 2023]. Médicaments en accès direct. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/documents/reference/medicaments-en-acces-direct>
42. A. Vogel Encyclopédie plantes [Internet]. [cité 3 sept 2023]. Cimicifuga racemosa (L.) Nut | Actée à grappes. Disponible sur: https://www.avogel.ch/fr/encyclopaedie-plantes/cimicifuga_racemosa.php

43. VIDAL [Internet]. 2023 [cité 29 avr 2023]. Actée à grappes noires - Phytothérapie. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/actee-grappes-noires-actea-racemosa.html>
44. ANSM [Internet]. 2021 [cité 29 avr 2023]. Réglementation relative aux AMM et Enregistrements. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/documents/reference/reglementation-relative-aux-amm>
45. Hedrine. Actée à grappes [Internet]. Disponible sur: https://hedrine.ulb.be/herb/details_plante/36
46. Acadpharm [Internet]. 2020 [cité 18 oct 2023]. Fenouil. Disponible sur: <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Fenouil>
47. Bonnefoux MJ. Fenouil [Internet]. Société Nationale d'Horticulture de France. [cité 3 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.snhf.org/fiche-plante/12921/>
48. draft-european-union-herbal-monograph-foeniculum-vulgare-miller-subsp-vulgare-var-vulgare-fructus_en.pdf [Internet]. [cité 11 mai 2023]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/draft-european-union-herbal-monograph-foeniculum-vulgare-miller-subsp-vulgare-var-vulgare-fructus_en.pdf
49. Encyclopedia universalis [Internet]. [cité 3 sept 2023]. Salicales. Disponible sur: <https://www.universalis.fr/encyclopedie/salicales/>
50. VIDAL [Internet]. [cité 17 août 2023]. Saule blanc - Phytothérapie. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/saule-blanc-salix-alba.html>
51. Ward J. L'Armoise commune [Internet]. Le blog de Gallica. 2021 [cité 2 mai 2023]. Disponible sur: <https://gallica.bnf.fr/blog/13092021/larmoise-commune?mode=desktop>
52. Francesca. Les herbes de la Saint Jean [Internet]. La MEDECINE HISTORIQUE restera un vague souvenir. 2017 [cité 3 sept 2023]. Disponible sur: <https://medecinehistorique.wordpress.com/2017/01/25/les-herbes-de-la-saint-jean/>
53. Bioenligne [Internet]. 2019 [cité 5 mai 2023]. Armoise commune : propriétés, utilisations et contre-indications. Disponible sur: <https://www.bio-enligne.com/produits/131-armoise.html#PrincipauxConstituants>
54. A. Vogel Encyclopédie plantes [Internet]. [cité 3 sept 2023]. Millefeuille | Achillea millefolium L. Disponible sur: https://www.avogel.ch/fr/encyclopaedie-plantes/achillea_millefolium.php
55. La Libre.be [Internet]. 2012 [cité 5 mai 2023]. Néandertal se soignait-il par les plantes ? Disponible sur: <https://www.lalibre.be/planete/sciences-espace/2012/07/22/neandertal-se-soignait-il-par-les-plantes-F242NSD2DFE4LOTFGNHLBIIYVU/>
56. Gruffat X. Creapharma. 2023 [cité 5 mai 2023]. Achillée millefeuille (Achillea millefolium). Disponible sur: <https://www.creapharma.ch/millefeuille.htm>

