

Covid long, fibromyalgie, endométriose Au chevet des syndromes complexes

Leurs symptômes sont pluriels, polymorphes, difficiles à classer au niveau clinique et pourtant, des millions de personnes en souffrent. Les syndromes du Covid long, de la fibromyalgie et de l'endométriose déstabilisent la médecine conventionnelle. Et si les soulager passait par une approche plus globale du malade en cherchant à mettre à profit les possibilités multicibles du végétal ?

Par le Dr Aline Mercan et Caroline Pelé

Une cinquantaine de symptômes affectant muscles, cœur, système nerveux, peau ou cerveau... Le Covid long est un syndrome complexe à cerner, qui rappelle une autre maladie tout aussi déconcertante : la fibromyalgie. Elle se manifeste par des douleurs diffuses chroniques, une grande fatigue, des problèmes de sommeil, vertiges et céphalées, troubles cognitifs, asthénie... En France, la maladie est sujette à controverse médicale. En 2020, l'Inserm a préconisé en première intention un traitement non pharmacologique avec une alerte forte quant au mésusage des opioïdes, inefficaces, et a déploré l'errance médicale des patients confrontés à des médecins désarmés. Une errance subie aussi par les femmes atteintes d'endométriose, qui endurent des douleurs pelviennes fréquentes, des souffrances durant les règles et les rapports sexuels, jusqu'à l'infertilité. Grâce au combat des associations, cette maladie a été reconnue comme affection de longue durée en janvier dernier. Mais elle n'est toujours pas inscrite sur la liste officielle de la Sécurité sociale.

Covid long, fibromyalgie, endométriose : chacun de ces syndromes évoque un ensemble pathologique aux contours flous et aux causes variées – l'exposition aux perturbateurs endocriniens jouant toutefois un rôle crucial dans l'endométriose. Même si, aujourd'hui, des centres dédiés ont ouvert (*voir liste sur le site internet*), les retards de diagnostic restent fréquents, et ce d'autant plus que les examens complémentaires classiques ne révèlent pas forcément les problèmes. Ces syndromes multifacettes désarment la médecine allopathique qui répond en prescrivant, selon la

maladie, des contraceptifs, des somnifères, des antalgiques puissants, etc. *A contrario*, la palette offerte par la phytothérapie est très large, et ses nombreuses nuances permettent de proposer des traitements personnalisés. De plus, elle s'intègre dans une approche de soin globale, soulignant l'importance de l'alimentation pour contrer l'inflammation présente dans ces maladies et invitant le patient à gérer ses émotions (*lire encadré*). Le champ des soins ainsi élargi redonne de quoi espérer à des patients qui disposent alors de plusieurs appuis pour mieux gérer la maladie au quotidien. ●●●

 Plus d'info sur plantes-et-sante.fr

- Les adresses et contacts des centres spécialisés
- Un protocole pour retrouver son odorat

La place des émotions



« Les émotions jouent certainement un rôle important dans les crises de ces trois syndromes. Il faut considérer cette dimension essentielle dans une approche globale pour soigner corps et psychisme, au lieu de dire aux patients que leurs symptômes sont d'origine

psychologique », estime Franck Gigon, médecin micronutritionniste et phytothérapeute. Dans cette optique, des séances régulières de thérapies psychocorporelles centrées sur le lâcher-prise, (yoga, méditation, etc.) vont aider. Rééquilibrer le système nerveux central passe aussi par l'usage de plantes adaptogènes et de certaines huiles essentielles, qui peuvent devenir un véritable soutien psychologique. C'est le cas de l'HE de marjolaine des jardins, aux propriétés sédatives et rechargeantes du système nerveux autonome.

Marjolaine,
Origanum majorana

La respirer en fonction des besoins ou appliquer une ou deux gouttes sur l'endroit qui résonne avec le stress (plexus, ventre, etc.).



Essai clinique pour l'ashwagandha

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) a déjà démontré son efficacité pour réduire la fatigue, l'anxiété et le stress et améliorer la force musculaire, le sommeil et la cognition lors de maladies chroniques. C'est sur cette base que des chercheurs de l'université publique London School of Hygiene & Tropical Medicine ont souhaité la tester dans le cadre du Covid long en lançant une grande étude clinique. Ils recrutent actuellement pas moins de 2500 volontaires souffrant de symptômes post-infectieux du coronavirus. La moitié des patients recevra 500 mg d'ashwagandha deux fois par jour pendant trois mois tandis que l'autre moitié prendra un placebo. Un protocole dont on attend les résultats avec impatience.

