

Le syndrome prémenstruel

AFERA 2021

Jean-Louis Lafont

INTRODUCTION

Le **syndrome prémenstruel** comprend des symptômes physiques et émotionnels qui surviennent habituellement de 2 à 7 jours avant les règles (parfois dès le 14^{ème} jour). Ces symptômes disparaissent avec l'arrivée des règles et se reproduisent au cycle suivant.

Suivant l'intensité des symptômes ressentis et les critères d'évaluation, l'incidence est variable. On estime que **20 % à 30 % des femmes** ont des symptômes suffisamment intenses pour perturber leurs activités quotidiennes.

SIGNES CLINIQUES

Les symptômes les plus fréquents sont :

- une **fatigue** prononcée,
- les **seins sensibles** et gonflés, d. aggravées par la pression, le simple contact.
- un **gonflement** du **bas-ventre**,
- des **céphalées** ou des migraines,
- des **symptômes émotionnels** : humeur changeante, irritabilité, anxiété, difficulté à se concentrer, sensation d'abattement ou de dépression.

On trouve moins fréquemment :

- des troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie),
- une baisse de la libido,
- des accès de fringales pour des aliments sucrés ou salés,
- des lombalgies,
- des symptômes causés par la **rétention d'eau** : jambes lourdes, prise de poids, gonflement des pieds et des chevilles (qualifié d'œdème cyclique périodique),
- des symptômes dermatologiques : poussée d'acné, d'herpès.

Le syndrome dysphorique prémenstruel est une forme clinique particulière où dominent les symptômes psychologiques (dépression ou agitation). Il concernerait jusqu'à 8 % des syndromes prémenstruels.

Le syndrome prémenstruel peut majorer des affections chroniques : migraine et céphalées, asthme, épilepsie, allergie.

Facteurs de risque : le tabagisme ; la sédentarité ; le manque de sommeil ; l'obésité ; une alimentation trop riche en caféine et en alcool, en viande rouge, en sucre et pauvre en calcium ; le stress peut accentuer les symptômes du syndrome prémenstruel.

PHYSIOLOGIE du sein durant le cycle menstruel

Durant la période génitale, à chaque cycle, les stéroïdes ovariens préparent le sein à une éventuelle grossesse.

Durant la première partie du cycle la température corporelle est basse. C'est une phase anabolique de type *yin* et, suivant le principe du maintien de l'homéostasie, l'organisme met en place des mécanismes pour soutenir le *yang* et limiter le *yin*. (Il n'y a pas de rétention d'eau durant cette première phase).

Durant la deuxième phase du cycle menstruel, en l'absence de fécondation, l'organisme détruit ce qui avait été construit et élimine les déchets. C'est une phase catabolique de type *yang* avec libération de chaleur et augmentation de la température. Suivant le principe du maintien de l'homéostasie, pour équilibrer cette augmentation de chaleur l'organisme doit soutenir le *yin* pour limiter le *yang*. Durant la 2^{ème} phase, on enregistre une retenue des liquides qui devient maximale à la veille des règles (certaines femmes décrivent une constipation transitoire à la veille des règles).

Au moment des règles la température chute, l'organisme élimine les déchets et on assiste à une augmentation des éliminations : augmentation des urines et des selles.

PHYSIOPATHOLOGIE

Le gonflement

C'est le symptôme le plus constant du syndrome prémenstruel, siège en particulier au niveau du bas-ventre et des seins, qui deviennent sensibles et douloureux,

Le gonflement douloureux des seins (mastodynies cycliques), est dû à une stase des liquides *jin* dans le tissu conjonctif du sein (*cou li*), (en MO, liée à une hyperœstrogénie relative, il s'agit en fait le plus souvent d'une insuffisance en progestérone), ce qui provoque le gonflement et la douleur (aggravée à la pression). Ce mécanisme physiopathologique n'est en fait qu'une majoration de ce qui se passe à l'état physiologique.

Dans le syndrome prémenstruel, tout se passe comme si en phase prémenstruelle avait lieu une rétention excessive des liquides ainsi qu'une difficulté de leur drainage semblable à un engorgement des seins (seins pleins, plénitude locale).