57. EMA, HMPC. European Union herbal monograph on *Achillea millefolium* L., herba. 20 nov 2019;
58. A. Vogel Encyclopédie plantes [Internet]. [cité 3 sept 2023]. *Alchemilla vulgaris* - Manteau de Notre-Dame. Disponible sur: https://www.avogel.be/fr/avogel/les-jardins/encyclopedia-des-plantes/Alchemilla_vulgaris_franse_tekst.php
59. Herboristerie du Valmont [Internet]. [cité 10 mai 2023]. Les vertus et bienfaits de l'Alchémille - *Alchemilla vulgaris*. Disponible sur: <https://www.herboristerieduvalmont.com/blog/les-vertus-et-bienfaits-de-lalchemille-alchemilla-vulgaris-n105>
60. *Alchemilla.pdf* [Internet]. [cité 11 mai 2023]. Disponible sur: <https://escop.com/wp-content/uploads/edd/2015/09/Alchemilla.pdf>
61. Gorter A. *Tanacetum parthenium* Grande camomille [Internet]. Tela Botanica. [cité 10 mai 2023]. Disponible sur: <https://www.tela-botanica.org/eflore/>
62. Allais D. La partenelle (grande camomille). *Actual Pharm.* 1 juin 2008;47(475):57-9.
63. Académie Nationale de Pharmacie. Dictionnaire de l'Académie nationale de Pharmacie. 2020 [cité 10 mai 2023]. Parthénolide. Disponible sur: <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Parth%C3%A9nolide>
64. EMA, HMPC. Community herbal monograph on *Tanacetum parthenium* (L.) Schulz Bip., herba. 25 nov 2010;
65. CAMOMILLE - *Encyclopædia Universalis* [Internet]. [cité 3 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.universalis.fr/encyclopedia/camomille/>
66. Richard D, Senon JL. Le cannabis dans l'histoire. In Paris cedex 14: Presses Universitaires de France; 2010 [cité 27 janv 2024]. p. 28-44. (Que sais-je ?; vol. 5e éd.). Disponible sur: <https://www.cairn.info/le-cannabis--9782130584599-p-28.htm>
67. Le CBD | MILDECA [Internet]. [cité 27 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.drogues.gouv.fr/le-cbd>
68. Améli. Cannabidiol (CBD) non médical : définition et précautions d'utilisation [Internet]. 2023 [cité 27 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/lille-douai/assure/sante/medicaments/cannabidiol-cbd-non-medical-definition-et-precautions-d-utilisation>
69. Légifrance. Chapitre Ier : Dispositions générales. (Articles L4211-1 à L4211-11). In: Code de la santé publique [Internet]. [cité 26 avr 2023]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006072665/LEGISCTA000006171291?init=true&page=1&query=code+de+la+sant%C3%A9+publique&searchField=ALL&tab_selection=all&anchor=LEGIARTI000024469174#LEGIARTI000024469174
70. Ministère de l'économie, des finances et de la souveraineté industrielle et numérique [Internet]. 2020 [cité 27 juill 2023]. Comment utiliser les huiles essentielles en toute sécurité ? Disponible sur:

<https://www.economie.gouv.fr/particuliers/comment-utiliser-huiles-essentielles-en-toute-securite>