Covid long: le syndrome caméléon

Le syndrome du Covid long se caractérise, entre autres, par des signes de fatigue, des céphalées, l'anosmie/ agueusie, des douleurs musculaires, thoraciques... qui durent au-delà de quatre semaines après avoir contracté le virus du Covid-19. D'après une récente étude américaine, cela serait le signe d'un dérèglement des défenses de l'organisme. La chute du cortisol, cette hormone qui gère l'adaptation du corps à divers types de stress, y compris les infections, épuiserait le corps qui chercherait encore à combattre l'infection. Autre explication: le coronavirus réveillerait des infections dormantes comme le virus d'Epstein-Barr (herpès).

Le Covid long prenant des formes variables, il faudra commencer par consulter votre médecin traitant qui vous prescrira d'autres examens ou vous orientera vers un spécialiste, pour s'assurer qu'il n'y a pas de problèmes cardiaques, pulmonaires ou circulatoires majeurs. « Ces suivis sont indispensables avant d'envisager de recourir à des traitements naturels », souligne Franck Gigon, médecin micronutritionniste et phytothérapeute, et ce « même si beaucoup de symptômes post-Covid restent difficiles à objectiver par des examens biologiques ». En effet, ce praticien voit par exemple certains patients en difficulté respiratoire (dyspnée) en dépit de scanners normaux. Idem pour les myalgies et douleurs diffuses qui, selon Franck Gigon, peuvent être le signe d'une inflammation



Ginseng, Panax ginseng

chronique à bas bruit, « une notion encore méconnue en médecine conventionnelle alors qu'en surveillant les taux de protéine C-réactive (CRP) dans les bilans sanguins, on peut vérifier s'il y a une inflammation sous-jacente ». L'approche holistique ou intégrative prend en compte l'individu dans sa globalité. Il faut donc comprendre que la prise en charge intervient à plusieurs niveaux, avec parfois la nécessité d'ajuster les traitements.

Franck Gigon préconise de commencer par une cure de magnésium, car ce facteur coenzymatique agit autant sur la fatigue et le stress que comme décontractant musculaire. Après avoir fait un dosage sanguin, il est utile aussi de prendre de la vitamine D (protecteur des défenses immunitaires) en dose journalière, entre 1000 et 2000 UI par jour. La vitamine B aura un effet sur les neurotransmetteurs du cerveau, donc sur l'équilibre psychique, tout comme les indispensables oméga-3 apportés par des huiles végétales (lin, colza, chanvre). Dans sa revue *Guérir & bien vieillir*, le médecin généraliste phytothérapeute Éric Menat recommande une cure de probiotiques associés à de la chlorophylle magnésienne. « Agir sur la flore peut aider à prendre en charge des maladies auto-immunes ou des infections chroniques », explique-t-il. Voilà déjà de quoi renforcer la base du système immunitaire. En fonction des symptômes les plus présents, d'autres outils thérapeutiques vont s'ajouter.

Une infusion qui se respire

Pour décongestionner à la fois ses voies aériennes et ses poumons, voici un protocole deux-en-un tout simple.

À faire 1. Préparer une infusion de fleurs de mauve et de bouillon-blanc (1 bonne cuillerée à café du mélange). 2. La verser dans un bol assez grand et respirer profondément les vapeurs de tisane, la tête sous une serviette pendant 10 minutes. 3. Boire la tisane.

Une façon maline de profiter des propriétés adoucissantes, antitussives, expectorantes et anti-inflammatoires de cette tisane, car sa vapeur d'eau chargée de principes actifs va pénétrer profondément par micronisation dans tout l'arbre respiratoire.





Retrouver sa clarté mentale avec le romarin

Grâce à ses acides carnosiques et rosmariniques, le romarin (*Salvia rosmarinus*) possède des propriétés antioxydantes puissantes, anti-inflammatoires et détoxifiantes. Selon le médecin micronutritionniste Franck Gigon, « le romarin agit aussi sur la neuro-inflammation du cerveau, ce qui lui permet de lutter efficacement contre le brouillard mental », un des symptômes du Covid long. C'est également une plante tonique des fonctions cognitives.

