

Troubles de l'humeur avant les règles

Le contexte

- Les modifications de l'humeur prémenstruelles sont bien classiques, au point que l'entourage peut souvent évaluer l'arrivée des règles. Sur le plan clinique, les difficultés les plus fréquemment évoquées par les patientes sont l'émotivité, l'irritabilité, ou au contraire la somnolence avec fatigabilité, voire des épisodes dépressifs passagers. Les manifestations majeures sont plus rares (trouble dysphorique prémenstruel touchant environ 5 % des patientes).
- Les troubles apparaissent en général dans la semaine prémenstruelle et disparaissent rapidement au moment de l'installation des règles. Dans les formes plus graves, la période difficile peut s'étaler et les troubles apparaître dès le milieu du cycle jusqu'aux premiers jours de la menstruation.
- Il n'existe pas de réponse thérapeutique classique adaptée et ces troubles de l'humeur sont source d'une consommation parfois exagérée de psychotropes. Le recul de prescription des œstroprogestatifs et le recours à des contraceptions locales ou à des contraceptions définitives révèle ces troubles.

L'apport de l'homéopathie

- Les médicaments homéopathiques peuvent agir sur plusieurs symptômes associés.
- L'homéopathie illustre le fait que nous traitons une sensibilité particulière des femmes aux hormones.
- Ce traitement respecte la physiologie des patientes et l'équilibre de leur organisme. De plus, il permet d'avoir un impact bénéfique sur leur état général.

Nos conseils

- Le traitement homéopathique doit être donné pour une durée d'au moins trois cycles menstruels pour en valider l'efficacité. Il est important que ce traitement soit pris au bon moment dans le cycle.
- Le traitement d'un syndrome prémenstruel peut nécessiter la prescription d'un traitement de terrain. Ce procédé de prescription n'est pas abordé ici.

La boîte à outils

Lachesis mutus 15 CH, 5 granules au coucher à partir du 16^e jour du cycle jusqu'à l'apparition des règles.

- Mutisme grognon matinal et logorrhée revendicatrice le soir.
- Troubles du sommeil avec réveils nocturnes accompagnés de bouffées de chaleur.
- Thermophobie.
- Sensation de gonflement abdominopelvien empêchant les vêtements serrés.
- Amélioration immédiate dès l'arrivée des règles.
- Excitation cérébrale et émotionnelle +++.

Natrum muriaticum 15 CH, 5 granules au coucher à partir du 16^e jour du cycle.

- Susceptibilité exacerbée.
- Prise de poids avant les règles.
- Angoisse de séparation.

Nux vomica 15 CH, 5 granules au coucher à partir du 16^e jour du cycle.

- Changement d'humeur avec autoritarisme, colère, irritabilité sans pleurs, constipation, épigastralgies et reflux chez une patiente volontiers consommatrice d'excitants divers (thé, café, tabac, etc.) dans un contexte de surmenage personnel et professionnel.
- Insomnie d'endormissement et réveils précoces entre 3 et 5 heures du matin.
- Somnolence postprandiale marquée.

Pulsatilla 15 CH, 5 granules au coucher à partir du 16^e jour du cycle.

- Labilité émotionnelle, pleurs faciles, besoin de compagnie, d'empathie.
- Patiente hyperaffective.

Sepia officinalis 15 CH, 5 granules au coucher à partir du 16^e jour du cycle.

- Hyperactivité au travail et à la maison jusqu'à la veille de l'apparition des règles.
- Petite hyperactivité sexuelle jusqu'à la veille des règles et ensuite tendance à la tristesse avec renfermement sur soi la veille de l'arrivée des règles.
- Tendance dépressive avant les règles.

Signes anxieux et émotifs (voir aussi chapitre *Troubles anxieux*)

Ignatia amara 15 CH, 5 granules 1 à 3 fois par jour en fonction de l'intensité des symptômes.

■ Anxiété avec impression de « boule dans la gorge », poids épigastrique, labilité de l'humeur, hyper émotivité, pleurs.

Gelsemium sempervirens 15 CH, 5 granules 1 à 3 fois par jour en fonction de l'intensité des symptômes.

■ Anxiété avec inhibition psychomotrice, tremblements.

La pratique

■ Une jeune femme de 32 ans se plaint d'un syndrome prémenstruel avec modifications de l'humeur, irritabilité marquée avec colères fréquentes et manifestations d'impatience, tant envers sa famille qu'au travail. La patiente consomme alors plus de café que d'habitude et se plaint de pyrosis.

• *Nux vomica* 15 CH, 5 granules par jour à partir du 16^e jour du cycle.

■ Dès le 18^e jour du cycle, cette patiente de 16 ans se sent particulièrement vulnérable. Elle pleure dès qu'on lui fait la moindre remarque. Elle tarde à se mettre au lit alors qu'elle a cours le lendemain et reste avec ses parents. Elle ne se sent bien que lorsqu'on lui manifeste un tant soit peu de sympathie. Elle a des angoisses avec nœud dans la gorge quand cette période du cycle coïncide avec des devoirs surveillés.

• *Pulsatilla* 15 CH, 5 granules par jour à partir du 16^e jour du cycle.

• *Ignatia amara* 15 CH, 5 granules 1 à 3 fois par jour dès l'apparition des angoisses

■ Cette patiente de 45 ans est tout particulièrement irritable 7 à 10 jours avant les règles. Elle a des cycles de plus en plus longs (en moyenne 38 jours). Elle a des bouffées de chaleur qui la réveillent la nuit, qui l'obligent à se lever et à s'aérer en ouvrant la fenêtre. Elle a parfois des paroles blessantes envers son mari ou ses enfants.

• *Lachesis mutus* 15 CH, 5 granules au coucher à partir du 16^e jour du cycle jusqu'à l'apparition des règles.

■ Une jeune femme de 27 ans est irritable et renfermée avant les règles. Elle se sent particulièrement susceptible et se remet difficilement d'une séparation. Elle prend 2 kg avant ses règles, qu'elle reperd après.

• *Natrum muriaticum* 15 CH, 5 granules au coucher à partir du 16^e jour du cycle jusqu'à l'apparition des règles.