71. ANSM [Internet]. [cité 26 juill 2023]. Nos missions - Médicaments à base de plantes et huiles essentielles. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/qui-sommes-nous/notre-perimetre/les-medicaments/p/medicaments-a-base-de-plantes-et-huiles-essentielles>
72. Benaissi K. Techniques de l'Ingénieur. [cité 27 juill 2023]. Extraction d'arômes et parfums - Le CO2 supercritique appliqué à l'extraction végétale. Disponible sur: <https://www-techniques-ingenieur-fr.ressources-electroniques.univ-lille.fr/base-documentaire/procedes-chimie-bio-agro-th2/intensification-des-procedes-et-methodes-d-analyse-durable-42493210/le-co2-supercritique-applique-a-l-extraction-vegetale-chv4015/extraction-d-aromes-et-parfums-chv4015niv10004.html>
73. Couic-Marinier F, Lobstein A. Les huiles essentielles gagnent du terrain à l'officine. Actual Pharm. avr 2013;52(525):18-21.
74. Estragon [Internet]. Tela Botanica. [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.tela-botanica.org/eflore/>
75. PubChem [Internet]. [cité 30 juill 2023]. Estragole. Disponible sur: <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/8815>
76. Eurolab - Laboratory Services [Internet]. [cité 30 juill 2023]. Analyse de l'estragol. Disponible sur: <https://www.eurolab.net/fr>
77. EMA. Public Statement on the use of herbal medicinal products containing estragole [Internet]. 2005 [cité 27 déc 2023]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/en/documents/other/public-statement-use-herbal-medicinal-products-containing-estragole-revision-1_en.pdf
78. Recommandations sanitaires pour l'emploi d'huiles essentielles dans les compléments alimentaires [Internet]. 2019 [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/securite/produits_alimentaires/Complement_alimentaire/CA_RS_HE_janvier2019.pdf
79. Gattefossé J. L'Ammi visnaga et la Khelline. J Agric Tradit Bot Appliquée. 1952;32(353):116-23.
80. Gattefossé J. L'Ammi visnaga et la Khelline. J Agric Tradit Bot Appliquée. 1952;32(353):116-23.
81. Bruneton J. Pharmacognosie - Phytochimie et plantes médicinales. 5^e éd. Lavoisier;
82. Couic Marinier F. Le guide terre vivante des huiles essentielles. Terre vivante. Scop Terre Vivante; 2020. 477 p.
83. Salvia sclarea Lamiaceae [Internet]. Tela Botanica. [cité 1 août 2023]. Disponible sur: <https://www.tela-botanica.org/eflore/>

84. Portillo G. Caractéristiques et propriétés de *Salvia sclarea* (sauge romaine) [Internet]. Jardinieria On. 2019 [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.jardinieriaon.com/fr/sauge-sclar%C3%A9e.html>
85. Myrtéa formations [Internet]. [cité 10 mai 2023]. Propriétés plante Grande Camomille / *Tanacetum parthenium* (L.) Schultz-Bip. Disponible sur: <https://www.myrtea-formations.com/index.php?mod=aromatheque&rubrique=P&act=fiche&ind=353>
86. Clémentine. Huile essentielle de Basilic tropical, l'herbe royale exotique [Internet]. Des conseils de spécialistes pour prendre soin de soi naturellement. 2021 [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: <https://blog.soin-et-nature.com/fr/huile-essentielle-de-basilic-tropical-lherbe-royale-exotique/>
87. Sharopov FS, Satyal P, Ali NAA, Pokharel S, Zhang H, Wink M, et al. The Essential Oil Compositions of *Ocimum basilicum* from Three Different Regions : Nepal, Tajikistan, and Yemen. *Chem Biodivers*. 2016;13(2):241-8.
88. fds-huile-essentielle-basilic-tropical.pdf [Internet]. [cité 2 août 2023]. Disponible sur: <http://www.penntybio.com/img/cms/Dossiers/FDS/fds-huile-essentielle-basilic-tropical.pdf>
89. CNPMAI. La Camomille romaine, une espèce bien particulière [Internet]. Conservatoire National des Plantes. 2017 [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.cnpmai.net/fr/2017/11/07/la-camomille-romaine/>
90. Propriétés huile essentielle Néroli / *Citrus aurantium amara* fleur [Internet]. [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.myrtea-formations.com/index.php?mod=aromatheque&act=fiche&ind=73>
91. CERDAGNE I. L'oranger amer : *Citrus aurantium* var. *amara* Link. [Limoges]: Université de Limoges - Faculté de pharmacie; 2004.
92. Huang L, Capdevila L. Aromatherapy Improves Work Performance Through Balancing the Autonomic Nervous System. *J Altern Complement Med*. mars 2017;23(3):214-21.
93. Muséum national d'Histoire naturelle [Internet]. [cité 4 sept 2023]. Lavande vraie. Disponible sur: <https://www.mnhn.fr/fr/lavande-vraie>
94. Maison de la Lavande [Internet]. [cité 5 août 2023]. L'histoire de la Lavande. Disponible sur: <https://www.lamaisondelalavande.com/decouvrir/histoire-lavande>
95. Acadpharm [Internet]. [cité 5 août 2023]. Lavande. Disponible sur: <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Lavande>
96. Maillard A. Toxicité des huiles essentielles, le guide complet [Internet]. 2022 [cité 31 juill 2023]. Disponible sur: https://www.google.com/search?q=aude+maillard&rlz=1C1FHFK_frFR930FR930&oq=aude+maillard&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQABiABDIHC AIQLhiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDI HCAcQABiABDIHCAgQABiABDIHCAkQABiABNIBDjkyNzA0OTA3MGowajE1qAI AsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

