



LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL



DR[®] BÉRENGÈRE ARNAL

Chaque mois, des milliers de femmes souffrent de symptômes divers et variés, plus ou moins invalidants, dont l'apparition est rythmée par leur cycle menstruel. Ils apparaissent pendant la période qui précède les règles et disparaissent ou régressent pendant le reste du cycle.

La manifestation physique la plus fréquente du syndrome prémenstruel est une tendance à la rétention d'eau qui va se traduire par des gonflements et une sensation de compression. Les seins sont gonflés, le ventre ballonné, les extrémités des membres, le visage, les jambes peuvent être gonflés et douloureux. Pendant cette période, la femme peut aussi ressentir une grande fatigue, des maux de tête, une perte d'appétit ou, au contraire une faim insatiable avec des envies irrésistibles de chocolat ou d'autres sucreries ou, encore, avoir un sommeil perturbé. L'intensité et la durée des symptômes varient d'une femme à l'autre, voire selon les cycles.

Le syndrome prémenstruel semble trouver son origine dans une interaction complexe entre des hormones, des neurotransmetteurs, des nutriments et des facteurs psychosociaux. Ceci permet de comprendre la variabilité des symptômes en fonction du vécu quotidien tant émotionnel que physique, de chaque femme.

Nous avons demandé au docteur Bérengère Arnal, gynécologue obstétricienne et auteur du livre *Syndrome prémenstruel, les solutions naturelles*, quels compléments alimentaires pouvaient aider à prévenir et/ou soulager les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM).



Brigitte Karleskind : Le couple magnésium vitamine B6 est-il important dans le SPM ?

→ **D^r Bérengère Arnal** : Oui. Pour moi, le magnésium est l'articulation principale de ce syndrome prémenstruel. Et la vitamine B6 aussi, qui est un cofacteur indispensable. Magnésium et vitamine B6 sont nécessaires à la synthèse de neuromédiateurs importants, la dopamine, la sérotonine, la noradrénaline. Le magnésium intervient de plus sur le métabolisme des acides gras essentiels à la bonne qualité de la membrane cellulaire.

Ainsi, un taux insuffisant de magnésium dans l'organisme peut être à l'origine d'une baisse de la dopamine dans le cerveau. Cette baisse provoque alors une augmentation de l'aldostérone, une hormone qui intervient dans la régulation de l'équilibre entre le sodium et le potassium, et contribue à la rétention d'eau. Et puis c'est un cercle vicieux car l'élévation de l'aldostérone peut à son tour accroître l'excrétion de magnésium et, donc, en augmenter les besoins. Une supplémentation en magnésium associée à de la vitamine B6 ou à un complexe de vitamines B est donc très importante dans le cas du SPM.

B.K. : Est-ce que d'autres carences ou subcarences nutritionnelles sont associées au syndrome prémenstruel ?

→ **D^r B. Arnal** : Oui, il y a notamment des carences en vitamine D et cela, chez un très grand nombre de femmes. Dans le cas du SPM, le rétablissement d'un taux normal de vitamine D (entre 40 et 50 µg/ml) est indispensable.

Calcium et vitamine D jouent, en effet, un rôle important dans l'équilibre hormonal œstro-gènes progestérone.

Mais des déficiences en d'autres nutriments peuvent également être présentes. En particulier chez les femmes qui prennent ou ont pris au long cours une pilule œstro-progestative, on retrouve une carence en vitamines B1, B2, B6, B9, B12, C et E ainsi qu'en caroténoïdes, en zinc et en magnésium. Si, en plus, elles fument, c'est encore pire. Et cela peut avoir un retentissement conséquent sur le syndrome prémenstruel.

Et puis il y a le tryptophane. C'est un précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur, un messager chimique du cerveau qui agit notamment sur l'humeur. Le métabolisme du tryptophane impacte ET est impacté par les modifications hormonales qui se produisent tout au long du cycle. En particulier, ces modifications peuvent affecter sa disponibilité pour sa conversion en sérotonine. Et si cela se produit, on voit rapidement apparaître des signes de SPM.

Les allopathes proposent dans cette indication la prescription d'inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine.

