



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

## Dossier Nutrition et besoins nutritionnels de la femme : 1. Le syndrome prémenstruel

Outre les variations hormonales cycliques impliquées dans le cycle menstruel, la vie d'une femme est ponctuée de variations hormonales, notamment au moment de la puberté, au cours des grossesses et à la ménopause. L'apport d'œstrogènes exogènes (contraceptifs, traitements hormonaux ou encore xenoestrogènes) contribue également à ces influences hormonales. En effet, les œstrogènes, hormones féminines par excellence, ont des effets variés sur l'organisme féminin. Ils ont un rôle bien connu sur les tissus de la reproduction, mais agissent aussi sur d'autres organes influençant la santé de la femme (système cardiovasculaire, répartition du tissu adipeux, os, mémoire...). Il est donc important de tenir compte de cette spécificité féminine quand il est question de prendre en charge la santé de la femme.

### Le syndrome prémenstruel

De nombreuses femmes ressentent un certain degré de malaise physique ou psychique durant les derniers jours de leur cycle menstruel, c'est-à-dire avant les règles. Lorsque ces troubles altèrent la qualité de vie ou limitent le fonctionnement normal, il est question de syndrome pré-menstruel (SPM) qui représente la gêne fonctionnelle la plus fréquemment signalée par les femmes. Il s'agit d'un ensemble de manifestations bénignes d'ordre physique ou psychologique. Il est essentiel que les symptômes aient un caractère cyclique et qu'il existe une période libre de tout symptôme d'au moins une semaine suivant les règles afin de pouvoir affirmer qu'il s'agit bien d'un SPM.

Certains facteurs alimentaires peuvent influencer la physiopathologie du SPM. Un défaut de certains éléments nutritifs, tels que le calcium, magnésium, manganèse, vitamines B, vitamine E et acide linoléique, une alimentation fortement sucrée, une consommation excessive de boissons caféinées, ou l'abus d'alcool pourraient être des facteurs aggravants de la symptomatologie prémenstruelle. Par ailleurs, des données récentes mettent en évidence un lien entre gravité du SPM et comportements alimentaires. En effet, les femmes présentant un SPM seraient plus sujettes aux grignotages, présenteraient une appétence pour les sucreries et un apport énergétique accru pouvant conduire à une prise de poids sur le long terme. Ceci pourrait être corrigé par une prise en charge diététique adaptée.

Des facteurs psychosociaux peuvent aussi contribuer aux symptômes prémenstruels et sont plus marqués vers les 30-40 ans où les influences «stresseurs extérieurs» sont parfois plus importants.

### Quels traitements ?

Un apport d'huiles végétales riches en acide gamma-linolénique, telles que les huiles d'onagre ou de bourrache pourrait avoir un intérêt pour équilibrer le rapport PGE1/PGE2. En effet, il arrive que la delta 6 desaturase ne fonctionne pas de façon optimale et n'assure pas un taux d'acides gamma-linolénique et di-homo-gamma-linolénique suffisant au sein des membranes cellulaires, malgré des apports nutritionnels corrects en acide linoléique, leur précurseur (huile de carthame, de pépins de



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

raisin, de tournesol...),. Ce défaut d'activité enzymatique peut être imputable à un déficit génétique (plutôt rare), ou, le plus souvent, au déficit d'un ou plusieurs co-facteurs enzymatiques : fer, magnésium ou vitamine B3. Dans ce cas, il est également intéressant de veiller à un apport nutritionnel adéquat en ces micronutriments.

L'intérêt d'un apport de calcium pour soulager les symptômes du SPM a également été mis en évidence au cours d'une vaste étude clinique randomisée menée chez 466 femmes atteintes de SPM. Par ailleurs, les résultats recueillis auprès d'un collectif de près de 3 000 femmes, chez lesquelles a été étudié la relation entre les habitudes alimentaires et la survenue d'un SPM, ont montré qu'une alimentation riche en calcium et en vitamine D réduit sensiblement le risque de SPM.

L'apport de tryptophane permettrait de limiter la baisse de sérotonine liée au cycle féminin et d'agir sur les troubles de l'humeur, symptômes fréquemment observés dans le SPM. En effet, le tryptophane est l'acide aminé précurseur de la synthèse de sérotonine, neurotransmetteur notamment impliqué dans la gestion de l'humeur et du comportement alimentaire et précurseur de la mélatonine.

Certaines plantes telles que le Gattilier peuvent aussi avoir des effets bénéfiques.

## **En conclusion :**

Le tableau clinique du SPM repose finalement sur un mécanisme complexe, déclenché par l'ovulation et renforcé par certains facteurs externes. Il semblerait que les approches nutritionnelles, micro nutritionnelles ainsi que le recours aux plantes puissent apporter un bénéfice dans la mise en place de ces stratégies.