

# Règles douloureuses : découvrez les solutions naturelles

Publié le 28/08/2024

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



*91 % des femmes ont déjà souffert de règles douloureuses et 60 % déclarent en souffrir intensément au moins une fois par an. Heureusement, il existe des remèdes naturels pour lutter contre le syndrome prémenstruel et les règles douloureuses. Découvrez comment les plantes médicinales et quelques changements d'habitude peuvent vous apporter du confort avant et pendant votre cycle menstruel.*

## Les règles douloureuses, les comprendre pour mieux les aborder

### Qu'est-ce que les règles ?

Les **règles** ou **menstruations**, désignent le **saignement mensuel de l'utérus** chez les femmes en âge d'avoir des enfants. Ce phénomène fait partie du **cycle menstruel**, régulé par des hormones. Il commence à la puberté et se termine à la ménopause. Chaque **mois**, sous l'influence des hormones, l'endomètre (muqueuse utérine) s'épaissit afin de se préparer à accueillir une éventuelle grossesse. Si la **fécondation** ne se produit pas, les niveaux hormonaux chutent. Les vaisseaux sanguins de la muqueuse se rompent, libérant du sang et des tissus évacués par le vagin. Ce processus constitue les menstruations : elles durent en moyenne **3 à 7 jours** et peuvent être accompagnées de **symptômes** comme des crampes, des douleurs abdominales et des changements d'humeur.

### Qu'est-ce que les dysménorrhées ou règles douloureuses ?

La **dysménorrhée** désigne les douleurs ressenties lors des règles. Elle se divise en deux catégories : **primaire** et **secondaire**.

- La dysménorrhée **primaire** commence dès les **premières menstruations** chez les **adolescentes**. Généralement, elle n'est pas grave. Les douleurs surviennent à cause d'un excès de prostaglandines, des substances qui provoquent des contractions utérines. Ces contractions fréquentes et intenses peuvent entraîner des crampes douloureuses dans le bas-ventre, le dos et les cuisses. La fréquence de la dysménorrhée primaire diminue après 18 ans.
- La dysménorrhée **secondaire** apparaît plus tard, souvent chez les **jeunes femmes adultes**. Les douleurs sont parfois accompagnées d'autres symptômes tels que des règles très abondantes, des saignements entre les règles, des douleurs lors des rapports sexuels, etc. Ces douleurs nécessitent une consultation médicale pour identifier précisément la cause.

Les dysménorrhées peuvent être précédées par des **syndromes prémenstruels** (SPM) de type physiques (crampes abdominales ou dorsales, douleurs mammaires, maux de tête et fatigue) et/ou psychiques (anxiété, irritabilité, sautes d'humeur).

Les règles sont un phénomène naturel. Néanmoins, les douleurs qui les accompagnent doivent être traitées. L'**Assurance Maladie** met en lumière sur son site, les conséquences importantes que peuvent avoir les règles douloureuses dans la vie des femmes : « *Les douleurs lors des règles sont la première cause d'absentéisme scolaire de l'adolescente et d'absentéisme professionnel de la femme jeune* ». La douleur n'est jamais anodine. Elle entraîne inconfort, fatigue et altération de la vie quotidienne. C'est pourquoi il est important de chercher des solutions naturelles pour la soulager.

# Les bienfaits des plantes médicinales pour apaiser les douleurs menstruelles

Les **plantes médicinales** offrent une **alternative naturelle** et complémentaire aux traitements médicamenteux pour soulager les douleurs menstruelles. Leur efficacité est reconnue par la **phytothérapie**, pratique utilisant les extraits de plantes pour traiter diverses affections.

## L'apaisement par les tisanes et les plantes

En cas de règles douloureuses, les **tisanes de plantes** aux propriétés phytothérapeutiques sont particulièrement recommandées. Vous pouvez obtenir du **soulagement** avec des tisanes ou des infusions de camomille, de gingembre de gattilier.

- La **camomille matricaire** est utilisée pour sa composition en **antioxydants** et pour ses **propriétés relaxantes**.
- Le **gattilier** aide à réguler les cycles menstruels et à **atténuer les symptômes** du syndrome prémenstruel. Le gattilier est reconnu pour ses effets hormonaux et demande à être dosé avec soin en suivant bien la posologie recommandée.
- Le **gingembre** est connu pour ses **propriétés antioxydantes, stimulantes et tonifiantes**.

Ces tisanes peuvent être commandées chez le pharmacien ou en herboristerie. Il est néanmoins nécessaire de bien respecter les conseils et les posologies recommandées.

## HARMOLINE Règles douloureuses, une formule naturelle conçue pour votre confort

Syndrome prémenstruel, règles douloureuses, le Laboratoire Lescuyer a mis au point **HARMOLINE Règles Douloureuses**, un complément alimentaire spécialement formulé pour **aider** les femmes à traverser sereinement **la période** avant et pendant les règles. Cette innovation à l'efficacité testée cliniquement<sup>1</sup>, combine les bienfaits du gingembre fermenté Ferzinger®, de la camomille matricaire, du gattilier, des vitamines **B1, B6, D**, du **magnésium** et du **chrome**.

Ces actifs agissent en **synergie** pour offrir une prise en charge globale :

- **physique** : aident à apaiser les désagréments physiques, tels que les crampes dans le bas du ventre (gattilier, ferzinger, camomille).
- **psychique** : participent au bien-être émotionnel en favorisant la relaxation, et le bien-être mental (camomille, magnésium, vitamines B1 et B6).