Le Foie a, entre-autres, comme fonction d'assurer la libre circulation du *qi*. La stagnation du *qi* se manifeste d'abord par un gonflement qui traduit la stase des liquides. Le dysfonctionnement de la Vésicule biliaire participe également à ce processus.

A l'inverse de l'utérus qui est un organe ouvert et se draine vers l'extérieur, le sein est un organe fermé qui se draine vers l'intérieur (excepté durant la période de l'allaitement). Compte tenu du grand nombre de points du méridien de VB indiqués sur les gonflements du sein, on peut avancer l'hypothèse du rôle des sels biliaires et de leur pouvoir osmotique sur le drainage vers l'intérieur des liquides accumulés en fin de cycle.

Le dysfonctionnement de la Rte-E (fonction de transport-transformation), entraîne une accumulation d'humidité, les liquides perdent leur fluidité, stagnent et s'opposent à leur propre circulation. Le dysfonctionnement de la Rate et de l'Estomac est à l'origine de l'accumulation d'humidité interne. Au fil du temps si le processus s'aggrave on a l'évolution classique humidité → glaires- *tan* → amas (kystes, calcifications, mastoses).

Les dysfonctionnements combinés du Foie et de la Rate entraînent des syndromes complexes, qui sont fréquemment rencontrés dans le syndrome prémenstruel.

La transformation de la stase en chaleur

Ces processus de stases périodiques peuvent au fil du temps se transformer en chaleur et entraîner des complications. La persistance des émotions peut également générer de la chaleur. La chaleur est à l'origine de symptômes moins constant du syndrome prémenstruel comme les céphalées les migraines, les insomnies, les manifestations dermatologiques (poussée d'acné, herpès). L'excès de chaleur permet de comprendre la majoration de certaines

pathologies chroniques, suivant le terrain, à ce moment-là du cycle : migraine et céphalées, asthme, épilepsie, allergie (la chaleur se transforme en feu, le feu en vent).

Les manifestations émotionnelles.

Sur le plan psychologique la SqF, au stade initial, entraîne une variabilité de l'humeur avec tristesse, mécontentement, irritabilité (tantôt-tantôt), (syndrome d'obstruction du *shen*). La transformation en chaleur entraîne un syndrome d'agitation du *shen* avec insomnie et céphalées et peut déclencher un vent interne (syndrome d'agitation du *shen*).

Le dysfonctionnement de la Rte-E entraîne au stade initial une tendance à la dépression qui peut s'aggraver par la formation d'humidité et de glaires (syndrome d'obstruction du *shen*). Il s'y associe parfois une insuffisance du sang (syndrome de vide de sang de la Rate et du Cœur, (dépression avec anxiété et insomnie).

Dans toutes ces manifestations émotionnelles la participation du Cœur-Maître du Cœur est constante et doit être intégrée au traitement.

Les manifestations émotionnelles peuvent donc prendre l'aspect d'une agitation du *shen* : anxiété, irritation, colère ; d'une dépression du *shen* : mécontentement, tristesse, sans joie ; ou d'une alternance des deux (tantôt-tantôt) caractéristique des dysfonctionnements du Foie (« **le Foie est la racine qui permet d'éviter les extrêmes** ») et de l'instabilité du *shen*.

Les modifications du cycle et des règles

Dans la mesure où le syndrome prémenstruel est rythmé par le cycle menstruel il est indispensable, dans le diagnostic et le traitement, de tenir compte de la durée du cycle, de l'abondance et de l'aspect des règles. (cf Note 1)

La stagnation du *qi* du Foie peut se manifester par : oligoménorrhée, dysménorrhée, la présence de caillots de sang traduisant une stase de sang.

Le vide de *qi* de Rte-E peut se manifester par : polyménorrhée, ménorragie, métrorragie (le *qi* vide ne retient pas le sang).

Le vide de *qi* de Rate peut évoluer vers un vide de sang : oligoménorrhée, spanioménorrhée.

DIAGNOSTIC ET THERAPEUTIQUE

Le syndrome prémenstruel peut être interprété comme une stase périodique des liquides *jin* (liquides circulant) due essentiellement à deux éventualités : la stagnation du *qi* du Foie, le vide de *qi* de Rate-Estomac. C'est un syndrome qui évolue sur des années, et peut aboutir à des complications variées. Il n'est pas dans notre propos de décrire toutes les éventualités évolutives. On se limitera ici aux deux syndromes initiaux.