97. Ministère de l'économie, des finances et de la souveraineté industrielle et numérique [Internet]. 2018 [cité 7 août 2023]. Les huiles essentielles. Disponible sur: <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Huiles-essentielles>
98. Légifrance. Légifrance. [cité 8 août 2023]. Article L3322-5 - Code de la santé publique. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000006688001
99. Ministère de la santé et de la prévention. Ministère de la Santé et de la Prévention. 2022 [cité 8 août 2023]. Les médicaments homéopathiques. Disponible sur: <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/medicaments/le-circuit-du-medicament/article/les-medicaments-homeopathiques>
100. Larousse. Définitions : homéopathie [Internet]. [cité 31 août 2023]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/hom%C3%A9opathie/40211>
101. Coulamy A. Importance des modalités dans la thérapeutique homéopathique selon Michel Conan Mériadec. Rev Homéopathie. 1 mars 2019;10(1):4-10.
102. Pharmacopée. ANSM. [cité 11 août 2023]. Préparations homéopathiques. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/pharmacopee/preparations-homeopathiques-francais>
103. Acadpharm. Déconcentration [Internet]. 2017 [cité 11 août 2023]. Disponible sur: https://dictionnaire.acadpharm.org/w/index.php?title=D%C3%A9concentration&mobileaction=toggle_view_desktop
104. Préparations homéopathiques - Précisions complémentaires de l'autorité française de pharmacopée. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/uploads/2021/05/10/20200116-pharmacopee-precisions-complementaries.pdf>
105. Deswarte D. Samuel Hahnemann (1755 - 1843) - Dr D. DESWARTE [Internet]. [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.assh-asso.fr/documentation/homeopathie/113-samuel-hahnemann-1755-1843>
106. presse_dp_evaluation_medicaments_homeopathiques_2019-06-27_18-28-22_631.pdf [Internet]. [cité 8 août 2023]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-06/presse_dp_evaluation_medicaments_homeopathiques_2019-06-27_18-28-22_631.pdf
107. Gouvernement. gouvernement.fr. 2019 [cité 27 janv 2024]. Déremboursement des médicaments homéopathiques. Disponible sur: <https://www.gouvernement.fr/actualite/deremboursement-des-medicaments-homeopathiques>
108. Académie Nationale de Pharmacie, Académie Nationale de Médecine. L'homéopathie en France : position de l'Académie nationale de médecine et de l'Académie nationale de pharmacie [Internet]. 2019 [cité 5 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.academie-medecine.fr/lhomeopathie-en-france-position-de-lacademie-nationale-de-medecine-et-de-lacademie-nationale-de-pharmacie/>

