



Non pharmacologique ayant fait ses preuves en gynécologie
Dysménorrhées, syndrome prémenstruel, menstruations abondantes, troubles du climatère...

1




Avant de commencer...
Un symptôme mérite toujours une exploration avant un traitement ;-)

2



Les candidats « hormonaux »
En phytothérapie traditionnelle

3




La Sauge
Salvia officinalis ou *Salvia Sclarea*
Phyto-estrogènes ?

4

Le houblon

Humulus Lupulus
Oestrogénique ?
Sédatif ?



5

Le Kudzu



Pueraria lobata
Phytoestrogène ?
Anti-addictif ?
Anti-hypertensif ?

6




Le soja

Et ses isoflavones « oestrogéniques » ?

7

L'althéisme

Alchemilla glabra ou *Alchemilla vulgaris*
Effet « lutéinique » ?



8

Le Gattilier



Vitex Agnus-castus

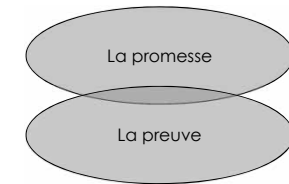
« Poivre des Moines »
Progestatif ?

9

9

Attention Allégation ≠ Science

- Beaucoup de traitements non pharmacologiques ont des vertus multiples
- /!\ Arguments non scientifiques
 - Utilisation « millénaire »
 - Utilisation « traditionnelle » dans des pays exotiques
 - Des « millions » de femmes l'utilisent
 - Des gynécologues le recommandent...
 - Les retours sont très bons...
- Le discours du marchand de bonbons sera toujours plus attrayant que celui du dentiste...
 - Les effets indésirables sont peu ou pas rapportés.



10

10

Que savons-nous ?



11

La ménopause...

/!\ Effet placebo très fort (-> 59 %)



12

Et alors ?

- Isoflavones (soja...) : 43 études randomisées [1]
 - 5 études interprétables
 - Rôle potentiel de la Génistéine à confirmer (isoflavone spécifique)
- Promensil 80 mg (isoflavone de trèfle des prés)
 - Discutable [1] au mieux 3,6 bouffées en moins, mais étude de 3 mois [7]
- Actée à Grappe : Pas de preuve sur 16 études randomisées [2]
- Herboristerie chinoise [3] : Pas de preuve sur 22 études randomisées
- Acupuncture [4] : Pas de preuve sur 16 études randomisées
- Relaxation : pas de preuve sur 4 études randomisées [5]
- Exercice : pas de preuve sur 5 études randomisées [6]

1. Lelhabay A. Cochrane 2013 – 2. Leach M.J. Cochrane 2012 – 3. Zhu X. Cochrane 2016 – 4. Dodin S. Cochrane 2013. – 5. Saensak S. Cochrane 2014 – 6. Daley A. Cochrane 2014. – 7. Myers SP Phytomedicine 2017.

13

13

Que retenir ?

- Effet très modeste des phytoestrogènes sur ne méta-analyse de 62 études randomisées [1]
 - -1,31 bouffées de chaleur en moins [-2,02 à -0,61]
 - Diminution très modérée du SGUM
 - Pas de changement des sueurs nocturnes
- Mais la qualité des études est très faible (biais +++).
- Place à confirmer du Pycnogenol (écorce pin méditerranée), graines de lin, maca (« viagra péruvien ») [2]...



1. Frano OH. JAMA 2016. – 2. Depypere HT. Maturitas 2014

14

14

Le syndrome prémenstruel



15

Traitement avec étude de fort niveau

Traitement	Bénéfice	Type étude	N	Etudes	Note
Exercice	+	Randomisé	72	4	Qualité faible
Réflexologie	+	Randomisé	35		
Vit B6	+/-	Random. double aveugle	1067	13	Neuropathie si doses élevées => ≤ 10 mg/j
Magnésium	+/-	Random. Double aveugle	153	3	En phase prémenstruelle
Multivitamine	?	-	400	++	Qui est actif ?
Ca/D3	++	Random. double aveugle	499	2	
Isoflavones	+/-	Random. double aveugle	72	2	Bénéfice possible migraine menstruelle
Gatillier	++	Random. double aveugle	923	7	Pas de préparation standardisée

RCOG – BJOG 2017

16

16



17

Faibles niveaux de preuve...