Les points sélectionnés ici sont ceux qui ont l'indication clinique (gonflement ou douleur des seins, du bas-ventre), dans le contexte du syndrome. Certains ont des indications sur les troubles du cycle et des règles qui nécessitent dans certains cas d'être intégrés au traitement par l'association d'autres points non mentionnés ici (cf. Cours sur la pathologie du cycle menstruel).

I

Stagnation du *qi* du Foie

Signes cliniques. Gonflement des seins et du bas-ventre avant les règles ; mécontentement, irritabilité, tristesse ; langue bords gonflés ; pouls en corde. Sur le cycle menstruel la SQF peut entraîner parallèlement des règles douloureuses, difficiles, retardées (dysménorrhée).

Thérapeutique

Méthode : faire circuler le *qi* du Foie

Points principaux : F-1, F-3, F-14, VB-21, VB-37, VB-41, VB-42, VB-43. C-3, R-21, RM-17

F-1 « source de l'eau » (*shui quan*) ; point *jing* ; tristesse, sans joie, soupirs, aime être couché ; spasmes et douleur du petit bassin, gonflement d'abdomen ; règles retardées, difficiles, douloureuses ; règles trop abondantes (ménométrorragies).

F-3 « grand carrefour » (*tai chong*) ; point source ; fait circuler le *qi* du Foie ; tout trouble avec gonflement, lombes et petit-bassin : douleur et gonflement.

F-14 « porte de l'échéance » (*qi men*) point *mu* ; fait circuler le *qi* du Foie ; douleur de la poitrine et des flancs, constipation ou diarrhée ; règles retardées, difficiles, douloureuses.

VB-21 « puits de l'épaule » (*jian jing*) ; point réunion de TR-VB ; douleur du sein

VB-37 « clarté de la lumière » (*guang ming*) ; point *luo* ; gonflement douloureux des seins ;

VB-41 « pleurer et aller de l'avant » (*lin qi*) ; point de croisement-réunion de *dai mai* ; harmonise le haut et le bas ; sein douleur et gonflement, règles difficiles et douloureuses ; céphalées, lombalgies.

VB-42 « réunion des 5 terres » (*di wu hui*) ; disperse le F, draine la VB ; tension et douleur des seins ;

VB-43 « torrent courageux » (*xia xi*) ; point *ying* ; gonflement des seins, insomnie, manque de courage, de décision.

C-3 « petite mer » (*shao hai*) ; point *he* ; dépression ; seins, gonflement, douleur.

RM-17 « mer du *qi* d'en haut » (*shang qi hai*) ; point réunion des *qi*, point réunion du méridien du F avec *ren mai* ; tonifie et fait circuler le *qi* ;

R-21 « porte obscure » (*you men*) ; fait circuler le *qi* du F ; seins durs, sensibles, enflés.

Evolution

La stagnation du *qi* du Foie évolue vers la stase de sang qui se traduit sur le plan clinique par des règles difficiles, douloureuses, retardées, présentant de caillots de sang (cf. Note I)

La stagnation du *qi* du Foie peut comme tous les processus de stase se transformer en chaleur qui se manifeste par des signes de chaleur en haut du corps : agitation du *shen*, insomnie, migraines, céphalées, syndrome dysphorique pré-menstruel.

Ces transformations sont variables avec les événements de la vie quotidienne qui engendrent les modifications de l'humeur (tantôt – tantôt).

La stagnation du *qi* Foie peut perturber le fonctionnement de la Rate : syndrome de F et Rte en dysharmonie.

II

Vide de *qi* de Rate-Estomac et accumulation d'humidité

Signes cliniques. Tension douloureuse des seins, gonflement des seins et du bas-ventre, avant les règles ; dyspepsie, selles molles ; dépression prémenstruelle ; langue pâle, gonflée, empreintes des dents, enduit blanc ; pouls profond, mou.

Aspects du cycle menstruel :

- le vide de *qi* entraîne : des cycles courts, des règles abondantes
- le vide de *qi* entraîne un vide sang : cycles longs, règles peu abondantes.