À faire Boire deux fois par jour une infusion de romarin bio (feuilles et sommités fleuries séchées), à raison d'une cuillerée à café bombée par tasse. La teinture-mère est aussi intéressante. Contre-

base de térébenthine de pin et de soufre, aux propriétés cicatrisantes et oxygénantes (deux capsules le soir au repas, un jour sur deux pour améliorer la tolérance digestive). En

l'absence de trouble cardiaque grave, des exercices de respiration en cohérence cardiaque peuvent réduire la tension artérielle et le stress, en plus du magnésium. De même, on bénéficiera de l'action hypotensive et anti-arythmique de l'aubépine en teinture-mère ou en macérat de bourgeon. Enfin, on y pense peu pour le Covid long, mais le CBD (cannabidiol) en huile sublinguale présente, selon Franck Gigon, un vrai intérêt thérapeutique pour calmer les états inflammatoires chroniques, les insomnies et les troubles bénins de l'humeur.

Les approches naturelles ont aussi prouvé leur utilité pour remédier à l'altération de l'odorat et du goût, souvent présente en cas de Covid long. Le bulbe olfactif est rééduqué par la respiration d'huiles essentielles aux senteurs variées (lavande, citron, menthe poivrée, géranium rosat...). Les thermes de Molitg-les-Bains, dans les Pyrénées catalanes (cf. encadré) proposent depuis peu des ateliers qui, en travaillant les cinq sens en conscience, aident à retrouver le chemin du sens que l'on a perdu. Enfin, la reprise en douceur d'une activité physique adaptée, que ce soit du yoga, de la marche nordique, du qi gong ou de la méditation, accompagne positivement la convalescence. C. P. ●●●

Des thermes spécialisés

L'eau sulfurée, sodique et siliceuse de la station thermale de Molitg-les-Bains (66) est adaptée à la prise en charge des problèmes rhumatologiques et respiratoires. En fonction des séquelles laissées par le Covid, le patient peut opter pour une ou deux orientations de soin, complétées par un programme post-Covid. Aux soins thermaux s'ajoutent de l'activité physique et des ateliers ciblés élaborés avec des thérapeutes spécialisés. « Pour les problèmes articulaires, les eaux réveillent l'inflammation et la douleur. Les effets bénéfiques se font attendre parfois deux mois. Pour les voies respiratoires, on constate une amélioration dès la fin de la cure », précise le médecin des thermes, Julien Eschermann. L'enjeu est de viser une récupération plus rapide, mais aussi plus holistique des patients, qui trouvent aussi l'occasion de mettre des mots sur leurs maux.

Marche à suivre

La cure thermale doit être prescrite par votre médecin traitant. La cure de base rhumatologie et voies respiratoires sur 18 jours est prise en charge par la Sécurité sociale. Reste à payer le programme post-Covid (295 euros) ainsi que l'hébergement.

En cas de douleurs diffuses et d'inflammation chronique, Franck Gigon conseille une optimisation alimentaire avec des prébiotiques (poireau, asperge, ail, oignon, endive, chicorée...), des ferments lactiques, du curcuma dans les plats, des extraits de boswellia. Si on ressent une grosse fatigue accompagnée de stress, d'anxiété et de troubles de l'humeur, ce médecin va proposer des plantes adaptogènes comme l'ashwagandha (voir encadré), la rhodiola (à prendre le matin) ou le ginseng (contre-indiqué pour les femmes allaitantes, enceintes et en cas d'hypertension). Elles soutiennent les défenses immunitaires et s'adaptent à tout type de stress, favorisant la récupération physique et psychique. Pour la fatigue chronique, le Dr Éric Menat propose en homéopathie du Phosphoricum Acidum 15 CH à raison de cinq granules au coucher.

D'autres troubles fréquents sont également cités : le brouillard cérébral et les problèmes d'attention, « signes éventuels d'un mécanisme circulatoire déficient », explique Franck Gigon, qui propose des infusions ou teintures-mères de romarin (voir encadré), du ginkgo biloba (sauf en cas de traitement anticoagulant) et toujours des oméga-3. Pour les problèmes respiratoires, on peut traiter la toux grasse persistante avec des inhalations, en ayant recours à l'huile essentielle d'eucalyptus radié : l'eucalyptol est mucolytique, anti-infectieux et bronchodilatateur. Vous pouvez aussi tester l'inhalation-infusion (voir encadré). Pour aider les poumons à se remettre, Éric Menat recommande l'huile de Haarlem à



