



## Gingembre, boswellie et menstrues

### Etude

***Eshaghian R et al., The effect of frankincense (*Boswellia serrata*, oleoresin) and ginger (*Zinziber officinale*, rhizoma) on heavy menstrual bleeding : a randomized, placebo-controlled, clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 2019 ; 42 : 42-47.***

### Résumé

La boswellie et le gingembre semblent être des traitements complémentaires efficaces des ménorragies.

Les pertes menstruelles abondantes appelées ménorragies ou hyperménorrhées sont des règles anormalement abondantes et prolongées. Les pertes de sang peuvent dépasser 80 ml par cycle et durer plus de 7 jours. Les ménorragies s'accompagnent parfois de douleurs abdominales qui altèrent la qualité de vie des femmes qui en souffrent. Elles peuvent également, dans certains cas, être responsables d'anémies. Les ménorragies peuvent avoir de multiples origines. Les traitements médicaux couramment prescrits incluent notamment des hormones et des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Quelques essais contrôlés ont évalué les effets de phytothérapies utilisant différentes plantes en compléments ou pour remplacer les traitements médicamenteux. Ils ont montré une réduction de la quantité ou de la durée des saignements menstruels. Les effets de ces plantes semblent être attribués à leurs propriétés anti-inflammatoires. Le gingembre (*Zinziber officinale*) et la boswellie (*Boswellia serrata*) font partie de ces plantes. La boswellie est recommandée par la médecine persane dans le traitement des ménorragies.

Cette étude évalue l'effet d'un extrait de gingembre ou d'un extrait de boswellie en complément de l'ibuprofène chez des femmes traitées pour des ménorragies.

Cent deux femmes ont été recrutées et réparties de façon aléatoire en trois groupes. Elles ont reçu quotidiennement, pendant sept jours du cycle, et à partir du premier jour de saignement, 200 mg d'ibuprofène associés à 300 mg de boswellie, ou 300 mg de gingembre ou à un placebo. Elles ont été suivies pendant deux cycles.

Les résultats indiquent que le gingembre et la boswellie ont renforcé l'effet thérapeutique de l'ibuprofène concernant la durée des menstruations et la qualité de vie des femmes. Ils n'ont par contre eu aucun effet sur l'abondance des règles.

D'autres études devront venir confirmer ces premiers résultats. Elles devront porter sur de plus vastes échantillons et suivre les femmes sur une plus longue période.