109. Première évaluation scientifique des médicaments homéopathiques en France - HAS [Internet]. 2023 [cité 14 août 2023]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-06/presse_dp_evaluation_medicaments_homeopathiques_2019-06-27_18-28-22_631.pdf
110. Homeopathy Research Institute | HRI [Internet]. 2020 [cité 13 août 2023]. Étude des propriétés physiques et chimiques des hautes dilutions. Disponible sur: <https://www.hri-research.org/fr/recherche-hri/comment-fonctionnent-les-medicaments-homeopathiques/etude-des-proprietes-physiques-et-chimiques-des-hautes-dilutions/>
111. presse_dp_evaluation_medicaments_homeopathiques_2019-06-27_18-28-22_631.pdf [Internet]. [cité 14 août 2023]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-06/presse_dp_evaluation_medicaments_homeopathiques_2019-06-27_18-28-22_631.pdf
112. *Actaea racemosa* pour préparations homéopathiques - Pharmacopée française. 1989.
113. VIDAL [Internet]. [cité 4 sept 2023]. Actée à grappes noires - Phytothérapie. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/actee-grappes-noires-actea-racemosa.html>
114. Fiche de données sécurité - phosphate de magnésium [Internet]. 2023 [cité 4 sept 2023]. Disponible sur: https://www.fishersci.fr/chemicalProductData_uk/wercs?itemCode=12645157&lang=FR
115. Plantes et botanique [Internet]. Plantes et botanique; 2020 [cité 4 sept 2023]. Plantes et botanique : Genre des *Citrullus*. Disponible sur: <https://www.plantes-botanique.org/>
116. A. Vogel Encyclopédie plantes [Internet]. [cité 4 sept 2023]. *Lachesis muta* | Lachésis muet. Disponible sur: https://www.avogel.ch/fr/encyclopaedie-plantes/lachesis_muta.php
117. DORIS. *Sepia officinalis* [Internet]. 2022 [cité 12 août 2023]. Disponible sur: <https://doris.ffessm.fr/Especies/Sepia-officinalis-Seiche-230>
118. Conservation Nature [Internet]. [cité 4 sept 2023]. *Caulophyllum*. Disponible sur: <https://www.conservation-nature.fr/plantes/caulophyllum/>
119. Institut national de santé publique du Québec [Internet]. [cité 12 août 2023]. Traitement de l'intoxication par la nicotine | INSPQ. Disponible sur: <https://www.inspq.qc.ca/toxicologie-clinique/traitement-de-l-intoxication-par-la-nicotine>
120. ANSES. Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. 2023 [cité 15 août 2023]. Compléments alimentaires à base de plantes : vers une meilleure information des consommateurs. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/complements-alimentaires-plantes-meilleure-information-des-consommateurs>

Université de Lille

FACULTE DE PHARMACIE DE LILLE

DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

Année Universitaire 2023/2024

Nom : BAYE

Prénom : Siloé

Titre de la thèse : Thérapies alternatives et complémentaires dans la prise en charge des douleurs de règles

Mots-clés : règles ; dysménorrhées ; phytothérapie ; aromathérapie ; homéopathie ; thérapies alternatives et complémentaires ; douleurs

Résumé :

Les douleurs abdominales au cours de la période des règles concernent un grand nombre de femmes, c'est un sujet fréquemment abordé en officine. De plus, l'intérêt de la population française pour les produits réputés « naturels » est croissant.

C'est pourquoi cette thèse s'attache à décrire les produits de phytothérapie, d'aromathérapie et d'homéopathie utilisés pour soulager les patientes, en répondant à leur demande de produits naturels, dans une alternative qui permet de limiter le recours aux médicaments conventionnels.

Chaque plante, huile essentielle et souche homéopathique est détaillée ainsi que son utilisation historique, la méthode d'obtention du produit utilisé en thérapeutique, ses indications, les substances actives qu'il contient et le mécanisme d'action de ces dernières lorsqu'il est connu, la posologie et les précautions d'emploi.

Certaines mesures permettent d'utiliser ces produits en sécurité. Le pharmacien garantit la bonne utilisation des thérapies alternatives et complémentaires en conseillant correctement les patientes et en assurant la bonne qualité des produits qu'il propose à l'officine.

Membres du jury :

Présidente et directrice, conseillère de thèse : Mme SAHPAZ Sevser, Professeur de Pharmacognosie à l'Université de Lille

Assesseur : M. HENNEBELLE Thierry, Professeur de Pharmacognosie à l'Université de Lille

Assesseure : Mme JOUGLEUX Sandrine, Pharmacienne titulaire d'officine à Lille