Eucalyptus radié.
Eucalyptus radiata



Le retour du bugle rampant

Le bugle (*Ajuga reptans*), banal dans nos prairies, contient des iridoïdes aux vertus anti-inflammatoires. C'est pourquoi cette plante est proposée par certains phytothérapeutes. Ses différentes espèces sont largement utilisées par les médecines asiatiques mais, curieusement, peu en Europe. Au XVIII^e siècle, il est toutefois indiqué qu'il « fortifie les nerfs et les jointures » et est recommandé pour les arthritiques avant d'être décrié au XIX^e siècle. La mode en étant passée, il n'est pas toujours facile de s'en procurer bien que la plante figure à la pharmacopée française et paraisse d'un intérêt certain.

Déroutante fibromyalgie

Trois symptômes sont constamment au premier plan de la fibromyalgie : les douleurs chroniques polymorphes et ubiquitaires, les troubles du sommeil et la fatigue chronique. Mais les troubles qui l'accompagnent pourraient émaner d'un Prévost médecin : elle est souvent associée au syndrome de l'intestin irritable, à un reflux gastro-œsophagien, à la dyspepsie, aux migraines, aux jambes sans repos, à l'instabilité vésicale, à des troubles cognitifs, aux acouphènes, aux palpitations, à l'endométriose, etc. Stress et dépression sont souvent présents. Quant aux causes, la fibromyalgie est une pathologie de l'épuisement, plus fréquente chez les femmes pour des raisons biologiques et sociologiques, mais aussi souvent de l'hypervigilance liée à des événements survenus dans l'enfance. Elle est encore considérée comme psychosomatique (« c'est dans la tête ») par de nombreux médecins qui n'ont pas lu l'abondante littérature scientifique à son sujet.

On sait pourtant que la fibromyalgie est associée à des anomalies subtiles de l'inflammation et de l'immunité, des neuromédiateurs, voire des terminaisons nerveuses (neuropathie des petites fibres). Mais sur les examens complémentaires, rien n'est visible. Elle appartient au vaste ensemble des pathologies d'hypersensibilisation centrale avec nombre de syndromes qui s'y associent.

Rappelons qu'avant d'avaler des remèdes, y compris naturels, il est capital de mettre en place une réadaptation physique à l'effort, un régime alimentaire anti-inflammatoire (certaines exclusions de type gluten ou



Scrophulaire noueuse, *Scrophularia nodosa*

produits laitiers améliorant l'état de nombreux patients), des thérapies psychocorporelles centrées sur le lâcher-prise, voire une psychothérapie lorsque d'éventuels traumatismes anciens n'ont pas été gérés. Ostéopathie, fasciathérapie, massages et étirements complètent l'arsenal non médicamenteux.

La multiplicité des symptômes peut conduire à utiliser la quasi-totalité de la pharmacopée végétale, et tout l'enjeu est de choisir au mieux les plantes selon leur action multiscibles pour

tendre vers une approche la plus individualisée possible. Le cas échéant, on se tournera vers des complexes standardisés pour l'automédication, mais il est dommage de ne pas composer une recette adaptée. On retrouvera cependant une base de phytothérapie de fond constamment utile pour le traitement de l'inflammation à bas bruit (en plus de l'alimentation ●●●



Bigaradier (oranger amer), *Citrus aurantium*

Un stick à porter sur soi

En cas de troubles cognitifs et de stress, vous pouvez préparer ce stick à la fois apaisant et stimulant pour les fonctions cognitives.

À faire Imprégner un stick inhalateur avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle (HE) au choix : lavande officinale (le linalol stimule la mémoire et apaise le stress) ou petit grain bigarade (ou d'autres citrus comme la mandarine). L'HE d'ylang-ylang est également apaisante, ainsi que la camomille romaine. La sauge à feuilles de lavande a des effets stimulants sur la mémoire sans être excitante et s'achète sans prescription, contrairement à la sauge officinale. Le mieux est de les tester pour choisir celle qui vous convient le mieux.

Quels compléments alimentaires ?

Le magnésium et la vitamine D sont toujours utiles sous forme de cures pour diminuer les diverses manifestations d'hyperactivité des patients atteints de fibromyalgie. La L-carnitine au long cours améliore souvent la fatigue et les douleurs. Puis, au cas par cas, on propose la glutamine lorsque les troubles digestifs sont importants, le zinc et le lithium en oligothérapie pour régulariser l'humeur.



