

Quelques conseils pour bien vivre ses règles

Publié le 02/10/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



De la puberté à la ménopause, les règles rythment la vie des femmes. D'où viennent-elles et comment vivre au mieux ces quelques jours ? Nos explications et conseils.

Les règles, scientifiquement appelées les menstruations, se manifestent par des pertes de sang, de tissus et de fluides provenant de l'utérus. Elles reviennent de façon cyclique en moyenne tous les 28 jours. Elles durent le plus souvent de 3 à 5 jours.

Pour mieux comprendre, les règles correspondent à l'évacuation de la couche superficielle de la muqueuse de l'[utérus](#), appelée l'[endomètre](#). Formée plus tôt dans le cycle menstruel, son rôle est d'accueillir un éventuel [œuf fécondé](#). En l'absence de fécondation, la surface de l'endomètre desquame et s'évacue par le vagin sous forme d'un saignement. Les règles sont généralement abondantes les premiers jours et deviennent plus légères par la suite. La perte de sang menstruel sur l'ensemble de la durée des règles est en moyenne de 80 ml.

Avant et pendant la période des règles, il est fréquent de ressentir des crampes. Elles sont provoquées par la contraction de l'utérus lorsqu'il expulse la muqueuse utérine. Elles se concentrent généralement dans le bas du ventre et peuvent s'étendre jusqu'au dos et aux cuisses. Elles s'accompagnent chez certaines femmes d'autres désagréments comme des vomissements, de la fatigue, [des migraines](#), un gonflement des seins, des sensations de malaises ou encore des diarrhées.

Le syndrome prémenstruel (SPM) correspond à la période qui précède les règles et regroupe des effets physiques et psychologiques qui peuvent être désagréables. Ils disparaissent généralement à l'arrivée des menstruations.

Les plantes, un allié incontournable

Sous forme d'infusions ou de gélules, les plantes possèdent de nombreuses vertus apaisantes. Elles permettent de faire face aux troubles hormonaux féminins avec efficacité.

L'**huile d'onagre**, naturellement riche en acides gras oméga 6, peut contribuer à apaiser les symptômes désagréables de la période prémenstruelle.

La poudre d'oignon (provenant du bulbe) contribue à apaiser les douleurs du petit bassin.

Enfin, évoquons la **livèche**. Cette plante vivace herbacée provenant d'Europe, riche en terpinol, tanins et acide isovalérianique, apaise les tensions musculaires.

Connue de tous, la camomille peut être utilisée dans de nombreux cas, depuis [les troubles légers du sommeil](#) jusqu'aux troubles de la menstruation. Différents constituants de la camomille ont un effet spasmolytique sur la musculature lisse, y compris celle de l'utérus. Sous forme d'infusion, elle aide à combattre les crampes liées aux règles. Autre astuce : détendre le bas-ventre contracté en appliquant des compresses d'eau chaude infusées de camomille.

Les autres solutions naturelles

Les plantes et certaines approches alternatives comme l'acupuncture peuvent également améliorer votre qualité de vie pendant les règles. En effet, il est possible de chasser l'inconfort en massant certains points précis de son corps : le point Sanyinjiao situé 4 doigts au-dessus de la malléole, le point Taichong situé deux doigts en-dessous du gros orteil et le point Tian Inférieur situé 3 doigts en-dessous du nombril. Massez ces points plusieurs fois par jour pour apaiser les tensions.

Les [compléments alimentaires peuvent contribuer à vous soulager](#) ! Ces concentrés de nutriments aident à prévenir les désagréments menstruels.

Si vos règles sont invalidantes au quotidien, parlez-en à votre médecin traitant.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie La micronutrition pour les femmes ,

Bien vivre sa ménopause grâce à la micronutrition

07/05/2019

20 à 25% des femmes ressentiront une altération de leur qualité de vie¹ pendant leur ménopause.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Endométriose : quels sont les symptômes ?

21/11/2021

2 minutes de lecture

Qu'appelle t-on l'endométriose, quels sont exactement les symptômes et quelles solutions naturelles existent ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Micronutrition et équilibre féminin

07/05/2019

2 minutes de lecture

Chez les femmes, certains désagréments peuvent survenir selon les périodes de la vie.

[Lire la suite](#)