

## Syndrome prémenstruel (SPM)



[1]

Pour tous les troubles menstruels tels que les maux de tête, les maux de dos, l'hydropisie, l'irritation il existent un grand choix de médicaments sans ordonnance promettant l'apaisement. Or la cause et le guérissement de ces troubles pourraient avoir leur origine dans les aliments consommés par les femmes concernées.

### Influences de notre alimentation

Une étude PCRM menée par le Dr Neal Barnard sur 33 femmes âgées entre 33 et 48 ans a permis une approche précise au mode d'action de l'alimentation et son rapport avec les troubles menstruels.

Un groupe était instruit à suivre une alimentation végétane et pauvre en graisses pendant deux semaines. Les femmes concernées consommaient des fruits, des noix, des légumes et des légumineuses sans restriction. Par contre, elles ne devaient pas consommer de produits d'origine animale et renoncer aussi aux huiles comestibles, aux fritures, aux fruits gras (avocats) et aux olives. L'absorption de graisse de ces femmes ne dépassait alors pas les 10%.

Les résultats de ce groupe étaient remarquables. « Après avoir changé mon mode alimentaire, mon état de santé s'est visiblement amélioré », dit une participante à l'étude qui avait souffert de troubles menstruels pendant 10 jours chaque mois. « Les 8 jours précédant ma menstruation, je ne ressentais plus aucun syndrome prémenstruel. »

### Cause

Les causes principales des douleurs menstruelles sont dûes aux prostaglandines. A ce terme, le D. Barnard et ses collègues avaient émis l'hypothèse suivante : Le taux d'oestrogène baisse lorsque les femmes réduisent leur consommation de graisse, ce qui réduit la croissance cellulaire et la formation de prostaglandines dans l'utérus. « Notre objectif, c'est d'apaiser la fluctuation hormonelle que beaucoup de femmes subissent chaque mois », dit le Dr Barnard. Ce mode d'alimentation augmente aussi la production des globulines liant l'hormone sexuelle. Ces globulines désactivent l'oestrogène et apaisent ainsi la fluctuation hormonelle.

A part la diminution de l'intensité des troubles menstruels, la durée de la menstruation s'est réduite d'une moyenne de 3,9 jours à 2,7 jours. Le changement alimentaire avait également un effet suprenant sur d'autres membres de la famille suivant ce même mode d'alimentation : « Ma mère a perdu du poids et sa tension artérielle a diminué. Mon mari a perdu 20 kg qu'il n'aurait jamais perdus autrement. Il se sent beaucoup plus en forme et plus sain que jamais », dit une participante à l'étude.

### Avantages pour la santé

Environ 10 % de toutes les femmes [vivant aux États-Unis] souffrent de troubles menstruel au point à ne pas pouvoir assumer leur travail ni d'autres activités pendant leur menstruation.

Lors de la deuxième étape de l'étude, on avait dit aux femmes participantes de reprendre leurs anciennes habitudes alimentaires. Grand nombre parmi elles ont refusé. Elles voulaient garder l'énergie qu'elles avaient

gagné, ainsi que la meilleure concentration, la perte de poids et la diminution des douleurs. «Je ne me sens pas réstreinte dans ce nouveau d'alimentation, au contraire », affirme une participante, « alors que si j'y renonçais, j'adapterais à nouveau mon mode de vie malsain et je souffrirais encore de douleurs menstruelles comme avant. » Les femmes qui avaient participé à l'étude alimentaire avaient perdu environ 3 kilos au bout de 6 semaines.

Le Dr Barnard suppose que les douleurs menstruelles pourraient être un signe d'alarme pour d'autres risques de santé possibles. L'activité prostaglandine causant les douleurs est renforcée par un taux d'oestrogène élevé qui lui a sa cause dans une consommation excessive de matières grasses.

Les matières grasses que nous absorbons par la nourriture ainsi que la graisse corporelle accumulée qui font augmenter le taux d'oestrogène. Ceci résulte souvent dans un taux de cancer élevé chez les femmes avec une alimentation excessive en matières grasses ou à tendance d'obésité. Elles ont également un pronostic défavorable lors qu'elles sont atteintes de cancer.

Une alimentation équilibrée à base de végétaux est la manière la plus saine de maintenir l'équilibre des hormones.

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

Notes de bas de page:

Cet article provient de l'organisation des médecins PCRM [Ärzteorganisation PCRM](#) [2], éd. printemps/été 2000.

+ d'infos:

- 

Buchtip: [Schmerzen lindern durch richtige Ernährung](#) [3], Neal Barnard

- 

PCRM: [Using Foods against Menstrual Pain](#) [4]

**Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:36):** <https://www.swissveg.ch/spm?language=fr>

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/spm?language=fr>

[2] <http://pcrm.org/>

[3] [http://www.amazon.de/Schmerzen-lindern-durch-richtige-Ern%C3%A4hrung/dp/3502140308/ref=sr\\_1\\_1](http://www.amazon.de/Schmerzen-lindern-durch-richtige-Ern%C3%A4hrung/dp/3502140308/ref=sr_1_1)

[4] <http://www.pcrm.org/health/health-topics/using-foods-against-menstrual-pain>