Pavot de Californie, *Eschscholtzia californica*

Passiflore, *Passiflora incarnata*

anti-inflammatoire) et de la fatigue. Pour la première, pensons à la scrofulaire noueuse, poussant sous nos latitudes, qui remplace utilement l'harpagophytum, plante en danger d'extinction et objet de nombreuses malversations. Les anti-inflammatoires très classiques tels le gingembre, le curcuma pourront être utilisés au quotidien. On pourra aussi se tourner vers la poudre de gomme-résine de myrrhe et d'encens.

Cette dernière est traditionnellement utilisée par l'ayurveda et présente l'avantage d'utiliser moins de ressource que les huiles essentielles (HE), sans compter qu'elle bénéficie de plus de recul d'utilisation. Les plantes à salicylés soulageront les inflammations aiguës qui ponctuent volontiers les crises, telle la reine-des-prés (sommités fleuries en tisane ou extraits alcoolique ou sec) et l'écorce de saule en décoction. Pour les HE, on se tournera vers la gaulthérie (*G. procumbens*, car la *G. fragrantissima* est menacée) ou le bouleau jaune en application locale diluée.

Les plantes adaptogènes sont particulièrement intéressantes car elles atténuent la fatigue et modulent les effets du stress, et pour certaines améliorent le sommeil. Le cassis en est le chef de file, sous forme de macérat glycérolé de bourgeon, particulièrement indiqué dans un contexte de perte de vitalité. Il est

suivi des ginsengs cultivés, qu'il soit asiatique ou américain. L'ashwagandha, dit aussi ginseng indien, est particulièrement intéressant car également sédatif comme son nom latin (*Withania somnifera*) l'indique. Il est facile à faire pousser en pot. Citons enfin la gentiane, tonique amer qui améliore l'ensemble du tableau digestif et les symptômes dépressifs.

Les plantes sédatives et antidépressives sont particulièrement utiles, le sommeil étant le nerf de la guerre et les formes sévères ayant un impact marqué sur l'humeur et le stress. Le millepertuis, sous réserve d'absence d'interaction médicamenteuse, est une plante clé dont on découvre de nouvelles propriétés digestives et anti-inflammatoires. La valériane est particulièrement utile chez des patients sujets à l'anticipation anxieuse et aux ruminations. Mais on peut aussi choisir l'aubépine (utile s'il y a des palpitations associées), la passiflore, l'escholtzia, la ballote ou la fleur d'oranger pour améliorer le sommeil.

On choisira pour les troubles digestifs des plantes ayant des effets synergiques adaptés à chaque tableau, comme la réglisse, à la fois anti-inflammatoire et digestive (mais ne pouvant être utilisée longtemps du fait de ses effets hypertenseurs), la mélisse, la passiflore ou l'agripaume (injustement détrônée par l'aubépine pour les palpitations), sédatif et antispasmodique. On peut penser aussi à la cannelle, antiseptique intestinal et tonique.

Si certaines plantes restent des incontournables, on aura tout intérêt à envisager une phytothérapie variée et personnalisée dans cette pathologie chronique, d'autant qu'elle réagit particulièrement bien à cette approche.

A. M. ●●●

Lutter contre l'inflammation à bas bruit

La fibromyalgie s'accompagne souvent d'une inflammation latente, dite « de bas grade ». La modification de l'alimentation et du mode d'hydratation consistera notamment à :

Végétaliser son assiette

En ajoutant des épices et aromates comme ceux de la famille des lamiacées (thym, romarin, menthe, sarriette), mais aussi du gingembre, curcuma, cardamome, muscade, graines anisées et ail. Privilégiez des aliments de couleur, car nombre d'antioxydants sont des pigments végétaux.

Boire plusieurs tasses de tisane chaque jour

Par exemple un mélange de feuilles de cassis, reine-des-prés et mélisse, à alterner avec du thé vert. Compléter par un peu de vin rouge, de café accompagné d'un carré de chocolat noir !

À savoir L'inflammation de bas grade est associée à des anomalies des cytokines, protéines de l'inflammation, et peut être mise en évidence par le dosage sanguin de la CRP ultrasensible.