Les micronutritionnistes prescrivent du tryptophane en supplémentation ou *via* une alimentation plus ciblée. On trouve du tryptophane dans les protéines animales, les légumineuses, les céréales entières, plus particulièrement, dans les œufs, le lactosérum, la noix de coco, le maïs...

On peut aussi se supplémenter en L-tryptophane et les doses que l'on recommande généralement sont de 500 à 1 000 mg deux fois par jour sur un estomac vide.



POUR EN SAVOIR PLUS



B.K. : Quel rôle jouent les vitamines B ?

→ **D^r B. Arnal** : Déjà, elles jouent un rôle, au niveau du foie, dans le métabolisme des œstrogènes. Ensuite, plusieurs d'entre elles interviennent dans la production de différents neurotransmetteurs. C'est le cas de la vitamine B6 qui est un cofacteur de la synthèse de la sérotonine, de la dopamine ou du GABA, qui tous peuvent jouer un rôle dans le SPM. On l'a vu, la sérotonine est le neurotransmetteur de l'humeur et une déficience en dopamine a un effet sur la rétention d'eau. De faibles niveaux de GABA, le principal neurotransmetteur inhibiteur du cerveau qui régule son excitabilité, vont également influencer sur l'humeur. Un déficit en vitamine B6 peut donc avoir des conséquences non négligeables. Quant aux vitamines B1 et B2, elles ont fait leurs preuves dans le traitement de la migraine. La prise d'un complexe de vitamines B peut donc être recommandée.

B.K. : Est-ce que la mélatonine joue un rôle dans le SPM, notamment en cas de troubles du sommeil ?

→ **D^r B. Arnal** : Chez les femmes souffrant de SPM, on a observé une diminution de la sécrétion nocturne de mélatonine, plus précisément, juste avant les règles, au moment où les symptômes sont les plus présents. Il semble qu'il y ait, en fait, une avance des rythmes de sécrétion de la mélatonine au cours de la deuxième phase du cycle, dite lutéale.

Leur sommeil est souvent perturbé, ce qui va de pair avec un trouble de la sécrétion de mélatonine. Celle-ci semble également efficace sur les maux de tête. Une supplémentation en mélatonine peut parfois être utile.

B.K. : Comment aider à réduire les changements d'humeur ?

→ **D^r B. Arnal** : Là encore, le magnésium associé aux vitamines B. Mais aussi la L-théanine. C'est un acide aminé que l'on trouve dans le thé. Elle a un effet relaxant et calmant sans provoquer de somnolences. L'huile d'onagre et l'huile de poisson aident également à soulager les manifestations émotionnelles tout comme un grand nombre de plantes incluant notamment l'actée à grappes noires, le millepertuis, la passiflore ou la rhodiola.

B.K. : Pour les femmes qui ont des fringales irrésistibles pendant cette période du mois, que conseillez-vous ?

→ **D^r B. Arnal** : Du chrome, sous forme de picolinate. D'abord, il faut savoir qu'à partir de 40 ans, le chrome est de plus en plus difficilement assimilé. Et, si c'est le cas, il faut prendre un complément alimentaire. C'est le cofacteur indispensable à l'action de l'insuline, l'hormone qui gère le métabolisme du sucre. Le chrome a deux avantages : il joue sur la tendance à la dépression et sur l'attraction pour le sucre. Une supplémentation avec 100 à 200 µg par jour peut aider à lutter contre les envies irrésistibles de sucre.

B.K. : Et pour lutter contre la rétention d'eau et plus particulièrement soulager les jambes lourdes ?

→ **D^r B. Arnal** : Les vitamines B et le magnésium, par leur action sur la synthèse de la dopamine, aident à freiner la rétention d'eau. Et, pour les jambes lourdes, spécifiquement, ce sont ce que l'on appelle les phlébotoniques, des flavonoïdes, pour la plupart, comme la diosmine, l'héspéridine, les extraits de pépins de raisin ou d'écorce de pin des Landes. Mais il y a également un certain nombre d'autres extraits de plantes qui sont efficaces comme le marronnier d'Inde, la vigne rouge ou le ginkgo biloba. Ce dernier est actif également au niveau mammaire et concourt à diminuer le gonflement des seins. En outre, il agit sur le psychisme. L'orthosiphon et le mélilot sont quant à eux particulièrement actifs sur les œdèmes des jambes.