Les médecines alternatives et complémentaires :

« Où en sommes-nous en santé féminine? »

Jean Drouin, MD

Présenté dans le cadre de la conférence intitulée : *La santé des femmes* de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, février 2005

Les MAC'S et la santé féminine

À une époque où les systèmes de santé sont fortement sollicités se développe, en douceur, tout un champ thérapeutique souvent appelé MAC'S (Médecine alternatives et complémentaires).

Le chef de file de ces médecines est le domaine des plantes, plus facile à comprendre et à intégrer dans une [illegible] que médicale avec ses indications, contre i[illegible] secondaires. Le but est d'aid[illegible] dre ce que pre[illegible] int[illegible]

[illegible] voire [illegible] menorragie (arni- [illegible] vaginites (helonias), néo du sein ([illegible] quin).

Le concept de santé globale

En santé de la femme, le concept de santé globale peut être un excellent guide dans l'utilisation des MAC'S en ce qui concerne les facteurs suivants : la génétique, l'alimentation, le stress, le mouvement, l'environnement et le spirituel. Ceux-ci, créant tôt ou tard un malaise ou des symptômes, peuvent être investis et traités soit par les MAC'S ou par une médication, dans le but d'un processus de guérison et de croissance.

Produits de santé naturels : comment s'y retrouver?

Santé Canada a depuis janvier 2004 un règlement sur les produits de santé [illegible] els qui vise à assurer au plu[illegible]

- Des [illegible]

[illegible] un [illegible] duits de santé naturels. [illegible] ux conseiller vos patients ».

À la même époque le groupe Option Consommateurs et Familiprix publiait « Produits de santé naturels et médicaments : un mélange pas toujours inoffensif ».

Ces deux derniers documents peuvent guider nos réflexions avec nos clientes qui consomment des plantes.

Le **Dr Jean Drouin** est directeur du planning familial du CHUQ et professeur au Département de médecine familiale de l'Université Laval.

Copyright©
Vente et distribution commerciale interdites
L'utilisation non autorisée est prohibée. Les personnes autorisées peuvent télécharger, afficher, visualiser et imprimer une copie pour leur usage personnel

Tableau 1
Syndrome prémenstruel
Efficacité des approches nutritionnelles[1]

Suppléments	Posologie	Niveau d'évidence
Magnésium	400-800 mg I.D.	B
Vitamine B_6	50-100 mg I.D.	B
Calcium	1200-1600 mg I.D.	A
Cesser caféine	----------	B
•sucre •sel •produits laitiers	----------	C

Tableau 2
Syndrome prémenstruel
Résumé de l'efficacité des plantes médicinales[1]

Plantes	Posologie	Niveau d'évidence
Gattilier	4-20 mg I.D.	B
Huile d'onagre	2-3 g/jour	B
Actée grappes noires (extrait normalisé)	40 mg B.I.D.	C
Millepertuis	300 mg T.I.D.	B
Ginko	80 mg B.I.D.	B

Le syndrome prémenstruel

Il est important de bien situer les MAC'S dans le contexte du syndrome prémenstruel et informer les femmes que l'approche globale a aussi ses limites comme toutes les autres interventions. Il s'agit d'une problématique difficile à traiter pour toutes les médecines. De plus les MAC'S sont surtout utiles dans les formes modérées à légères du syndrome prémenstruel. Dans la publication de CIRMAN A. & al.[1], nous retrouvons les degrés d'évaluation des différentes options pour ce problème de santé. (tableau 1 et tableau 2)

La ménopause

À cette période de la vie, l'utilisation du concept de santé globale devient impératif.

• L'alimentation

Voici les principales indications que le concept de santé globale nous apporte à propos de l'alimentation : une alimentation riche en fruits et légumes; une consommation d'Oméga-3 sous forme de poisson gras (sardines, maqueraux et saumon); une faible consommation en gras saturé et une consommation de calcium et de vitamine D.

• La relaxation

Les techniques de relaxation pratiquées quotidiennement permettent le soulagement des symptômes vasomoteurs, en plus d'être une aide précieuse au sommeil. Apprendre et pratiquer des méthodes de relaxation comme le Training Autogène de Schultz et Luthe pourrait s'avérer une prévention de premier plan.[2]

• L'activité physique

La pratique d'activité physique régulière pourrait permettre à nos patientes de réduire leurs symptômes vasomoteurs, leur irritabilité et aussi améliorer leur sommeil.[2] Nous devons nous rappeler que suite à la publication de l'étude *Women's Health Initiative* (WHI) sur les dangers du remplacement hormonal chez la femme ménopausée, il est souhaitable de traiter les femmes symptomatiques. Souvent ces femmes ont déjà fait une démarche en acupuncture (de petites études nous rapportent un effet sur les troubles vasomoteurs, la fatigue et le trouble du sommeil).[2]

• Les phytoestrogènes

Les plantes à action phytoestrogène ont une structure semblable aux oestrogènes. Elle se lient aux récepteurs des oestrogènes alors que les oestrogènes de synthèse se lieraient aux récepteurs α . Récemment, quelques études nous indiquaient une tendance vers une meilleure activité des phytoestrogènes, en présence d'une flore intestinale de qualité, par l'addition de probiotiques, comme le Bio-K, Lactibiane ou Lacidofil. Pour le protocole de soins à appliquer, voir le tableau 3.

