



SYNDROME PRÉ-MENSTRUEL

Il apparaît dans la seconde moitié du cycle et se caractérise par trois composantes :

- **physique**
- **émotionnelle**
- **comportementale**

Il persiste jusqu'à la fin des règles.

PHYSIQUE :

- congestion douloureuse des seins
- gonflement abdomino-pelvien
- migraine
- palpitations
- poussée d'acné
- cystite
- baisse de la vue
- douleurs dorsales et lombaires
- jambes lourdes
- fatigue.

... La littérature fait état de plus de 150 symptômes imputés au SPM

ÉMOTIONNELLE :

- dépression
- anxiété
- irritabilité
- hostilité
- jalousie
- pleurs
- indifférence.

COMPORTEMENTALE :

- agressivité
- réaction d'évitement à l'égard d'autrui
- modification de l'activité sexuelle.

Il apparaît logique d'attribuer les symptômes survenant au cours de la seconde moitié du cycle menstruel à l'ovulation et à l'équilibre hormonal qui caractérise la seconde phase du cycle.

Il est important de comprendre que la sécrétion hormonale dont dépend le système reproducteur féminin est régie par un mécanisme de rétro-action nécessitant la participation de l'hypothalamus et de l'hypophyse dont le siège est le cerveau. C'est la première partie de la « boucle en retour » et les ovaires, qui libèrent les ovules, correspondent à la seconde partie.

Le SPM est une tapisserie d'une extrême complexité.



L'approche homéopathique a beaucoup à offrir. A partir de cette multiplicité de signes, l'homéopathie essaye de cerner un profil symptomatologique et non d'expliquer les raisons profondes de cette pathologie. L'exacte compatibilité « remède-malade » amène en général un soulagement rapide qui se manifeste en l'espace d'un cycle, laissant espérer une disparition totale des troubles après trois cycles.

• Les remèdes du SPM

➤ BALLONNEMENTS ?

OUI _____ LACHESIS
NON _____ LILIUM TIGRINUM

➤ PULSIONS SEXUELLES ACCRUES PENDANT LES RÈGLES

OUI : LILIUM TIGRINUM NON : NATRUM MURIATICUM

➤ SENSATION DE PESANTEUR ?

OUI _____ SEPIA
NON _____ NATRUM MURIATICUM

• Principaux remèdes du SPM

CALCAREA CARBONICA :

Tension mammaire avec congestion pelvienne. Tout est lent.

CAUSTICUM :

Irritabilité avec pessimisme marqué envers l'avenir.
Le fait de penser à son avenir aggrave son état.

GRAPHITES :

Constipation associée à une importante rétention liquidienne et une poussée d'affections cutanées.

LACHESIS :

Méfiance, jalousie, loquacité prononcée, irritabilité et colère.
Ballonnement abdominal, tension mammaire, gonflement du cou, intolérance aux vêtements serrés.
Rétention liquidienne +++, la femme peut souffrir d'une affection cutanée se traduisant par une coloration bleu pâle ou violacée.
Céphalée pulsatile qui « martèle » le cerveau.
Latéralité gauche marquée.
Toutes les douleurs disparaissent dès le début des règles.
Femme encline à l'agression physique et même à jeter les objets.
La pulsion sexuelle est plus marquée pendant les règles.



LILIUM TIGRINUM :

Dépression profonde, larmoiement sans raison et permanent, besoin de se dépêcher, caractère enclin à s'emporter, déteste la compassion et le réconfort, crainte de la maladie. Sensation de descente vaginale et rectale, femme s'asseyant facilement pour éviter cette sensation.

Impression de chaleur allant jusqu'à l'évanouissement. Mictions fréquentes.

Cette femme va mieux si elle sort et marche au grand air.

La pulsion sexuelle est très accentuée au cours de la période qui précède les règles.

NATRUM MURIATICUM :

Faiblesse, léthargie, irritabilité et pleurs quand la personne est seule.

A l'inverse de LILIUM TIGRINUM elle n'extériorise pas sa fureur.

N'a aucun sens de l'humour et déteste absolument qu'on fasse des plaisanteries à son sujet.

A toujours froid (le contraire de Lilium tigrinum), soif et envie de sel avant les règles.

Céphalées pulsatiles, précédées de troubles visuels avec images lumineuses en zig-zag, palpitations, nausées, vomissements

Affections cutanées : eczéma, acné, herpès labial, envies au pourtour des ongles

Douleurs après mictions.

Règles irrégulières.

Déteste l'activité physique. En phase prémenstruelle, on note une disparition de la pulsion sexuelle, une lubrification vaginale insuffisante risque par ailleurs de rendre les rapports sexuels douloureux.

NUX VOMICA :

Convient à celles qui réussissent socialement et aiment les stimulants (café, alcool,)

Elles sont colériques, impétueuses, aiment discuter à propos de tout.

PULSATILLA :

Femmes timides et craintives, présentant des symptômes extrêmement variables et souvent de nature très insolite. Peuvent souffrir d'une céphalée soulagée par une douche très chaude. Absence de soif

SEPIA :

Grande vulnérabilité se cachant sous une carapace d'indifférence.

Dépression, léthargie, hypersensibilité, irritabilité, tendance aux pleurs.

Elle a horreur de la solitude mais n'aime pas la bousculade.

Femme ayant froid, sensation de pesanteur (*bearing down*), céphalées occipitales fréquentes.

Va mieux si elle peut pratiquer une activité physique.

Totale répugnance pour les rapports sexuels.