



ENTRETIEN ]

Propos recueillis par Laurence Pinsard

# Des solutions naturelles pour réguler ses hormones

Gynécologue obstétricienne, Bérengère Arnal est spécialisée en phytothérapie. Dans son livre *Syndrome prémenstruel*, elle présente des solutions naturelles pour réguler ses hormones.



**ESPRIT YOGA : Qu'est le syndrome prémenstruel, quelles en sont ses manifestations les plus courantes et combien de femmes en sont affectées ?**

**BÉRENGÈRE ARNAL :** Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de manifestations physiques et psychiques rythmées par le cycle, apparaissant avant les règles et cédant au moment des règles. On dénombre près de 150 symptômes qui, fort heureusement, ne se manifestent pas simultanément. Ils sont variables d'une femme à l'autre et même d'un cycle à l'autre chez une même femme. Les plus fréquents sont : troubles des règles, mauvaise humeur, tristesse, anxiété, insomnie, seins gonflés et douloureux, ventre ballonné, prise de poids, jambes lourdes, acné, fatigue, migraines... et aussi frénésie de rangement, de ménage ou de dépenses ! Au moins 40 % des femmes vivent ce mal-être physique et/ou psychologique d'avant les règles.

**E.Y. : Parmi les alternatives naturelles aux traitements conventionnels, vous recommandez la pratique d'un exercice physique et la relaxation. Pourquoi ?**

**B.A.** Je recommande la pratique régulière d'exercice physique. On sait que 30 minutes de pratique quotidienne aident à réduire le stress et l'anxiété et ont une action bénéfique sur la sécrétion d'endorphines, molécules du plaisir, et sur les neuromédiateurs. Les circulations veineuse et lymphatique sont améliorées. La transpiration permet l'élimination de diverses toxines. Pratiquées régulièrement, toutes les techniques de relaxation et de respiration consciente permettent une meilleure gestion des stress du quotidien, un recul nécessaire face aux émotions. Leurs bienfaits se ressentent rapidement : moins de symptômes et diminution de leur intensité jusqu'à disparition.

**E.Y. Quelles autres thérapeutiques naturelles recommandez-vous pour accompagner les troubles liés au cycle menstruel ?**

**B.A.** Toutes les thérapeutiques naturelles peuvent être proposées face à un SPM. Elles entrent dans le cadre d'une prise en charge globale : amélioration de la gestion des stress, rééquilibrage hormonal, drainage, traitement des circulations... En premier lieu, je recommande un mixte de phytothérapie et d'homéopathie, la prise de magnésium-vitamine B6, ainsi que la correction des carences en vitamine D, le tout assorti de conseils nutritionnels et d'hygiène de vie.