Tableau 3
Protocole de soins possible de la ménopause

Alimentation :

Le lait Soya 500 ml/j

Graines de lin, 15 ml fraîchement moulu B.I.D.

Phytothérapie :

L'Actée à grappes noires (Actea Racemosa) 40 mg/j est la plus étudiée des phytoestrogènes.

Depuis 1962, 14 études cliniques allemandes (1500 patientes) nous démontre un effet positif sur les symptômes neurovégétatifs et psychologiques (niveau d'évidence B).

Le trèfle rouge (Promensil) 40 mg I.D.

Le complexe* HRT (Swiss) (6 capsules/jour) comprend :

- Actée à grappes, 30 mg
- Trèfle rouge, 200 mg
- Dong Quai, 100 mg
- Agnus Castus, 100 mg
- Wild Yam, 50 mg
- Bardane, 50 mg

* Les complexes sont des préparations magistrales qui contiennent plusieurs plantes. D'autres complexes sont aussi disponibles; celui présenté ici est un guide.

Tableau 4
Interaction médicamenteuse du millepertuis

- Contraceptifs oraux : nécessité de bien informer nos jeunes patientes
- Inhibiteurs spécifiques de la recapture de la sérotonine (ISRS)
- Warfarine sodique (anticoagulant)
- Digoxine

- **Les phytoestrogènes et le cancer du sein**

Même si treize études[2] semblent attribuer un effet protecteur aux isoflavones, la prudence s'impose dans ce domaine. Les phytoestrogènes ne devraient pas être suggérés à une femme qui a un cancer du sein. Les seuls traitements utiles pour les symptômes vasomoteurs dans cette pathologie seraient l'acupuncture et l'auriculo-thérapie avec aiguille à domicile. Il n'existe aucune étude pour démontrer un effet positif des phytoestrogènes sur le métabolisme osseux. Dans le domaine cardiovasculaire une tendance positive serait observée en faveur de la protéine de soya intacte versus l'extrait.

- **Le millepertuis : ménopause et dépression légère**

Cette plante, de loin la plus connue dans le domaine de la dépression légère, bénéficie d'un niveau d'évidence A, meilleure que le placebo, équivalent aux tricycliques. Son principe actif est encore mal connu et on lui attribue un effet « *IMAO like* ». À une dose de 300 mg T.I.D. ou 430 mg B.I.D., elle comporte un grand risque d'interaction médicamenteuse via le cytochrome P450 (la fraction CPY44). (tableau 4)

La dysménorrhée

Lorsque l'investigation médicale conclut à une dysménorrhée fonctionnelle, les MAC'S les plus utilisés dans ce type de pathologie sont l'acupuncture et l'ostéopathie.

Les troubles émotionnels

Les grands consommateurs de poissons auraient une faible prévalence de dépression. La prise de 1000 mg/jour d'Oméga-3 pourrait être d'une grande aide dans la dépression légère périménopause. La consommation régulière de poissons gras comme les saumons, sardines et maquereaux est aussi conseillée.

Le trouble du sommeil

Là encore un diagnostic s'impose. Quand ce trouble est associé à des symptômes de ménopause ou de syndrome prémenstruel, les MAC'S peuvent soulager un trouble léger. (tableau 5)

Tableau 5

Les MAC'S et le trouble du sommeil

- Technique de relaxation : **TRAINING AUTOGÈNE**
- L'acupuncture
- Le massage
- L'exercice
- Les plantes en infusion ou capsules*:
  - Camomille
  - Houblon
  - Mélisse
  - Valérianne
  - Passiflore
  - Verveine

*Ces plantes peuvent aussi être trouvées en complexes.

À retenir...

- L'utilisation des plantes et des MAC'S en santé de la femme nous fait prendre conscience que la consommation de produits naturels est omniprésente chez nos patientes.
- Le rôle du médecin doit en être un de conseiller, sans obligation d'y croire.
- Nous devons connaître les meilleures sources d'informations pour bien guider nos patientes.

- **L'aromathérapie**

  L'inhalation d'huile essentielle de lavande, trois minutes au coucher, aurait un effet d'induction d'ondes alpha sur le cerveau et pourrait favoriser l'induction du sommeil. Un bain chaud avec cinq gouttes d'huile essentielle de mélisse pourrait aider nos patientes qui souffrent du syndrome des jambes sans repos.

- **L'homéopathie**

  Finalement, la controversée homéopathie pourrait avoir un effet sur les troubles de sommeil avec les préparations suivantes : Sedilor, Homéogène 46, Passiflore GHL. La patiente doit prendre un comprimé au coucher (la manière sublinguale favorise la rapidité d'action) et celle-ci doit répéter la dose au cours de la nuit, si elle se réveille. *Clin*

Références

1. CIRMAN A. & al. « An integrative medecine approach to premenstrual syndrome », *AJOG*, vol. 188, numéro 5, mai 2003, p.556-565.
2. Module d'enseignement MAC'S. La ménopause. Université Laval, externat 2004-2005.

D'autres références sont disponibles — contactez *Le Clinicien* à : **clinicien@sta.ca**