Thym, *Thymus vulgaris*



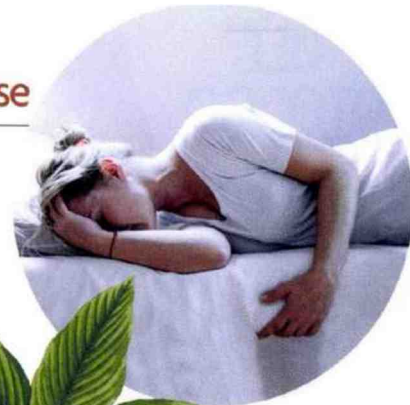
Gynécologie et gattilier

Le gattilier (*Vitex agnus castus*) est une sorte de couteau suisse de la phytothérapie en gynécologie. On utilise ses baies et sommités fleuries. Il se prend sous forme d'extrait alcoolique, de poudre (on peut tout simplement mouliner 1,5 à 2 g de baies par jour) ou d'extrait sec, souvent en deuxième partie de cycle. Doté de propriétés antioestrogéniques et progestatives, il augmente la dopamine et la mélatonine et stimule les récepteurs opiacés. Il est également anti-inflammatoire. Un avis médical est le plus souvent souhaitable et on ne le prend pas en continu.

Détecter tôt l'endométriose

Cette maladie est caractérisée par une localisation anormale du tissu endométrial, la muqueuse utérine. On retrouve ainsi de l'endomètre dans des organes comme les trompes et les ovaires le plus souvent, mais aussi le tube digestif, le pelvis, le péritoine, les voies urinaires, les cicatrices de la paroi abdominale ou même le poumon. Dans l'adénomyose, il infiltre la paroi musculaire de l'utérus. Les symptômes sont essentiellement des règles douloureuses, des douleurs pelviennes et autres chroniques, souvent cycliques. On rencontre également des troubles de la fertilité, des troubles digestifs, des rapports sexuels douloureux. Une femme sur dix serait atteinte d'endométriose, souvent d'une forme légère à modérée. Mais dans les cas sévères, la vie quotidienne et la procréation peuvent être gravement impactées. La recrudescence des cas est due à un meilleur diagnostic, mais aussi à l'augmentation d'exposition précoce aux perturbateurs endocriniens tel le bisphénol A. De plus, la maladie est souvent associée à un syndrome de l'intestin irritable ou à une fibromyalgie.

L'endométriose se caractérise par une inflammation chronique, avec des phases aiguës entraînant des spasmes et des douleurs. Le traitement conventionnel comporte antalgiques, anti-inflammatoires, contraceptifs



Curcuma, *Curcuma longa*

oraux progestatifs en continu, stérilet à la progestérone et, dans les cas sévères, chirurgie ou castration chimique.

Pour les formes bénignes et modérées et pour limiter ou repousser le recours à des traitements lourds, l'approche complémentaire est fondamentale. On agira sur le système nerveux parasympathique pour réguler spasmes et inflammation en ayant recours à la relaxation, l'hypnose et d'autres thérapies psychocorporelles. Les propriétés des plantes seront mises à profit pour limiter la prolifération cellulaire de l'endomètre. C'est le cas de la réglisse par la glycyrrhizine, du curcuma par la curcumine, mais aussi du kudzu, des extraits d'armoise vulgaire ou du millepertuis. Ce dernier, préparé en macérat huileux associé à de l'huile de pépins d'argousier, ●●●

Zoom sur la balance hormonale

À la fois progestative et anti-œstrogénique, mais aussi hémostatique, cicatrisante, anti-inflammatoire, fortement antispasmodique et digestive, l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) est dotée de nombreuses propriétés. On utilise ses sommités fleuries en tisane, en extrait alcoolique ou sec. L'huile essentielle ne présente pas d'intérêt particulier dans cette indication.



Achillée, *Achillea millefolium*

Les alchémilles (*Alchemilla vulgaris*, *A. mollis*, *A. montana*), jadis appelées « manteau de Vénus » (ou « patte de lion » du fait de la forme de la feuille), par essence plantes de la femme, sont également progestatives mais aussi astringentes, anti-inflammatoires et antidiarrhéiques. On utilise leurs sommités fleuries en tisane, extrait alcoolique et extrait sec. Ces deux plantes sont très utiles en cas de règles hémorragiques et souvent associées en deuxième partie de cycle, voire sur tout le cycle dans les formes plus sévères.



