

Syndrome prémenstruel (SPM)

Atténuer les symptômes cycliques par une approche naturelle ciblée.

75%

DES FEMMES CONCERNÉES

7-10j

AVANT LES RÈGLES EN MOYENNE

150+

SYMPTÔMES POSSIBLES

2-3

CYCLES POUR VOIR L'EFFET

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes régulatrices

- **Gattilier** — référence pour réguler l'équilibre hormonal cyclique.
- **Achillée millefeuille** — antispasmodique utérin, soulage les crampes.
- **Onagre (huile)** — riche en oméga-6, apaise la tension mammaire.
- **Camomille** — apaisante nerveuse et digestive en période prémenstruelle.
- **Mélisse** — calme l'irritabilité et l'anxiété prémenstruelle.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Magnésium bisglycinate** — réduit irritabilité, crampes et fatigue.
- **Vitamine B6** — soutien de la synthèse de sérotonine et dopamine.
- **Oméga-3** — réduit l'inflammation et les douleurs associées.
- **Calcium** — étudié pour réduire l'intensité des symptômes SPM.
- **Vitamine D3** — souvent en carence, impact sur l'humeur cyclique.

ALIMENTATION CYCLIQUE

Soutenir l'équilibre hormonal

- **Limiter** le sel en phase prémenstruelle, réduit la rétention d'eau.
- **Réduire** le sucre raffiné et la caféine, aggravent l'irritabilité.
- **Favoriser** les bonnes graisses : avocat, oléagineux, poissons gras.
- **Fibres** — favorisent l'élimination des excès d'œstrogènes.
- **Hydratation** abondante, paradoxalement réduit la rétention d'eau.

* GESTION ÉMOTIONNELLE

Apaiser le système nerveux

- **Cohérence cardiaque** — régule l'humeur et réduit l'irritabilité.
- **Activité physique douce** — yoga, marche, libère les endorphines.
- **Sommeil suffisant** — essentiel à la régulation hormonale.
- **Journaling du cycle** — anticiper et mieux comprendre ses symptômes.

SOULAGEMENT PHYSIQUE

Gérer les douleurs

- **Bouillotte** sur le bas-ventre, détend les crampes utérines.
- **Bain chaud** — relaxation globale et antalgique naturel.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Sauge sclérée** — régulatrice hormonale, hors grossesse uniquement.
- **Ylang-ylang** — apaisante émotionnelle et relaxante.
- **Géranium rosat** — équilibrante hormonale et apaisante.

⚠ **Quand consulter ?** Symptômes très invalidants impactant fortement le quotidien (trouble dysphorique prémenstruel suspecté), idées noires cycliques → consultation médicale ou gynécologique recommandée.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr