



Anis vert et syndrome pré-menstruel

Etude

Farahmand M et al., Could anise decrease the intensity of premenstrual syndrome symptoms in comparison to placebo ? A double-blind randomized clinical trial. Complement Integrative Medicine, 2020 Jul 8.

Résumé

L'anis vert diminuerait les symptômes du syndrome prémenstruel.

Le syndrome prémenstruel se définit par un ensemble de modifications physiques et psychiques qui apparaissent avant les règles et disparaissent avec leur apparition. Des milliers de femmes souffrent de ces symptômes parfois très invalidants dont l'apparition est rythmée par le cycle menstruel. Les symptômes peuvent être extrêmement variés d'une femme à l'autre voire différer d'un cycle à l'autre.

Le syndrome prémenstruel semble trouver son origine dans une interaction complexe entre des hormones, des neurotransmetteurs, des nutriments et des facteurs psychosociaux. Ceci permet de comprendre la variabilité des symptômes en fonction du vécu quotidien tant émotionnel que physique, de chaque femme.

L'anis vert, *Pimpinella anisum*, originaire du Moyen-Orient, est cultivé en Egypte depuis au moins 4 000 ans. Ses propriétés médicinales sont citées dans d'anciens traités grecs. Ses graines et son huile essentielle sont utilisées pour leurs propriétés apaisantes sur les troubles digestifs ainsi que sur la toux et les symptômes du rhume. Traditionnellement, il est également employé en cas de règles irrégulières, d'infections urinaires ou de problèmes hépatiques.

Le principe actif majeur de l'anis vert est l'anéthol qui constitue 90 % de son huile essentielle. Des études *in vitro* suggèrent qu'il aurait des effets œstrogènes-like et normaliserait leur production.

Une étude randomisée, contrôlée et en double aveugle a évalué les effets de l'anis vert chez soixante-sept jeunes femmes, âgées de 18 à 35 ans souffrant du syndrome prémenstruel. Pendant deux cycles menstruels, elles ont consommé 110 mg d'anis ou un placebo trois fois par jour pendant dix jours. La prise commençait 7 jours avant le début des règles et était poursuivie trois jours après.

Les résultats montrent, après le premier et le second cycle menstruel, une diminution de l'intensité des symptômes du syndrome prémenstruel dans le groupe prenant l'anis vert par rapport à celui sous placebo.