D'ailleurs, **8 femmes sur 10 sont satisfaites** dès le 1er cycle d'utilisation<sup>1</sup>. Et après 2 cycles d'utilisation<sup>2</sup> :

- **87%** sont satisfaites de la **diminution des crampes dans le bas du ventre**
- **89%** sont satisfaites de la **diminution des douleurs mammaires**
- **81%** sont satisfaites de la **diminution de l'irritabilité, de l'émotivité et du sentiment d'inquiétude**
- **79%** sont satisfaites de la **rapidité d'action**

HARMOLINE Règles Douloureuses permet aux femmes de profiter des bienfaits des plantes, sous une forme parfaitement dosée et facile à prendre.



HARMOLINE Règles douloureuses

Pour traverser sereinement la période avant et pendant les règles.

## 5 remèdes naturels pour limiter les règles douloureuses

Les douleurs menstruelles peuvent être limitées grâce à des remèdes de grand-mère et des habitudes de vie plus saines. Commencez par tester ces cinq solutions naturelles.

### 1. Le sommeil

Le **sommeil** est un élément clé dans la régulation des hormones et la gestion des symptômes menstruels. Le [sommeil est indispensable à l'équilibre et au bien-être](#). Quand sa quantité et sa qualité sont insuffisantes, cela peut avoir un **impact sur les douleurs et l'irritabilité liées aux règles**. [Améliorez votre sommeil](#) avec une routine régulière, évitez les écrans avant de dormir, et créez dans votre espace à coucher, un environnement propice à la détente. Des **techniques de relaxation**, telles que la méditation ou les exercices de respiration, peuvent également favoriser un sommeil réparateur et réduire les symptômes des règles douloureuses.

### 2. Une alimentation saine

Une [alimentation équilibrée](#) participe à réduire l'inflammation et à réguler les niveaux hormonaux. [Les aliments riches en oméga-3](#), comme le saumon, les graines de lin et les noix, sont bénéfiques pour la santé. Les légumes verts, riches en magnésium, aident à détendre les muscles et à réduire les crampes. **Limiter la consommation de sucres rapides, de sel et d'alcool** est également conseillé, car ces substances peuvent aggraver les symptômes menstruels.

### 3. Le sport

L'**exercice physique régulier** est essentiel pour lutter contre les dysménorrhées. L'[activité physique](#) stimule la production d'endorphines. Ces hormones naturelles améliorent l'humeur et agissent sur le bien-être. Le [yoga](#), en particulier, combine des étirements doux et des techniques de respiration. Il **favorise ainsi la relaxation et la réduction des crampes**. La marche, la natation ou toute autre activité modérée peuvent également contribuer à **diminuer les symptômes** en améliorant la circulation sanguine et en réduisant le stress. La rentrée approche... une bonne raison de se remettre au sport.

### 4. La bouillotte

Longtemps considérée comme un remède de grand-mère, la **bouillotte** revient sur le devant de la scène. La **chaleur est un remède naturel** efficace pour soulager les douleurs menstruelles. L'application d'une bouillotte chaude sur le **bas-ventre** aide à **détendre les muscles utérins et à réduire les crampes**. La chaleur stimule la **circulation sanguine**, et offre un soulagement immédiat des douleurs. En complément, prendre un **bain chaud** peut également être apaisant. La chaleur de l'eau permet de détendre tout le corps et de réduire les tensions musculaires.

### 5. Le massage

Le **massage abdominal** avec des huiles essentielles est une méthode reconnue pour atténuer les douleurs menstruelles. Les [huiles essentielles](#) de lavande, de camomille ou de sauge sclarée possèdent des propriétés relaxantes. Masser doucement le ventre avec ces huiles peut améliorer la circulation sanguine et détendre les muscles contractés. Le massage aide également à [réduire le stress et l'anxiété](#), améliorant ainsi le bien-être général.

#### Sources :

- AMELI douleurs durant les règles :  
<https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/regles-douloureuses/douleurs-regles>  
<https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/gattilier-vitex-agnus-castus.html>  
<https://www.vidal.fr/medicaments/substances/matricaire-11564.html>  
<https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/gingembre-zingiber-officinalis.html>
- <sup>1</sup> Étude réalisée par un laboratoire indépendant auprès de 64 femmes présentant des règles douloureuses, complémentées pendant 1 cycle (12 jours avant les règles et 3 jours pendant) avec 2 comprimés par jour d'HARMOLINE® Règles douloureuses (2024).
- <sup>2</sup> Étude réalisée par un laboratoire indépendant auprès de 84 femmes présentant un syndrome prémenstruel ou des règles douloureuses, complémentées pendant 1 cycle (12 jours avant les règles et 3 jours pendant) avec 2 comprimés par jour d'HARMOLINE® RÈGLES DOULOUREUSES (2024). Résultats sur 84 femmes présentant un syndrome prémenstruel ou des règles douloureuses

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. 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](#)



2. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### Quelques conseils pour bien vivre ses règles

02/10/2020

2 minutes de lecture

Améliorer votre qualité de vie pendant les règles et soulager vos désagréments menstruels.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

# Comment rééquilibrer la flore intime naturellement ?

28/08/2024

3 minutes de lecture

Découvrez comment rééquilibrer la flore intime naturellement.

[Lire la suite](#)