Traitement	Bénéfice	Type étude	N	Etudes	Note
Millepertuis	+/-	Control. double aveugle	401	2	Effets indésirables++
Ginkgo biloba	+	Control. double aveugle	233	2	
Saffran	+	Control. double aveugle	47		
Huile d'onagre	+	Control. Double aveugle	215	4	Si mastodynies
Accupuncture	+	Cas-témoin	235	10	Biais ++
Baume citron	+	Control. double aveugle	100	1	
Curcumin	+	Control. double aveugle	70	1	Score non validé...
Germes de blé	+	Control triple aveugle	84	1	Score non validé

RCOG – BJOG 2017

18

18



19

Thérapeutique des mastodynies : RPC CNGOF

- **Un discours rassurant** du praticien ayant conduit les explorations (Grade C) : 20 à 25 % d'amélioration (NP3)
- Le port de **soutien gorge de type brassière** (Grade C) : 85 % d'amélioration (NP3)
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens en gel (Grade B)

20

20

L'huile d'onagre, graines de lin et puis...

Traitement	Bénéfice	Type étude	N	Etudes	Note
Camomille [1]	+	Random. double av.	60	1	Extrait 5 gouttes x 3/j
Huile Onagre [2]	++	Random. ± double av.	295	3	3 g/j
Graine de lin [2]	++	Random.	340	3	250 mg x 2/j à 30 g/j
Gatillier [2]	+	Random.	159	1	3,2-4,8 mg/j
Vitamine E [2]	+	Random. ± double av.	260	3	200, 400 et 1200 UI/j

1. Saghafi N. J Obstet Gynaecol 2018. – 2. Jaafarnejad F. J Educ Health Promot.

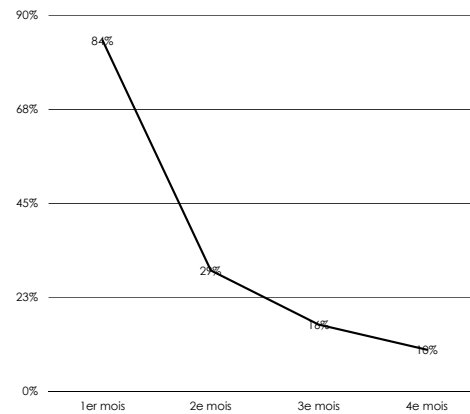
21

21



22

Le traitement : /!\ effet placebo court



Fedele L. Pain 1989.

23

23

Discutés /!\ effet placebo

- Régime végétarien
- Herbes chinoises [5]
- Non efficaces [1]
 - Vitamine E
 - Aneth
 - Goyave
 - Fenouil
- Acupuncture [2]
- Moxibustion [3]
- Manipulations spinales (chiropraticien, ostéopathie...) [4]

1. Pattaniitum P. Cochrane Database Syst Rev 2016. – 2. Smith CA. Cochrane Database Syst Rev 2016. – 3. NP2 Yang M. PLoS ONE 2017. – 4. Proctor ML. Cochrane Database Syst Rev 2006. – 5. Zhu X. Cochrane Database Syst Rev 2008.

24

24

Moyens non pharmacologiques

- Chaleur seule [1].
 - Accélère aussi l'efficacité des AINS.
- Neurostimulation transcutanée à haute fréquence (TENS-hf) [2]
- Yoga :
 - Pose du Cobra, du Chat et du Poisson, en phase lutéale, sessions de 20 minutes/jour [3].
 - Ou programme de 60 minutes par semaine pendant 12 semaines [4]
 - Diminution de l'intensité douloureuse et de la durée des douleurs



1. Akin MD. Obstet Gynecol 2001 – 2. Proctor ML. Cochrane Database Syst Rev. 2002 – 3. NP2 - Rakshaa Z. J Pediatr Adolesc Gynecol 2011. - 4. Yang NY. J Altern Complement Med 2016.

25

25

Compléments : des preuves modestes [1]

Le gingembre : 750 mg à 2000 mg pendant les 3 ou 4 premiers jours

Les huiles de poisson (\pm vit B1), vit B1 seule, sulfate de zinc, fenugrec

La valériane : 255 mg x 3/j pendant 3 jours [2].

Les huiles essentielles, mais méthodes trop diverses [3].

1. Pattanittum P. Cochrane Database Syst Rev 2016. – 2. NP2 - Mirabi P. Int J Gynaecol Obstet 2011 – 3. Song JA. Int J Nurs Stud 2018

26

26



Menstruations abondantes

27

Trois études seulement...

Traitement	Bénéfice	Type étude	N	Etudes	Note
Fleur de grenadier (punica granatum)	++	Random. double av.	94	1	250 mg x 2, 4/j
Sirop de myrte	+	Random. double av.	35	1	120 mL x2/j
Gingembre	++	Random. double av.	92	1	250 mg x 2/j

Roghayeh J. Phytother Res 2016.

28

28

