



Mélisse et douleur *postpartum*

Etude

Dastjerdi MN et al., Investigating the effect of Melissa officinalis on after-pains : a randomized single-blind clinical trial. Journal of Caring Sciences 2019 ; 8(3) : 129-135

Résumé

Un extrait de mélisse officinale soulage les douleurs pouvant être ressenties après un accouchement.

Après un accouchement, des douleurs peuvent apparaître dans les 24 heures suivantes pour un accouchement par voie basse et environ 12 heures après pour une césarienne. L'utérus qui mesurait entre 6 et 8 cm avant la grossesse, peut atteindre jusqu'à 33 cm au bout des 9 mois de grossesse. Après l'accouchement, il se contracte pour reprendre sa forme et sa taille initiales et peut provoquer des douleurs plus ou moins vives, appelées tranchées.

Certaines femmes échappent à ces tranchées douloureuses après un premier accouchement mais rarement après un second ou un troisième. Les fibres musculaires étant de plus en plus distendues, l'utérus devient de plus en plus volumineux d'une grossesse à l'autre. Revenir à son état d'origine, nécessite à chaque fois plus de travail et donc des contractions plus nombreuses et plus intenses.

La mélisse officinale (*Melissa officinalis*) est particulièrement riche en acide phénolique, en flavonol et en triterpène. Elle contient aussi des acides rosmarinique, gallique, ursolique et oléanique, des catéchines et de l'hespéridine. Elle est connue pour avoir des propriétés antispasmodiques, sédatives et analgésiques.

Une étude randomisée en simple aveugle a évalué l'effet de la prise d'un extrait de mélisse sur ces douleurs postpartum et l'a comparé à celui de l'acide méfénamique, un anti-inflammatoire non stéroïdien utilisé notamment pour soulager les douleurs menstruelles. Cent-dix femmes avec des douleurs postpartum modérées à sévères ont été réparties de façon aléatoire en deux groupes. Elles ont reçu toutes les 6 heures pendant les 24 heures qui ont suivi la naissance de l'enfant, 250 mg d'acide méfénamique ou 395 mg d'extrait de mélisse.

Avant l'intervention, la sévérité de la douleur était identique dans les deux groupes de femmes. Une et deux heures après la première intervention, la différence entre les deux groupes n'était pas significative mais l'est devenue après la troisième heure. En effet, la sévérité de la douleur postpartum est devenue plus faible dans le groupe recevant de la mélisse que dans celui prenant de l'acide méfénamique.

Les auteurs de l'étude recommandent que l'effet de la mélisse soit également évalué sur les douleurs suivant une césarienne ou un curetage.