Curcuma, *Curcuma longa*

Alimentation et complémentation

Une alimentation anti-inflammatoire végétalisée, pauvre en viande, riche en oméga-3, minéraux et antioxydants sera recommandée en cas d'endométriose. On prendra également soin du microbiote grâce à des aliments fermentés. Certains ajoutent des compléments alimentaires minéraux contenant du zinc, du manganèse, du cuivre (attention au surdosage), du calcium, du magnésium. La N-acétylcystéine est également proposée pour ses vertus antioxydantes.



Bourse à pasteur, *Capsella bursa-pastoris*

a montré une efficacité notable chez l'animal. Le millepertuis est en effet utilisé dans d'autres cultures pour ce type d'indications (inflammation, troubles gynécologiques et intestins). Le mastic de Chios, une résine issue du pistachier lentisque extraite sur l'île grecque de Chios, trouve ici une indication nouvelle, tandis que l'on a pu constater (lors d'une étude réalisée *in vitro*) que des extraits de ginseng rouge concentrés en saponines ont favorisé le suicide des cellules dérégulées.

Pour contrer le déséquilibre dans la balance des hormones féminines lié à une influence excessive des œstrogènes et à une insuffisance progestative, la médecine conventionnelle utilise la progestérone sous forme de contraceptif ou bloque carrément les sécrétions œstrogéniques. En phytothérapie, on jouera la carte de la modulation, moins radicale, par des plantes antioestrogéniques et/ou stimulantes progestatives, ce qui est le cas de l'alchémille, de l'achillée millefeuille ou du gattilier (*lire encadrés*). Il ne faut pas s'étonner que l'on puisse aussi recommander des plantes riches en phytoestrogènes, comme la réglisse (également cicatrisante et anti-inflammatoire), l'armoise vulgaire ou le cimifuga (actée à grappes, qui agit sans doute plus en touchant les neuromédiateurs que par ses phytoestrogènes) ou encore le macérat glyciné de bourgeon de framboisier. En effet, de nombreux phytoestrogènes



Curcuma, *Curcuma longa*

sont régulateurs : ils entrent en compétition avec les œstrogènes endogènes (produits par notre corps) au niveau de leurs récepteurs cellulaires, qu'ils stimulent avec moins d'intensité. On conseillera donc ces plantes souvent en complément dans des synergies, plus que comme base du traitement.

On n'oubliera pas de stimuler le foie qui est l'un des organes clés du cycle d'élimination des œstrogènes. Des cures régulières de plantes actives sur les enzymes hépatiques et/ou facilitant l'évacuation de la bile seront proposées, tels le chardon-marie, le curcuma, le radis noir, les feuilles d'artichaut, le romarin.

Reste la question de l'inflammation, à la fois chronique et aggravée par des pics aigus, au moment des règles en particulier. Bien choisir son alimentation permet déjà de la contenir (*lire encadré ci-contre*). Mais on pourra aussi s'appuyer sur des anti-inflammatoires antioxydants comme le curcuma, le gingembre, l'açaï ou le pycnogéol (un extrait d'aiguilles de *Pinus pinaster*, riche en procyanidines). Enfin, le gingembre est également tonique pour des femmes souffrant de fatigue chronique. Citons aussi la mélisse ou le basilic, qui limitent les spasmes, ou l'ortie reminéralisante et hémostatique. Capable également de ralentir les saignements, la bourse à pasteur, consommée fraîche, est de surcroît riche en vitamine C antioxydante.

On le voit, les approches complémentaires ont un rôle important à jouer pour corriger certains déséquilibres induits par cette maladie chronique si répandue. Sans compter qu'on limite ainsi le recours à des thérapies plus agressives. (*Voir carnet d'adresses p. 73.*) A.M. ■



Mélisse, *Melissa officinalis*

Un protocole de base à adopter

Si cette maladie nécessite une prise en charge personnalisée, le protocole de base suivant pourra être adopté :

- Prendre 30 gouttes de teinture-mère de gattilier chaque jour, en continu ou en deuxième partie

de cycle (pas plus de 3 mois).

- Prendre 2 à 3 tasses par jour de tisane d'alchémille et/ou d'achillée, en deuxième partie de cycle et au long cours, surtout en cas de règles hémorragiques (la teinture-mère

est aussi possible).

- Ajouter régulièrement du gingembre en poudre dans l'alimentation.
- En cas de spasmes et de stress, boire également des tisanes de mélisse en deuxième partie de cycle.