Thérapeutique

Méthode : tonifier l'Estomac et transformer les glaires, tonifier la Rate et transformer l'humidité.

Points principaux : **E-18, E-34, E-36, (Rte-6), Rte-7, Rte-18, RM-17**

E-18 « base du sein » (*ru gen*) ; sein gonflement, chaleur et d. des seins remontant jusqu'à la clavicule, règles continuant après le 6^o jour.

E-34 « coteau de la poutre » (*liang qiu*) ; point *xi* ; sein : douleur et gonflement, douleur des lombes.

E-36 « trois lieux dits » (*san li*) ; tonifie le *qi* ; gonflement des seins, règles insuffisantes.

Rte-6 « croisement des 3 *yin* » (*san yin jiao*) point réunion des méridiens R-F-Rte ; n'a pas d'indication sur le sein, mais peut être utilisé pour traiter les troubles du cycles menstruel associés : règles insuffisantes, ne venant pas.

Rte-7 « vallée d'écoulement » (*lou gu*) ; (n'est pas indiqué sur le gonflement des seins), indiqué : augmentation de volume et de poids par rétention d'eau ; œdème des pieds et des chevilles (peut être utilisé en cas d'œdème cyclique).

Rte-18 « torrent du Ciel » (*tian xi*) ; gonflement des seins.

RM-17 « mer du *qi* d'en haut » (*shang qi hai*) ; point réunion des *qi*, point réunion du méridien du F et de la Rte avec *ren mai* ; tonifie et fait circuler le *qi* ; douleur du sein

Evolution.

L'accumulation d'humidité de Rte-E peut évoluer vers la formation de glaires-*tan* puis d'amas (kystes, calcifications, cf. cours Les mastoses).

Notes

1- Courbe thermique du cycle menstruel

2- Classement de la pathologie fonctionnelle du cycle menstruel

La pathologie fonctionnelle du cycle et des règles présente un grand nombre d'éventualités qui peuvent être rassemblées en 4 groupes :

- La pathologie du « pas assez » (règles peu abondantes, cycles longs, absence de règles). Ce groupe rassemble : les oligoménorrhées, les spanioménorrhées, les aménorrhées.
- La pathologie du « trop » (règles trop abondantes, règles trop fréquentes-cycles courts, pertes hémorragiques pendant les règles). Ce groupe rassemble : les ménorragies, les polyménorrhées, les métrorragies.
- Le syndrome prémenstruel.
- Les dysménorrhées.

I- Les principaux syndromes du « pas assez » : oligoménorrhées, spanioménorrhée, aménorrhées

Ces 3 pathologies des règles et du cycle menstruel présentent une continuité et répondent en acupuncture à des syndromes communs.

	Oligoménorrhée	spanioménorrhée	aménorrhée
Vide de sang	x	x	x
Vide de <i>yang</i> du R	x	x	x
Vide de <i>yin</i> du R	x		
Vide de <i>yin</i> du F et du R			x
S <i>qi</i> F	x		x
	(<i>dai mai</i>)		(stase de sang)
Froid-P de l'utérus (froid-humidité)		x	x
			(glaires)

II Les principaux « syndromes du trop » : polyménorrhées, ménorragies, métrorragies.

Comme pour les pathologies du groupe précédent il existe dans certains cas une continuité dans ces différentes pathologies qui répondent à des syndromes communs.

	polyménorrhées	ménorragies	métrorragies
Vide de <i>qi</i> Rte	x	x	x
Vide de <i>qi</i> R	x	x	x
Stase de sang		x	x
Chaleur-P du sang	x	x	x
Chaleur-V du sang	x		x

IV Les dysménorrhées

Les dysménorrhées peuvent apparaître sur des cycles menstruels normaux ou perturbés. Sur des cycles perturbés il faut régulariser les cycles dans un premier temps (cf. syndromes « du trop » et du « pas assez »). Les dysménorrhées sur des cycles réguliers répondent surtout aux syndromes suivants :

- Le vide de *qi* (*yang*) du Rein
- Le vide de *yin* du Rein et du Foie
- Le vide de *qi* et de sang
- La stagnation du *qi* du Foie pouvant s'accompagner d'une stase de sang
- Le froid plénitude de l'utérus

