



**santé** ► FEMME

# NE LAISSEZ PAS *la douleur s'installer*

*A force d'être négligées, les petites douleurs récurrentes finissent par s'installer et par nous gâcher la vie au quotidien. Mieux vaut donc les juguler au plus vite.* PAR SYLVIA VAISMAN

**L**es études sont formelles: les femmes souffrent davantage que les hommes, en fréquence comme en intensité. Dès l'adolescence, la moitié de la population féminine est confrontée à la douleur des règles. Au fil des ans, ces désagréments s'ancrent dans la mémoire du corps. Le système nerveux devient plus réceptif aux messages douloureux, et la sensibilité augmente. Ainsi, «une femme sur quatre éprouve des douleurs dorsales et cervicales plusieurs jours de suite, contre un homme sur six», observe l'Association britannique de chiropraxie. Idem pour les maux de tête: 15 % des femmes en pâtissent régulièrement, contre 7% des hommes. Il existe pourtant des solutions simples pour bâillonner les douleurs dès qu'elles apparaissent.

## RÈGLES DOULOUREUSES

### Alchémille et poissons gras, pour réguler son cycle et soulager

Surtout, ne restez pas immobile. Faites une balade pour activer la circulation dans le bas-ventre et réduire la congestion de l'utérus. Si la douleur est trop vive, placez une bouillotte sur votre ventre: la chaleur a un effet vasodilatateur qui apaise les crampes. Vous pouvez aussi anticiper avec de l'alchémille «dont les tanins relancent la production de progestérone en seconde

partie de cycle, ce qui réduit le syndrome prémenstruel», observe le Dr Eric Lorrain, phytothérapeute. Avalez 1 cuil. à café d'extrait de plantes standardisées du 14<sup>e</sup> au 28<sup>e</sup> jour de votre cycle. Enfin, augmentez votre consommation de poissons gras (saumon, maquereau...), car leurs oméga 3 contrecarrent les prostaglandines, responsables des contractions de l'utérus.



## CÉPHALÉE

### Boire beaucoup, pour décongestionner

Certes, un comprimé d'ibuprofène ou de paracétamol peut dissiper la douleur en 20 minutes, mais mieux vaut ne pas en abuser. A forte dose, ces antalgiques augmentent le risque d'insuffisance cardiaque et provoquent des lésions hépatiques ou rénales, selon le *British Medical Journal*. Pour contrecarrer une migraine naissante, commencez par boire de l'eau – 3 verres espacés d'une heure –, dans la mesure où nombre de maux de tête sont dus à un déficit d'hydratation. Allongez-vous dans le noir pour évacuer les tensions et passez un glaçon sur votre front : le froid resserre les vaisseaux dilatés, à l'origine des douleurs. Une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (ou de baume celtique), décongestionnante, apporte aussi un soulagement rapide.

## IRRITATIONS INTIMES

### Des probiotiques, pour rétablir l'équilibre

Une consultation chez le médecin s'impose, pour éradiquer une éventuelle vaginite d'origine infectieuse (mycose, infection bactérienne). En attendant, pour réduire la gêne, bannissez les pantalons moulants et sous-vêtements synthétiques ! Utilisez un savon à pH neutre pour votre toilette, puis appliquez un gel intime hydratant, car la sécheresse vaginale est source de démangeaisons. Et faites une cure de probiotiques spécifiques pour rétablir la flore locale et atténuer l'inflammation : **Physio-stim Equilibre vaginal d'Immubio** (1 gélule le soir pendant 10 jours), ou Femibion Intime de Merck (2 gélules le matin pendant 14 jours), par exemple.



## MAL DE DOS

### Huile essentielle de gaulthérie et chaleur, pour dénouer les tensions

Très anti-inflammatoire et analgésique, l'huile essentielle de gaulthérie soulage rapidement les contractures. Massez la zone douloureuse avec 5 gouttes diluées dans une noix d'huile d'arnica, puis recouvrez d'un linge. La chaleur fait également céder les tensions musculaires, surtout au niveau des lombaires, de la nuque et des épaules, d'où l'intérêt de poser un coussin chaud sur les zones nouées. Vous pouvez aussi opter pour un patch chauffant (Urgo ou Nexcare), qui délivre une chaleur constante durant 8 heures environ.



### *Lorsque cela devient chronique...*

#### LES DOULEURS PELVIENNES

Selon l'Association internationale d'étude de la douleur, 15 à 20 % des femmes se plaignent d'algies chroniques du bas-ventre, indépendamment de leurs règles. Ces douleurs peuvent être d'origine digestive, génitale, urinaire, musculaire..., mais dans 50 % des cas, ce sont des causes gynécologiques qui sont identifiées.

ISTOCKGETTY IMAGES