

AGL et Syndrome prémenstruel

Maux de tête, gonflements, seins douloureux, diarrhées, constipation, courbatures et boutons... Nervosité, dépression, manque de confiance en soi et de concentration...

Ce sont les grands désordres hormonaux. Lot mensuel de près d'une femme sur deux, le syndrome prémenstruel est une manifestation très pénible survenant dans la deuxième partie du cycle. Comme les médecins ne prenaient pas cette affection très au sérieux, les recherches ont traîné. Et ce n'est qu'en 1981, à Londres, que les premiers résultats significatifs contre ce malaise ont été enregistrés. Avec de grosses molécules chimiques? Point du tout, avec de l'huile d'onagre.

L'origine du syndrome provient d'un déséquilibre de nos hormones qui, quelques jours avant les règles, sont prises d'un coup de folie. Elles sont décalées, c'est-à-dire qu'elles ne sont plus sécrétées par les glandes endocrines dans l'ordre normal. Il faut dire que le délicat système hormonal des femmes, dont il est primordial de saisir la finesse, est rapidement paniqué.

UNE ACTION RÉGULATRICE

Les symptômes qui en découlent (nausées, ballonnements...) signalent que l'organisme essaie de se recalibrer. Et quand tout rentre dans l'ordre, il nous reste deux ou trois semaines avant que les grandes manoeuvres ne recommencent.

UNE SOLUTION : L'HUILE D'ONAGRE

Elle contient de l'acide gamma linoléique ou AGL, un acide gras dit essentiel, car notre organisme ne sait pas en faire la synthèse (il doit donc être apporté tel quel par les aliments). On en trouve dans le lait maternel, l'huile de bourrache et de cassis... et dans l'huile d'onagre. Aussi important que les vitamines, minéraux et autres protéines, l'AGL, ce super acide gras essentiel est le précurseur de ces inestimables régulateurs biologiques à action éphémère que sont les prostaglandines.

AGL, PROLACTINE ET PGE1

Les femmes atteintes de syndrome prémenstruel ont un taux bas d'acides gras essentiels, et notamment d'AGL. Ce qui entraîne un excès d'hormone prolactine qui agit sur l'humeur et la rétention d'eau. Parallèlement, la PGE1 entre en scène. La prostaglandine E1 (PGE1), explique Judy Graham

dans son livre sur l'huile d'onagre, est en quelque sorte un faiseur de miracles. La découverte de l'importance de son action pourrait être cruciale dans l'histoire de la médecine. Ces PGE1, que l'on retrouve partout dans le corps, régulent les échanges entre les membranes cellulaires, contrôlent l'action de plusieurs enzymes fondamentaux et neutralisent les effets néfastes de la prolactine.

C'est là que l'huile d'onagre intervient, car non seulement elle reconstitue le stock des PGE1 mais encore elle augmente son taux. Pour faire oublier en douceur des maux qui reviennent trop souvent, l'huile d'onagre aide discrètement notre corps à faire face au débordement hormonal qui précède les règles.

